



Pandemic Preparedness



Planificación para la gripe pandémica para individuos y familias

Para más información visite: www.pandemicflu.gov o llame a la línea telefónica gratuita del Centro de Control de Enfermedades (CDC – por sus siglas en inglés): 1-800-232-4636.

Usted puede prepararse ya contra una gripe pandémica de influenza. Usted debería saber tanto la magnitud de lo que puede pasar durante un brote de una pandemia y qué acciones puede tomar para ayudar a disminuir el impacto de una influenza pandémica sobre usted y su familia. Lo siguiente, le ayudará a usted a juntar la información y los recursos que pueda necesitar en caso de una gripe pandémica.

Para prepararse para una gripe pandémica:

- Almacene una provision de dos semanas de agua y comida. Durante una pandemia, si usted no puede ir a una tienda, o si las tiendas tienen las provisiones agotadas, será importante para usted que tenga las provisiones adicionales a mano. Esto puede ser útil en otros tipos de emergencias, tales como cortes de electricidad y desastres.
- Tenga a mano cualquier droga que no necesite receta y otros suministros para la salud, incluyendo analgésicos, remedios para el estómago, medicinas para la tos y el resfriado, líquidos con electrolitos

(tales como Pedialyte y bebidas para deportes), y vitaminas.

- Hable con los miembros de su familia y sus seres queridos acerca de cómo ellos deberían ser cuidados si ellos se enferman en casa, o lo que se necesitaría para cuidar de ellos en su casa. Haga una lista de los nombres de los miembros de la familia, información de contacto, problemas médicos y números telefónicos de los médicos.
- Participe como voluntario de los grupos locales para preparar y ayudar con respuestas de emergencia.
- Involúcrese en su comunidad en tanto esta se prepara para una pandemia de influenza.

Para limitar la diseminación de gérmenes y prevenir la infección:

- Enséñele a sus hijos a lavarse las manos con jabón y agua frecuentemente, y demuestre el comportamiento correcto.
- Enséñele a sus hijos a cubrirse con pañuelos cuando tosan o cuando estornuden, o si los pañuelos no están disponibles, con sus manos o el lado posterior de sus codos. Lave las manos inmediatamente después.
- Enséñele a sus hijos a mantenerse tan alejados de otros como sea posible si ellos están enfermos. Quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela si usted o un miembro inmediato de la familia está enfermo

Items to have on hand for an extended stay at home:

| Ejemplos de comidas y artículos no perecederos | Ejemplos de suministros |
|--|--|
| Carnes, pescados, frutas, vegetales, frijoles, sopas enlatados listos para comer | Suministros médicos recetados tales como glucosa y equipo de monitoreo para la presión sanguínea |
| Barras de proteína o de fruta, cereal seco o granola | Máscaras para la cara N-95, guantes de látex, termómetros desechables |
| Leche en polvo o en lata | Agua y jabón, limpiador de manos con base en alcohol, limpiador blanqueador |
| Mantequilla de maní o nueces | Medicina contra la diarrea, descongestionantes, confites para la tos, ibuprofeno o acetaminofen |
| Fruta seca | Vitaminas o suplementos |
| Galletas, pasta, arroz | Líquidos con electrolitos |
| Jugos enlatados | Linterna, baterías y radio de transistores (portátil) |
| Agua en botella (dos galones diarios por persona) | Abridor de latas manual, estufa portátil y combustible |
| Potes de comida para bebé y fórmula | Bolsas para la basura |
| Comida para mascotas y medicamentos para mascotas | Pañuelos desechables, papel higiénico, pañales desechables, suministros sanitarios personales. |