

Gripe pandémica: qué es y cómo prepararse

Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a new flu virus. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die.

Signs of Flu

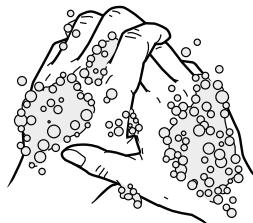
The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

Controlling the Spread of the Flu

Health experts will test the new flu virus to see if medicines used to treat and prevent seasonal flu are effective. It may take six months or longer to make a vaccine for a new flu virus. The supply of vaccine will be small at first.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often with soap and water.** Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.



Cuando muchas personas se enferman a la vez, esto se denomina “pandemia”. La gripe pandémica se produce cuando las personas se enferman o infectan de un nuevo virus de la gripe. Este tipo de gripe se propaga fácilmente de una persona a otra y puede provocar la enfermedad o la muerte a muchas personas.

Síntomas de la gripe

Los síntomas de la gripe estacional son fiebre, tos, dolor de garganta, nariz congestionada o escurrimiento nasal, dolores musculares, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas tienen vómitos y diarrea. Los síntomas de la gripe pandémica son los mismos, pero pueden ser más graves y afectar a más personas. Con la gripe pandémica, los adultos saludables pueden tener un mayor riesgo de sufrir problemas.

Control de la propagación de la gripe

Los expertos de salud probarán el nuevo virus de la gripe para ver si los medicamentos que se usan para tratar y evitar la gripe estacional son eficaces. Hacer una vacuna contra un nuevo virus de gripe puede demorar seis meses o más. Al principio, el suministro de la vacuna será limitado.

Para ayudar a evitar la propagación de la gripe:

- **Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón.** Use desinfectante a base de alcohol cuando no disponga de jabón y agua.

- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** The flu often spreads this way.

- **Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.**

If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and wash your hands.



- **Clean surfaces**, such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.

- **Limit your contact with people who are ill.**

- **Avoid shaking hands, hugging and kissing** if you are ill and with others who are ill. Stay 6 feet away from those who are ill.

- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands. Leave home only for medical care and be sure to wear a disposable respirator.



Image: OSHA, U.S. Dept. of Labor

- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least 8 glasses of fluids each day.**

- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.** La gripe a menudo se propaga de esta manera.

- **Tosa o estornude en el codo, no en sus manos.** Si tiene un pañuelo desechable, cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar. Deseche el pañuelo y luego lávese las manos.

- **Limpie las superficies** como mostradores, lavamanos, grifos, perillas de las puertas, teléfonos e interruptores de luz con un limpiador desinfectante o producto de limpieza con cloro. También puede mezclar su propia solución de agua con cloro. Mezcle 10 partes de agua con una de cloro.

- **Limite el contacto con las personas enfermas.**

- **Evite dar la mano, abrazar y besar** si está enfermo o si otras personas lo están. Manténgase a 6 pies de distancia de quienes estén enfermos.

- **Aléjese de las personas cuando esté enfermo.** Quédese en casa; no vaya a trabajar, a la escuela ni haga mandados. Salga de casa solo para obtener atención médica y asegúrese de usar una mascarilla desechable.

- **Duerma lo suficiente, consuma una dieta saludable y beba por lo menos 8 vasos de líquido al día.**

Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.

Planifique con anticipación

Planifique con anticipación para protegerse a sí mismo y a su familia, además de limitar los efectos de una gripe pandémica.

Si muchas personas están enfermas con la gripe pandémica:

- Los hospitales y consultas médicas estarán muy ocupados.

- You may need to stay home to care for ill family or children.
- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Special events or religious services may be cancelled.

Use these three steps to prepare:

1. Make a plan for you and your family at home and at work.
2. Prepare an emergency kit of supplies.
3. Listen for information about what to do and where to go during a flu outbreak.

Step 1. Make a Plan

Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Your plan should include:

- Health information for each member of the family, including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Local and out-of-town emergency contacts.

- Es posible que deba permanecer en casa para cuidar a familiares o hijos enfermos.
- Las escuelas y centros de cuidado infantil pueden cerrar.
- Las tiendas pueden tener suministros escasos de alimentos, agua, medicamentos y suministros médicos.
- Es posible que se cancelen eventos especiales o servicios religiosos.

