



Lista de preparación personal y familiar para una pandemia de gripe



Lo que debe saber

La influenza o gripe pandémica es el brote (aparición o surgimiento) mundial de un nuevo virus de influenza para el cual hay muy poca o ninguna inmunidad (protección) en la población humana. Los científicos y profesionales de la salud están preocupados por la posibilidad de que el virus actual en las aves (gripe aviar) podría transformarse en la próxima pandemia humana. La influenza pandémica puede transmitirse fácilmente de persona a persona, causando enfermedad grave y muerte. Cuando una nueva influenza pandémica se transmite, se crea una emergencia de salud pública. Esta emergencia no será como cualquier otra que hemos experimentado antes. Una pandemia durará más tiempo, hará que más personas se enfermen gravemente y podría provocar más muertes que cualquier otra crisis de salud en nuestro tiempo.

Usted puede prepararse hoy mismo para una pandemia de gripe. Usted debe saber tanto la magnitud de lo que puede ocurrir durante el brote de una pandemia como las medidas que puede tomar para ayudar a disminuir el impacto de una pandemia de gripe en usted y en su familia. Esta lista le ayudará a reunir la información y los recursos que podría necesitar en caso de una pandemia de gripe.

1. Como prepararse para una pandemia:

- Almacene suficiente agua y alimentos. Durante una pandemia es importante tener a mano una reserva de los productos que necesita por si no puede ir a una tienda o si las tiendas ya no tienen lo que necesita. Esto también puede ayudarle en caso de otras emergencias, como interrupciones de la energía eléctrica o desastres naturales.
- Pregúntele a su doctor y compañía de seguro médico si puede conseguir provisiones adicionales de sus medicamentos recetados
- Tenga a mano medicinas que no requieren receta y otros artículos de salud, como medicinas para el dolor, para el estómago, para la tos y para los resfriados, y líquidos con electrolitos.
- Hable con su familia y sus seres queridos sobre qué atención recibirían si se enfermaran, o qué se necesitará para que reciban la atención en su hogar.
- Hágase voluntario en los grupos locales para participar en la preparación y las labores de ayuda durante una emergencia.
- Participe en las actividades de preparación para una pandemia de gripe en su comunidad.

2. Para disminuir la transmisión de gérmenes y prevenir la infección:

- Enseñe a sus hijos que deben lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón. Muéstreles cómo hacerlo.
- Enseñe a sus hijos que deben cubrirse la boca con un pañuelo cuando tosan o estornuden. Muéstreles cómo hacerlo.
- Enseñe a sus hijos a mantenerse alejados de otras personas lo más posible si están

3. Artículos que debe tener a mano si tiene que quedarse en casa por un tiempo prolongado:

Ejemplos de alimentos y productos no perecederos:

- Latas de carne, fruta, verduras y sopas listas para servir
- Barras de proteína o de fruta
- Cereal seco o granola
- Mantequilla de maní o nueces
- Fruta seca
- Galletas saladas
- Jugos en lata
- Agua embotellada
- Fórmula y alimentos enlatados o embotellados para bebé
- Provisiones para animales domésticos (mascotas).

Ejemplos de productos médicos, de salud y de emergencia

- Productos recetados por el médico, como aparatos para medir la glucosa y la presión arterial
- Medicinas para la fiebre, alergias, diarrea
- Termómetro
- Botiquín de primeros auxilios
- Líquidos con electrolitos (como Pedialyte o Gatorade)
- Agua y jabón o productos para lavarse las manos a base de alcohol
- Linterna y baterías de repuesto
- Radio de pilas portátil y baterías de repuesto
- Abridor de latas
- Bolsas para basura
- Pañuelos y pañales desechables, papel de baño.
- Jabón, desinfectantes, cloro y alcohol
- Mascarilla (de quirófano) para la cara, guantes de plástico

Para mas información ver pagina del web:

www.MarinPanFlu.org
www.PandemicFlu.gov