

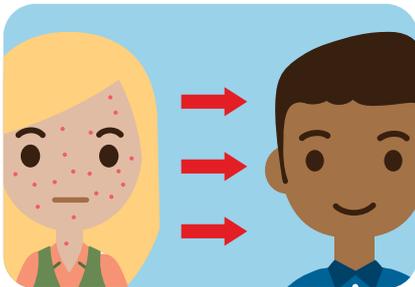


**Lugar al que acudió:** .....

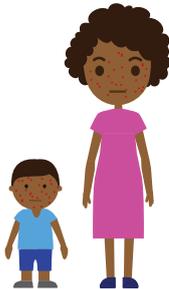
**Fecha en la que acudió a este lugar:** .....

**Estimado/a** .....

Una persona que se dirige a .....  
tiene sarampión.



El sarampión es una enfermedad que se transmite fácilmente de una persona a otra.



Esto significa que usted o su hijo podrían contraer el sarampión.



La vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubeola (MMR) puede protegerte contra el sarampión.



Las personas que han recibido dos inyecciones de la vacuna MMR tienen muy pocas probabilidades de contraer el sarampión.



Este dossier informativo habla sobre el sarampión y lo que debe hacer ahora.

Es importante leerlo hasta el final.

Este dossier informativo se lo envía



# Qué necesita saber

---



Es posible que algunas de las personas que reciban esta carta necesiten hablar con un médico.

Debería hablar con un médico e informarle sobre esta carta si:



- tiene un sistema inmunitario débil. Esto sucede cuando a su cuerpo le cuesta combatir infecciones y mantenerse sano.



- está embarazada y desconoce si le han puesto la vacuna MMR



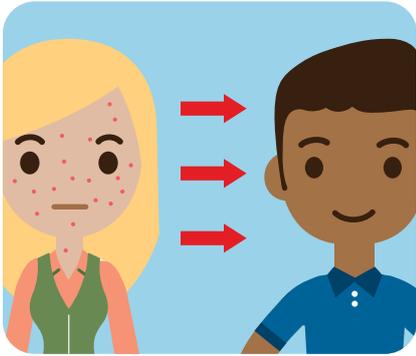
- tiene uno o varios hijos menores de 1 año



- no le han puesto 2 inyecciones de la vacuna MMR o no está seguro/a de ello

# 1 Qué es el sarampión

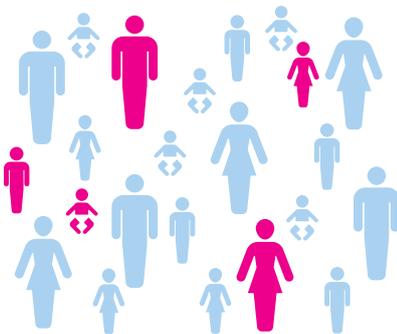
---



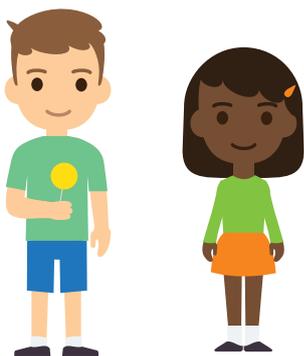
El sarampión es una enfermedad que se contagia fácilmente de una persona a otra.



Puede hacerle enfermar seriamente.

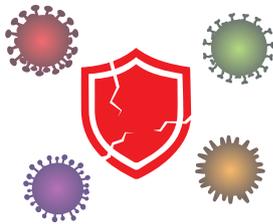
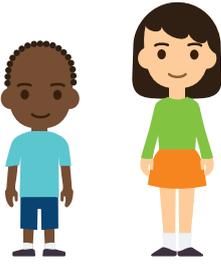


Hay personas que tienen más probabilidad de enfermar seriamente de sarampión que otras.



Cualquiera puede coger el sarampión, pero les ocurre habitualmente a los niños.

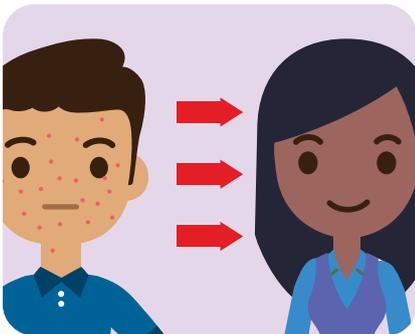
Las personas con más probabilidad de enfermar seriamente con el sarampión son:



- los niños pequeños
- las mujeres embarazadas
- personas con un sistema inmunitario débil. Esto sucede cuando a su cuerpo le cuesta combatir las infecciones y mantenerse sano.

## 2 Cómo se contrae el sarampión

---



Se puede contraer el sarampión cuando nos acercamos a otra persona que ya lo tiene.



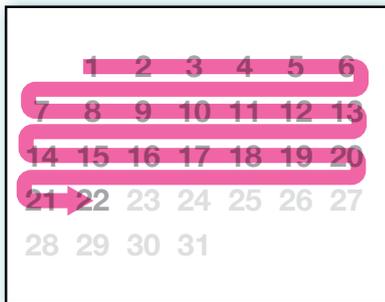
También se puede contraer el sarampión si tocamos objetos sobre los que alguien ha tosido o estornudado.

