

Pasos que usted y su familia pueden seguir para prepararse para la gripe pandémica.

APROVISIONESE DE PRODUCTOS.

Tenga por lo menos un suministro de dos semanas de agua y comida. Compre y almacene productos según se lo permitan su tiempo y dinero.

- Obtenga alimentos no perecederos que requieran poca preparación y poca o nada de agua.
- Planee tener un galón de agua por persona por día.

VERIFIQUE SUS SUMINISTROS MÉDICOS.

Tenga medicamentos y otros suministros para 2 semanas o más. Renueve sus recetas médicas si es necesario.

PLANEE EL CUIDADO EN CASA DE LA

GRIPE. Tenga un termómetro, suficiente líquido y bebidas para mantenerse hidratado, alcohol para limpiarse las manos, jabones, frazadas, mascarillas y guantes desechables.

HABLE CON SUS FAMILIARES SOBRE SU PLAN DE EMERGENCIAS PANDÉMICAS Y OTRAS EMERGENCIAS.

AVERIGÜE SI PUEDE TRABAJAR DESDE LA CASA Y PREPÁRESE PARA ELLO.

INFÓRMESE DE LOS PLANES ESCOLARES Y CONSIDERE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN EL HOGAR PARA LOS NIÑOS.

COORDINE CON LOS VECINOS, COMPARTA CONTACTOS DE EMERGENCIA.

Identifique a las personas que puedan necesitar ayuda especial, como las personas de edad, las que viven solas y las incapacitadas.

PARTICIPE EN EL DESARROLLO DE PLANES Y PREPARACIÓN DE LA COMUNIDAD.

Comuníquese con el departamento de salud pública, la asociación del barrio o su organización religiosa.

ESTAR PREPARADO PARA LA GRIPE

PANDÉMICA puede darle paz, tranquilidad y confianza. Puede ser útil para que usted, sus familiares y la comunidad sobrelleven la gripe pandémica con más facilidad. Usted y su comunidad pueden tomar medidas para retrasar o reducir el efecto de una pandemia. El Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA por sus siglas en inglés) y todos los niveles de gobierno, así como otras entidades están tomando medidas para desarrollar planes y prepararse para la gripe pandémica. Use la información de este folleto para que usted y su familia estén preparados para la gripe pandémica.

MANTÉNGASE INFORMADO CON FUENTES CONFIABLES:

- Su proveedor médico
- Su VA local
- Sitios Web nacionales
www.pandemicflu.gov
www.publichealth.va.gov/flu
- Noticieros locales y nacionales
- La línea directa de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), en el número: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).



Equipo Infección: No la contagie

U.S. Department of Veterans Affairs
VA Central Office (13)
810 Vermont Ave, NW
Washington, DC 20420
pandemicflu@va.gov

vaww.vhaco.va.gov/phshcg/Flu/pandemicflu.htm
(sólo personal del VA)
www.pandemicflu.gov

Este material no está protegido por derechos de autor y puede ser reproducido. Las marcas incluidas en este material informativo sólo tienen fines ilustrativos. Su inclusión no implica que los productos son endosados por el VA ni por ninguna otra agencia gubernamental. Asimismo, si no se menciona una marca en particular, esto no significa ni implica que el producto es insatisfactorio.

Prepárese para la gripe pandémica



Esta información es provista por el Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) para veteranos, sus familiares, amigos, voluntarios, empleados y aprendices. Describe los pasos que usted, sus familiares y amigos deben seguir con el fin de prepararse para la gripe pandémica.

Prepárese para la gripe pandémica ahora

GRIFE PANDÉMICA

La influenza es una enfermedad de un virus que causa fiebre, tos, dolor muscular y otros síntomas a los que nos referimos como gripe.

La pandemia de la gripe ocurre cuando un nuevo virus de la gripe se propaga a las personas en todo el mundo.

La gripe pandémica no es igual a la gripe estacional. Todos los años, las personas se enferman de la gripe estacional. Las vacunas (vacuna o aspersor nasal contra la gripe) pueden protegerlo de la gripe estacional.

La gripe pandémica puede enfermarlo más que la gripe estacional. También se puede propagar más fácilmente de persona en persona. La vacuna de la gripe pandémica probablemente no esté lista al inicio de una pandemia.

EFEECTO POTENCIAL DE LA GRIFE PANDÉMICA

Una ola de la gripe pandémica puede afectar a una comunidad durante 6 a 8 semanas y luego regresar meses después. El país y el mundo podrían verse afectados por 1 o 2 años. Durante una pandemia, pueden enfermarse 3 (o más) de cada 10 personas. En el punto más crítico de la pandemia, 4 de cada 10 trabajadores pueden faltar al trabajo debido a su propia enfermedad, al cuidado de familiares enfermos o por otras razones. Una pandemia podría cambiar a nuestras comunidades de muchas formas. Por ejemplo:

- Se puede decretar la suspensión de clases escolares por semanas.
- Se pueden cancelar las reuniones públicas (deportes, conciertos, cines).
- Se puede limitar el transporte público.
- Los servicios comerciales y públicos pueden cerrar sus puertas o limitar el horario de atención.
- Se puede pedir a algunas personas con síntomas de la gripe que se queden en casa o que se alejen de los demás durante la enfermedad.
- Se puede pedir a aquellos que han estado expuestos a la enfermedad a mantenerse alejados de los demás hasta que quede establecido que ha pasado todo riesgo de la enfermedad.

Lista de control de artículos

Ejemplos de comida y artículos no perecederos	Ejemplos de suministros médicos, de la salud y de emergencia
Carne, pescado, fruta, verduras, frijoles y sopas enlatados listos para consumir.	Suministros médicos bajo receta, como equipo de control de la presión arterial y glucosa
Barras de proteína o fruta	Medicamentos para la fiebre, como acetaminofena, (por ejemplo, Tylenol) o ibuprofeno (por ejemplo, Advil o Motrin)
Cereales secos o granola	Medicamentos antidiarréicos
Mantequilla de maní o nueces	Vitaminas
Fruta seca	Fluidos con electrolitos (por ejemplo, Gatorade, Pedialyte)
Galletas	Termómetro
Jugos enlatados	Mascarillas
Agua embotellada sellada de tienda	Jabón normal o antimicrobiano
Comida o fórmula para bebé enlatada o en frascos.	Pañuelos de papel, papel higiénico, pañales desechables
Leche en polvo	Productos de higiene de la mujer
Otros artículos no perecederos	Suministros de limpieza del hogar
Agua y comida para las mascotas	Bolsas de basura
NOTA:	Abrelatas manual
• Cambie el agua cada 6 meses	Linterna
• Reemplace los artículos enlatados después de un año.	Pilas
• Tenga en cuenta las fechas de vencimiento	Radio portátil
	Efectivo (billetes y monedas)

Manténgase saludable

- Vacúnese contra la gripe estacional todos los años
- Consuma una dieta balanceada
- Haga ejercicios habitualmente
- Obtenga suficiente descanso

Limite la propagación de microbios

- Quédese en casa si está enfermo
- Tápese la boca al toser o estornudar
- Lávese las manos