

¿Qué es la Gripe Pandémica?

La *gripe pandémica* es una epidemia de un nuevo tipo de gripe a nivel mundial. Mientras que muchas personas se enferman con la gripe cada año, otras personas no se enferman porque sus cuerpos la combaten o porque se han vacunado cada año. Pero, con la gripe pandémica, la gente no ha desarrollado inmunidad y puede ser que no exista una vacuna para prevenirla. Cientos de miles de personas en nuestro país se podrían enfermar y muchos podrían morir. Es muy importante que nos preparemos para la gripe pandémica.

La gripe pandémica ha ocurrido antes. En los años 1900s hubo tres gripes pandémicas, incluyendo la Gripe Española de 1918, la cual causó al menos 500,000 muertes en los Estados Unidos y 40 millones de muertes a nivel mundial.

La gripe pandémica ocurre cuando un virus de la gripe animal cambia a una forma que fácilmente puede contagiarse entre los humanos. La *gripe aviar* es un virus que usualmente se encuentra en las aves, pero algunas veces puede enfermar a la gente. Los oficiales de salud están preocupados sobre la gripe aviar en Asia y Europa, porque podría cambiar y contagiarse fácilmente de persona a persona a través de todo el mundo.

Obtenga Respuestas en la página de Internet: CT Flu Watch

El estado de Connecticut ha creado una página de Internet, CT Flu Watch, en www.ct.gov/ctfluwatch/ para proporcionarle la información más reciente sobre la gripe aviar y la gripe pandémica. La página web incluye lo que está pasando

Aprenda más en:

Connecticut Flu Watch

www.ct.gov/ctfluwatch/

Connecticut Department of Public Health
(Departamento de Salud Pública de Connecticut)

www.dph.state.ct.us

CT Flu Watch
www.ct.gov/ctfluwatch/
o llame al 2-1-1 para más información

¿Qué Hay Sobre Las Vacunas y Medicamentos Antivirales?

La vacuna para la gripe evita enfermarse con la misma. Las vacunas para la gripe pandémica estarán en escasez durante y posiblemente después de la pandémica. Los medicamentos antivirales podrían disminuir los efectos de la gripe, pero no hay muchos medicamentos disponibles y nadie está seguro si es que funcionarían.

A pesar de que no sabemos cuando ocurrirá un pandémico o qué tan severa será, los gobiernos locales, estatales, federales, indígenas y la industria privada se están preparando. Queremos que usted también esté preparado. Este panfleto le provee información sobre lo que puede hacer para mantenerse saludable y **Para Estar Preparado para la Gripe Pandémica**.

alrededor del mundo, cómo Connecticut se está preparando y lo que puede hacer para que usted y sus seres queridos estén protegidos. Visite frecuentemente ésta página en el Internet **Para Estar Preparado para la Gripe Pandémica**.

U.S. Department of Health & Human Services
(Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos) www.pandemicflu.gov

Llame al 2-1-1



El "Esté Preparado" Kit

Su reserva (kit) de emergencia para la gripe pandémica debe tener suficiente comida y artículos personales que duren al menos dos semanas. Aquí le proveemos una lista de artículos que debería tener en su reserva (kit) para la gripe pandémica:

Alimentos y Comestibles Imperecederos

- Sopas, vegetales, frutas y carnes enlatadas
- Barras de proteínas o frutas • Cereal o granola seco
- Mantequilla de maní o nueces (si usted no es alérgico)
- Frutas secas • Galletas • Jugos enlatados
- Agua embotellada (1 gal. mínimo por persona/por día)
- Fórmula y comida de bebé embotellada o enlatada
- Comida para las mascotas

Artículos Médicos, de Salud y de Emergencia

- Medicamentos recetados y no recetados
- Jabón y agua o limpiador de manos a base alcohol
- Medicinas para la fiebre (acetaminofén o ibuprofeno)
- Medicinas para la tos y el resfriado (si tiene alguna condición médica, consulte primero con su médico)
- Termómetro • Medicamentos para la diarrea
- Productos de limpieza • Abrelatas manual
- Linterna, radio portable, baterías
- Estufa portable de "sterno"
- Pañuelos de papel, papel higiénico, bolsas de basura, pañales desechables
- Máscaras quirúrgicas o cubre bocas y guantes para protegerse

Recuerde, su reserva (kit) de emergencia para la gripe pandémica se puede usar para cualquier caso de emergencia.



Keeping Connecticut Healthy

Prepárese para la Gripe Pandémica

Esté Alerta, Esté Preparado



Una guía personal y familiar



www.ct.gov/ctfluwatch/
o llame al 2-1-1

Que Se Puede Esperar

Un pandémico podría ser de tal magnitud que causaría cambios temporeros en muchas de las facetas de nuestra vida cotidiana. Nadie sabe qué tan severa será la próxima gripe pandémica, pero todos debemos estar preparados.

