

PANDEMIC FLU

GUÍA DE PREPARACIÓN PARA FAMILIAS

Una gripe pandémica es un brote global de enfermedad de gripe que ocurre cuando un virus de gripe aparece y contra el cual las personas tienen poca inmunidad o no la tienen. La gripe pandémica se propaga fácilmente de persona a persona y puede causar una enfermedad seria porque las personas no tienen inmunidad al nuevo virus. Los brotes de gripe estacional son causados por virus contra los cuales las personas ya se han expuesto, las vacunas contra la gripe se encuentran disponibles para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad y para que el impacto en la sociedad sea menos severo.

Es difícil el predecir con exactitud cuándo las gripes pandémicas ocurrirán, qué tan severas serán o cuánto tiempo durarán. Una pandemia podría venir e irse en oleadas, cada una de las cuales puede perdurar por meses cada vez. La vida diaria podría verse afectada debido a que las personas en las comunidades por todo el país se enfermen al mismo tiempo. Estos trastornos podrían incluir todo, desde el cierre de las escuelas y los negocios hasta la interrupción de los servicios básicos tales como la transportación pública y la atención médica. Una gripe pandémica particularmente severa podría ocasionar niveles elevados de enfermedad, muerte, trastorno social y pérdida económica.

Sin embargo, los efectos de una pandemia se pueden aminorar si es que las preparaciones se llevan a cabo con anticipación.

Mientras que planea, es importante pensar sobre los retos que usted podría enfrentar, especialmente si la pandemia es severa. Quizá le tome tiempo encontrar las respuestas a estos retos.

A continuación se encuentran algunas situaciones que una pandemia severa podrían ocasionar y las posibles formas de hacerles frente.

EL TRASTORNO SOCIAL PODRÍA GENERALIZARSE

- Planee la posibilidad de que los servicios normales quizá se interrumpan. Esos servicios podrían incluir a los proporcionados por hospitales y otros centros de atención médica, bancos, tiendas, restaurantes, oficinas de gobierno y oficinas de correo.
- Prepare un plan de refuerzo en caso de que las reuniones públicas, tales como las reuniones de voluntarios y los servicios de adoración religiosa se cancelen.
- Piense en la manera de cómo atender a las personas con necesidades especiales en caso de que los servicios con los que ellos cuentan no estén disponibles.

EL PODER TRABAJAR PODRÍA SER DIFÍCIL O IMPOSIBLE

- Averigüe si le es posible trabajar desde su hogar.
- Pregunte a su empleador cómo van a continuar las operaciones durante una pandemia.
- Planee para una posible reducción o pérdida de ingreso si es que usted no puede trabajar o si su lugar de trabajo cierra.
- Verifique con su empleador sobre la política de operación relacionada con permisos para ausentarse.

LAS ESCUELAS PODRÍAN CERRAR POR UN PERIODO PROLONGADO DE TIEMPO

- Ayude a las escuelas a planear en caso de una gripe pandémica. Hable con la enfermera de la escuela o con el personal del centro de salud. Hable con los maestros, administradores o con las organizaciones de padres y maestros.
- Planee actividades de aprendizaje y ejercicio en casa. Tenga a la mano, materiales tales como libros. Planee actividades recreativas que sus niños puedan hacer en casa.
- Piense en las necesidades de atención de los niños.

LOS SERVICIOS DE TRANSPORTACIÓN PODRÍAN VERSE AFECTADOS

- Piense sobre cómo puede depender menos de la transportación pública durante una pandemia. Por ejemplo, almacene alimentos y otros abastecimientos esenciales para que tenga que ir con menos frecuencia a la tienda.

- Prepare planes de refuerzo para atender a los seres queridos quienes se encuentran lejos.
- Considere otras maneras de ir a trabajar; o si usted puede, trabaje en casa.

LAS PERSONAS VAN A NECESITAR CONSEJOS Y AYUDA EN EL TRABAJO Y EN LA CASA

- Piense sobre la información que las personas de su trabajo van a necesitar si usted es gerente. Esto podría incluir información sobre seguros, permisos para ausentarse, trabajar desde su casa, la posibilidad de la pérdida de ingresos y sobre cuándo no presentarse a trabajar si están enfermos.
- Reúnase con sus colegas y haga listas de las cosas que usted necesitará saber y qué acciones se pueden tomar.
- Localice voluntarios que quieran ayudar a las personas necesitadas, tales como vecinos mayores de edad, padres solteros, niños pequeños o personas sin recursos que no podrán obtener la asistencia médica que ellos van a necesitar.
- Identifique otros recursos de información en su comunidad, tales como las líneas directas para la salud mental, líneas directas de salud pública o tableros de anuncios electrónicos. Conozca el sistema telefónico 2-1-1 de su comunidad.
- Encuentre grupos de apoyo –personas que estén pensando en los mismos asuntos que usted. Compartan ideas.