### 3 Qué ocurre cuando contrae el sarampión

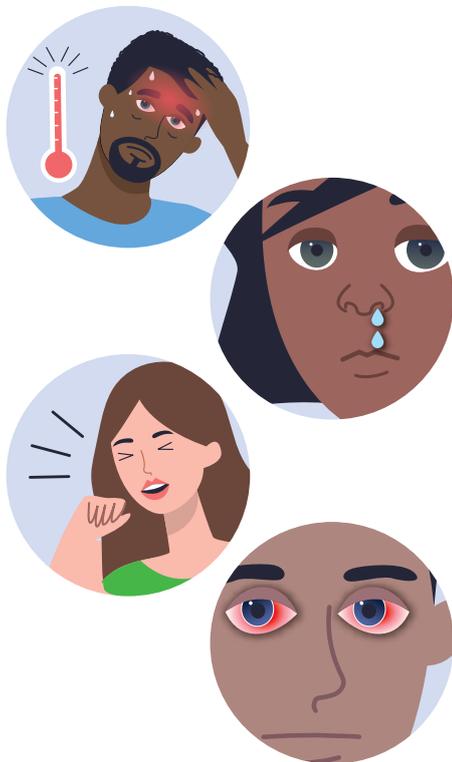
---

	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	<del>5</del>	<del>6</del>
<del>7</del>	<del>8</del>	<del>9</del>	<del>10</del>	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

La mayoría de las personas comienzan a sentirse enfermas 10 días después de haber contraído el sarampión.



Pero a veces se puede tardar hasta 3 semanas, o lo que es lo mismo, 21 días.



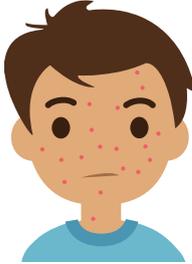
Cuando empieza a sentirse enfermo/a de sarampión posiblemente:

- tenga fiebre, es decir, 37.5°C o más
- presenta moqueo o la nariz taponada
- tenga tos o estornudos
- tenga los ojos enrojecidos, irritados y llorosos

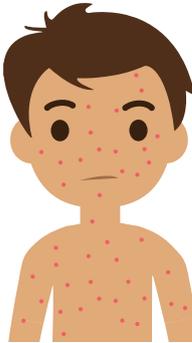
Es posible que aparezcan pequeñas manchas blancas en la boca a los pocos días de comenzar a sentirse enfermo.



Suele aparecer una erupción entre 2 y 4 días después de empezar a sentirse mal.



La erupción comienza en la cara y detrás de las orejas.



Después se extiende al resto del cuerpo.



Si su piel es blanca, la erupción presenta un color marrón o rojo.



Puede resultar difícil apreciar la erupción si tiene la piel de color marrón o negra.

## 4 Vacuna contra el sarampión, paperas y rubeola (MMR)

---



La vacuna MMR es una inyección. Es la mejor forma de protegerse contra el sarampión.



Los niños reciben 2 inyecciones de la vacuna MMR.

Normalmente reciben la 1ª inyección cuando cumplen 1 año.



Reciben la 2ª inyección cuando cumplen 3 años.



Si su hijo ha estado cerca de alguien con sarampión, es posible que necesite la vacuna MMR antes de lo habitual.



En caso de no haberla recibido durante la infancia, puede ponerse la vacuna MMR a cualquier edad.

## 5 Qué hacer si usted o su hijo enferman

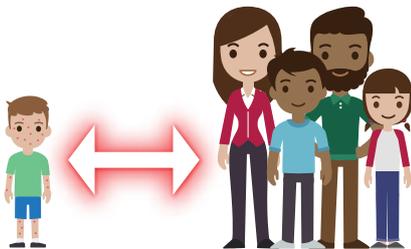
---



Si empieza a sentirse mal y cree que podría tratarse de sarampión, contacte con un médico por teléfono y hágale de esta carta.



O puede recibir ayuda en [NHS 111 online](https://111.nhs.uk/) (<https://111.nhs.uk/>).



Si usted contrae el sarampión, puede contagiárselo a otras personas.

Si tiene sarampión, manténgase alejado de otras personas para evitar el contagio de la enfermedad.



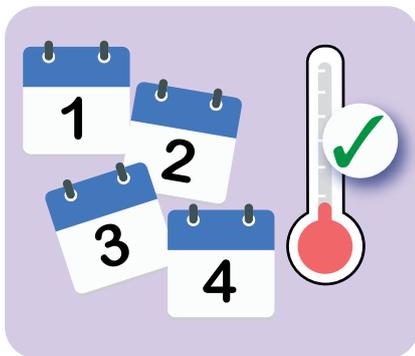
Puede contagiar el sarampión a otras personas durante 4 días después de haber presentado la erupción.



Si su hijo tiene sarampión,  
no debería ir al colegio,  
la guardería ni tampoco  
dejarle con una cuidadora.



No acuda a los lugares que  
suele frecuentar: el trabajo,  
el voluntariado, la universidad  
o el centro de día.



Después de 4 días, puede seguir  
con su vida normal si se encuentra  
mejor y ya no tiene fiebre.

## 6 Si no se ha registrado con un médico de familia (GP)

---



En la página web del Sistema Nacional de Salud (NHS) puede obtener información sobre cómo inscribirse en una consulta médica.



Puede escanear el código QR con la cámara de su teléfono o visitar la página web:

<https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/>



Inscribirse en una consulta médica puede resultar más difícil para algunas personas.

La tarjeta “mi derecho a atención sanitaria” (my right to healthcare) puede hacerlo más fácil.



Para tener acceso a una tarjeta, escanee el código QR con la cámara de su teléfono o visite la página:

<https://groundswell.org.uk/all-resources/healthcare-cards/>



Existe también una guía práctica sobre cómo encontrar servicio sanitario.

Para acceder a esta información, puede escanear el código QR con la cámara de su teléfono o visitar la página web:

<https://www.gypsy-traveller.org/advice-section/finding-healthcare/>