Cuando una gripe pandémica ocurra:

- Podría ser difícil obtener cuidado médico. La gran cantidad de personas enfermas podría ser demasiado para atender a todos en los hospitales y clínicas, por eso quizás no sea posible ayudar a cada uno. Muchos doctores y enfermeras también podrían enfermarse.
- Los servicios y recursos podrían estar limitados. Muchas personas quizás no podran trabajar, afectando la disponibilidad de negocios, supermercados, bancos, oficinas del gobierno y otros servicios.
- Es posible que se le pida que se quede en casa para prevenir el contagio de la gripe.
- Los servicios de electricidad, agua potable, y recolección de la basura quizás no puedan estar disponibles por la falta de personal.
- Las medicinas contra la gripe podrían estar escasas.
- Podría ser difícil viajar. Las rutas y los horarios de autobuses, trenes o aviones pueden cambiar o estar restringidos. Podría haber escasez de gasolina.



¿Qué Hacer?

Manténgase Saludable

- Asegúrese que su salud esté lo mejor para que le pueda ayudar a combatir la gripe. Aliméntese con una dieta balanceada, haga ejercicios diariamente y descanse bien.

Después de toser o estornudar, lávese frecuentemente las manos con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol (como Purell™). Lavandose las manos le ayuda a protegerse del virus de la gripe y de otros gérmenes.

- Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca. Frecuentemente, la gente puede contagiarse con la gripe cuando tocan algo que tiene el virus y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.
- Limpie regularmente las superficies de contacto común (teléfonos, mostradores, cerraduras) con desinfectantes como Lysol™.
- Cuando quiera toser hágalo en la parte superior de la manga o cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo.
- Trate de quedarse en casa cuando esté enfermo. Si tiene que estar alrededor de otras personas, manténgase distante de ellos como le sea posible.

Prepare un Plan para Su Hogar y Su Familia

- Del mismo modo como lo haría en otras emergencias desarrolle un plan para estar listo.
- Estén de acuerdo en un lugar donde todos los miembros de la familia puedan encontrarse en caso de que se separen durante una emergencia.

Conozca las reglas de las escuelas y de su trabajo sobre días de enfermedad y ausencias.

- Decida con anticipación quién cuidará de sus hijos si las escuelas cierran.
- Piense en cómo cuidará a familiares con impedimentos o necesidades especiales si no están disponibles los servicios de apoyo.
- Ayude a los vecinos ancianos y a las personas con necesidades especiales.



Almacene Su Hogar para las Emergencias

- Almacene agua potable y comida. Tenga comida y agua suficiente para cada persona para que dure al menos por dos semanas.
- Escoja alimentos imperecederos y que no requieran cocinarse o refrigerarse.
- Tenga un abrelatas manual en caso de no haber electricidad.

Almacene medicamentos recetados, no recetados y otros artículos de salud de uso diario o frecuente para que duren por lo menos por dos semanas.

- Almacene artículos que le ayuden con los síntomas de la gripe tales como la fiebre (ibuprofeno y acetaminofén), compresas frías, mantas, humedecedores, agua y jugos de frutas.
- Mantenga jabón, champú, pasta de dientes, papel higiénico y productos de limpieza para que dure al menos dos semanas.
- Tenga juegos para usted y sus niños que no requieren electricidad, tales como libros, manualidades, juegos de mesa, crayolas, papel y libros de pintar.
- Tenga suficiente dinero en efectivo en billetes pequeños para comprar comestibles. Ya que los bancos pudieran estar cerrados y los cajeros automáticos (ATM's) pudieran estar fuera de servicio.

¡Recuérdese de sus mascotas! Almacene suficientes alimentos y artículos para las mascotas.

- Tenga un teléfono celular y un teléfono regular. Los teléfonos inalámbricos no funcionarán si no hay electricidad.
- Tenga bolsas grandes para el almacenaje de la basura ya que el servicio de la basura pudiera tardarse o estar indisponible por muchos días.



Promocione Esfuerzos de Salud Pública en Su Trabajo y Su Comunidad

- Planifique completar el trabajo más esencial con menos personal y esté preparado o disponible para hacer deberes que usualmente no son parte de su trabajo.
- Explore con su empleador/empleados otras maneras de hacer el trabajo.
- Conozca las reglas de su trabajo en referencia a días de enfermedad, ausencias o tiempo libre y la posibilidad de trabajar desde su casa.

Quédese en casa cuando esté enfermo.

- Trabaje de voluntario con organizaciones locales para preparar y ayudar con una emergencia.
- Comuníquese con su departamento de salud local para conocer el plan de emergencia de la comunidad.

Los gobiernos estatales y municipales están preparando planes para una gripe pandémica. Para hacer trabajo voluntario o ayudar en su comunidad, llame al departamento de salud en su comunidad.

