

### Consejos de la Asociación Gallega de Medicina Familiar y Comunitaria para población general

#### ¿Qué hacer si piensas que estás en riesgo de tener Ébola?

1. Llamar a tú médico, al 061 o al 112 y comentar tus sospechas, el médico por teléfono valorará los riesgos y te aconsejará en función de tu exposición. Si hace falta, te llevarán a un servicio especializado en un vehículo acondicionado.
2. Si acudes a un punto de atención sanitaria, indica el riesgo a la primera persona que te atienda con objeto de activar el protocolo oportuno.

#### ¿Qué no hacer en relación con el Ébola?

1. No acudas directamente a urgencias. Si sospechas que has estado expuesto, en una sala de espera o consulta vas a poder contagiar a más personas. Las consultas telefónicas evitan riesgos de propagación de la enfermedad.
2. No generes alarma. Si tienes dudas sobre la enfermedad, no especules o discutas entre amigos, infórmate. Te recomendamos consultar la web del Centro de Control de Enfermedades en castellano (<http://www.cdc.gov/vhf/ebola/spanish/preguntas.html> o <http://www.cdc.gov/vhf/ebola/spanish/index.html>)
3. No te comportes de forma distinta a la habitual. En España no se ha propagado la enfermedad más allá de las circunstancias conocidas y no procede tomar medidas exageradas.

#### Recuerda que:

1. Las personas infectadas por el virus del Ébola no son contagiosas hasta que aparecen los síntomas.
2. El virus se transmite por el contacto directo (a través de la piel agrietada o abierta, o las membranas mucosas) con la sangre y los líquidos corporales (orina, heces, saliva, vómitos, semen)
3. El virus del Ébola no se transmite a través del aire o el agua; ni a través de la carne de caza en Europa.
4. El virus del Ébola se puede encontrar en semen hasta 3 meses después de pasar la enfermedad; si tú o tu pareja habéis estado infectados, se recomienda abstenerse de tener relaciones sexuales o usar condones durante ese período.