ESTÉ PREPARADO

Tenga una caja de abastecimientos para emergencias para la familia y esté preparado para interrupciones de servicios públicos. El abastecimiento de reservas puede ser útil también en otro tipo de emergencias. Tome en cuenta lo siguiente:

- **Alimentos y agua**

Tenga a la mano 10 días de provisión de alimentos enlatados y secos que no se echen a perder y agua fresca. Almacene carnes enlatadas o secas, pescado, frijol, crema de cacahuete, verduras, fruta, cereal, leche en polvo o enlatada, galletas saladas y alimentos para bebé.

- **Abastecimientos del hogar**

Reúna abastecimientos para el hogar, artículos personales y alimentos para los animales domésticos. El utilizar loza desechable

y utensilios de plástico ayudará a conservar el agua. Tenga una reserva de bolsas grandes de basura. Los servicios de recolección de basura podrían interrumpirse o posponerse por días.

- **Artículos personales**

Tenga a la mano artículos adicionales para hacer que su estancia en casa sea más comfortable. Almacene jabón, champú, pasta de dientes, papel sanitario y abastecimientos de limpieza. Tenga actividades para la familia.

- **Servicios públicos**

Los servicios públicos básicos tales como la electricidad y el agua deberán permanecer conectados, pero interrupciones podrían ocurrir. Tenga velas, lámparas de queroseno, linternas o faroles disponibles y suficientes pilas nuevas. Planee cómo generar calor en casa y cómo cocinar sin energía. No use estufas de queroseno o carbón en un área cerrada incluyendo una chimenea interior. No opere un generador en interiores.

- **Teléfono**

Tenga disponible un teléfono que no opere con la energía de una entrada eléctrica exterior. Algunos de los teléfonos estándar de conexión alámbrica y los inalámbricos no operarán cuando se interrumpe la energía. Los teléfonos celulares podrían seguir funcionando. Hay disponibles generadores de arranque con manivela para cargar las baterías de los teléfonos celulares.

- **Seguridad**

Tenga aun radio operado por baterías con bandas AM, FM y de onda corta y tenga suficientes baterías. Tenga a la disposición un botiquín de primeros auxilios para atender lesiones menores.

- **Medicamentos**

Hable con su farmacéutico sobre cómo obtener una reserva adicional de un mes de los medicamentos que rutinariamente toman los miembros de la familia. Tenga paracetamol (como Tylenol®) y un termómetro en su botiquín de medicinas. Aprenda cómo leer el termómetro correctamente. Tenga a la mano medicamentos para tratar los síntomas de la gripe y bebidas tales como el Pedialyte® que reemplazan los electrolitos en los niños.

- **Animales domésticos**

Asegúrese de tener alimentos, agua, medicamentos y todo lo necesario, tal como una caja higiénica y cama para sus animales domésticos.

- **Dinero en efectivo**

Tenga disponible algo de dinero en efectivo para comprar lo necesario durante una pandemia.

- **Planes de emergencia**

Hable con amigos y familia sobre los planes de emergencia. Asegúrese de tener un plan para poder verificar el estado de los padres de familia de edad avanzada y la de los de sus amigos. Eduque a los niños para que sepan con quién comunicarse durante una emergencia. Reúna los historiales médicos de la familia, los números de seguro social y otra información básica.

MANTÉNGASE SANO

Utilice el sentido común a cada paso para limitar la propagación de los microbios. Haga un hábito de la buena higiene personal.

- Lávese las manos frecuentemente con agua y con jabón.
- Cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Coloque los pañuelos desechables ya usados en un bote de basura.
- Tosa o estornude en la manga superior de su brazo si no tiene un pañuelo desechable.
- No se toque sus ojos, nariz o boca.
- Limpie sus manos después de toser o estornudar. Utilice agua y jabón o productos limpiadores para las manos con alcohol.
- Permanezca en casa si está enfermo.
- Rutinariamente limpie y desinfecte las superficies con una solución de 1 parte de blanqueador de cloro para uso doméstico y 9 partes agua.

Siempre es bueno practicar buenos hábitos de salud.

- Coma una dieta balanceada. Asegúrese de comer una buena variedad de alimentos, incluyendo suficientes verduras, frutas

y productos de grano. Incluya productos lácteos de poca grasa, carnes sin grasa, aves, pescado y frijol. Tome mucha agua y utilice poca sal, azúcar, alcohol y grasas saturadas.

- Haga ejercicio con regularidad y descanse lo suficiente.
- Deje por completo o reduzca los hábitos tales como el tabaco o el consumo del alcohol que pueden resultar perjudiciales para su salud.
- Si usted no cuenta con alguien quien le proporcione atención primaria y quién esté familiarizado con su salud, consiga a alguien. Podría ser difícil localizar alguno durante un brote de gripe pandémica.

■ **INFÓRMESE**

PARA CONOCER MÁS SOBRE LA GRIPE:

- **Texas Department of State Health Services**, sitio de Internet en: www.dshs.state.tx.us
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**, línea directa de respuesta al público
800-CDC-INFO (800-232-4636) (inglés y español)
888-232-6348 (TTY –teléfono de texto para personas sordas)
Correo electrónico: inquiry@cdc.gov
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**, sitio de Internet: www.cdc.gov
- **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE UU**, sitio de Internet: www.pandemicflu.gov
- **AGREGUE LA INFORMACIÓN DE LOS CONTACTOS LOCALES AQUÍ**