



Mensajes clave sobre el sarampión para organizaciones comunitarias

Utiliza estos mensajes clave para comunicarte con tu comunidad sobre el sarampión, la vacuna y las maneras de mantenernos seguros y saludables entre todos. Están diseñados para ser flexibles. Elige los puntos más relevantes para tu audiencia y úsalos con tus propias palabras cuando sea posible.

Puedes compartir estos mensajes en redes sociales, boletines informativos, eventos comunitarios, conversaciones u otros medios. No es necesario usar todos los puntos. En cambio, determina qué información se adapta mejor a la situación, a tu audiencia y al mensaje que quieres compartir.

En lo posible, mantén los mensajes cortos, claros y enfocados en la información que tu audiencia necesita o considerará útil.

El sarampión es una enfermedad grave.

- Los síntomas del sarampión duran una semana o más. Quienes lo contraen deben quedarse en la casa, separados de otras personas.
- La mayoría de las personas que tienen sarampión se recuperan. Pero algunas contraen infecciones de oído, neumonía o inflamación del cerebro. A veces, las personas con sarampión tienen que ser hospitalizadas.
- Esta enfermedad suele ser más peligrosa para los bebés, los niños pequeños, las personas embarazadas o con un sistema inmunológico más débil.

El sarampión se propaga fácilmente.

- El sarampión se ha propagado por Washington. Es muy contagioso.
- El sarampión se propaga cuando la persona contagiada habla, tose o estornuda. El virus puede permanecer en el ambiente durante dos horas después de que la persona se haya ido del lugar.
- La mayoría de las personas que no están vacunadas y están expuestas se enferman. Pueden contagiar el virus antes de notar los síntomas. Por esta razón, las personas sin vacunarse deben quedarse en casa durante 21 días (tres semanas) si estuvieron expuestas al virus.
- Si tienes los síntomas del sarampión, quédate en casa, alejado de las demás personas para que el virus no se propague. Algunos de los síntomas son fiebre, tos y ojos enrojecidos.



La vacuna es la mejor manera de prevenir el sarampión.

- La vacuna contra el sarampión previene que niños y adultos contraigan la enfermedad. La mayoría de las personas que se vacunan quedan protegidas de por vida.
 - Una dosis previene que un 93 % de las personas lo contraigan y dos dosis protegen a un 97 % de las personas.
 - La vacuna contiene una forma atenuada del virus que le enseña al organismo a combatir la enfermedad.
1. La vacuna contra el sarampión también se llama Measles, Mumps, and Rubella (MMR, Vacuna Triple Viral). Protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola.

Si no sabes si tú o tu familia están vacunados, puedes averiguarlo.

- Contacta tu clínica, consultorio o farmacia habitual y solicita una copia de tu historial clínico.
- Puedes registrarte en línea para ver tu historial clínico en myirmobile.com. MyIR Mobile trabaja en conjunto con el Washington State Department of Health (Departamento de Salud de Washington) para ayudar a las personas a acceder a su historial clínico. Su uso es gratuito.
- La vacuna contra el sarampión podría aparecer en tu historial clínico como MMR o MMRV.

La vacuna contra el sarampión es segura.

- Es entendible que las personas tengan inquietudes sobre la seguridad o preguntas sobre el sarampión. Hay mucha información falsa sobre las vacunas.
- Sabemos que la vacuna del sarampión es segura porque muchos científicos de nuestras propias comunidades y de todo el mundo la han estudiado por muchos años.
- Los doctores de nuestras propias comunidades confían en la vacuna contra el sarampión. Tu doctor o farmacéutico podrá responder tus preguntas o abordar tus inquietudes.
- No hay ninguna relación entre la vacuna MMR y el autismo. La vacuna no causa autismo.

Todos pueden ayudar a prevenir el sarampión.

- Vacunarnos es la mejor manera de protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestra comunidad.
- Si no estás vacunado y has estado expuesto al sarampión o tengas síntomas, quédate en casa, alejado de los demás. Esto también ayuda a prevenir la propagación del virus del sarampión.



Es importante conocer los síntomas del sarampión y saber qué hacer si los tienes.

- Los síntomas del sarampión no aparecen todos al mismo tiempo. Si tienes fiebre alta, tos y ojos enrojecidos, quizá sea sarampión. Quédate en casa y revisa si te aparece un sarpullido dentro de unos pocos días.
- Si observas un sarpullido, llama a una clínica o médico. Ellos te ayudarán a planificar una consulta sin exponer a otras personas al virus.
- Si tienes sarampión, quédate en casa, alejado de tu familia o de las personas que viven contigo. Así los protegerás del virus.

La vacuna contra el sarampión está disponible de forma gratuita o a bajo costo.

- Llama a tu clínica, a tu farmacéutico o al consultorio de tu médico o proveedor de atención médica.
- Las vacunas son gratuitas para menores de 19 años en Washington, independientemente de si tienen seguro médico.
- Las vacunas son gratuitas para adultos de 19 años o más que no cuentan con seguro médico. A veces, los proveedores cobran un pequeño cargo por aplicar la vacuna.
- El buscador de vacunas de Washington State Department of Health muestra donde puedes acceder a vacunas gratuitas (disponible en: <https://experience.arcgis.com/experience/d9883df272e44f20ae6a76279f5d6a0b>).

