



Preparación para una gripe pandémica

Puede prepararse para una pandemia de influenza (gripe) hoy. Debe conocer la magnitud de lo que puede suceder durante un brote pandémico y qué medidas puede adoptar para ayudar a mitigar el efecto que una pandemia de influenza (gripe) puede tener en usted y su familia. Esta lista de verificación lo ayudará a recopilar la información y los recursos que puede necesitar en caso de una pandemia de influenza (gripe).

Durante

Limite la transmisión de gérmenes y prevenga infecciones

- ✓ **Evite el contacto cercano** con personas enfermas. Si está enfermo, mantenga distancia con las demás personas para evitar que se enfermen también.
- ✓ De ser posible, **quédese en su hogar** y no vaya a trabajar, a la escuela ni haga diligencias **si está enfermo**. Ayudará a evitar que otras personas se contagien.
- ✓ **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que las personas que lo rodean se enfermen.
- ✓ **Lavarse las manos** con frecuencia lo ayudará a protegerse de los gérmenes.
- ✓ **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca**. En general, los gérmenes se transmiten cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y, luego, se toca los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ **Emplee otros buenos hábitos de salud**. Duerma bastante, permanezca físicamente activo, maneje el estrés, beba mucho líquido y consuma alimentos nutritivos. (ready.gov.es.pandemia)

Recursos Adicionales

Ready.gov - Pandemia

<http://www.ready.gov/es/pandemia>

CDC- Datos clave sobre la influenza y la vacuna contra la influenza

<http://espanol.cdc.gov/enes/flu/keyfacts.htm>

American Public Health Association -La gripe pandémica y la gripe estacional

<http://www.getreadyforflu.org/facts/FluFAQsSP.pdf>

American Red Cross-El cuidado de personas con gripe

http://www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m4340145_TakingCareFlu_SP.pdf