Siga estos tres pasos para prepararse:

1. Haga un plan para usted y su familia en casa y en el trabajo.
2. Prepare un equipo de emergencia con suministros.
3. Esté atento a cualquier información acerca de qué hacer y dónde ir durante un brote de gripe.

Paso 1. Haga un plan

Su plan para casa

Converse con su familia acerca de este plan de manera que sepan qué hacer. Su plan debe incluir:

- Información de salud de cada familiar incluida la fecha de nacimiento, tipo de sangre, alergias, problemas médicos previos y actuales, medicamentos y dosis actuales, equipo médico y copias del carné de seguro médico.
- Alguien que cuide de sus hijos en casa en caso de que no pueda estar con ellos o que se enferme.
- Un teléfono de emergencia y una lista de contactos con los correos electrónicos. Entregue esta lista a sus familiares, lugar de trabajo, escuelas y centros de cuidado infantil.
- Un contacto local o fuera de la ciudad en caso de emergencia.

- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals, clinics and urgent cares near work, school and home.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.

- Nombres y números de teléfono de los médicos.
- Ubicaciones de hospitales, clínicas y centros de atención de urgencia cerca del trabajo, de la escuela y de casa.
- Ubicaciones de departamentos de salud locales y estatales, además de sus números de teléfono.
- Nombre y número de teléfono de la farmacia.
- Información espiritual o religiosa.

Your Plan for Work

If you work:

- Discuss work policies with your boss.
Ask:
 - How the business will continue during a pandemic.
 - If you can take time off to care for yourself or a family member.
 - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection- control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.

Su plan para el trabajo

Si usted trabaja:

- Analice las políticas de trabajo con su jefe. Pregunte:
 - Cómo continuarán las actividades comerciales durante una pandemia.
 - Si puede tomarse un tiempo para cuidar de sí mismo o de algún familiar.
 - Si puede trabajar desde casa o si se espera que venga a trabajar.
- Comprenda que se le puede pedir permanecer en casa o venir y realizar otras labores.
- Planifique recibir menos ingresos o ninguno si no puede trabajar o la empresa cierra.

Si es dueño de una empresa:

- Haga un plan de emergencia y converse con sus empleados al respecto. Pruebe y modifique su plan según sea necesario.
- Decida cuáles empleados y suministros se necesitan para mantener la empresa funcionando.
- Brinde suministros para el control de infecciones, como desinfectante de manos, pañuelos desechables y botes de basura para artículos sucios.

- Look at how pandemic flu could impact business' finances, shipping and travel.
- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a **2 week** supply of these items for **each person and pet.**

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Electrolyte drinks such as Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Bananas, rice, applesauce and toast or crackers for nausea, vomiting or diarrhea
- Ready- to- eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

- Considere cómo la gripe pandémica podría afectar las finanzas, envíos y viajes comerciales.
- Defina sus políticas sobre el trabajo de empleados desde casa, cuidado de familiares enfermos o pago por la enfermedad de un empleado.

Paso 2. Prepare un equipo de emergencia

Tenga un **suministro para 2 semanas** de estos artículos para **cada persona y mascota.**

Alimentos y otros artículos

- Agua en recipientes de plástico sellados y limpios; almacene 1 galón para cada persona por cada día.
- Bebidas con electrolitos como Gatorade, Powerade o Pedialyte (para niños).
- Bananas, arroz, puré de manzana y tostadas o galletas para náuseas, vómitos o diarrea.
- Carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer
- Abridor de latas manual
- Barras de frutas o proteínas
- Cereal seco, granola, nueces y galletas
- Mantequilla de maní
- Alimentos secos, como fruta seca y comidas deshidratadas
- Jugos enlatados
- Leche en polvo o latas de leche evaporada
- Latas o envases de alimento y fórmula para bebés
- Alimento para mascotas

Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over-the-counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Health information for each member of the family
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- Money

Step 3. Listen for Information

- Stay calm and get as many facts as you can.
- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- For current information, go to www.pandemicflu.gov or www.flu.gov. This may only be available in English and Spanish.

Artículos médicos, de salud y de emergencia

- Suministros de salud recetados
- Medicamentos de venta con receta
- Medicamentos de venta sin receta para la fiebre, dolores, problemas estomacales, tos, resfríos y diarrea
- Información acerca de la salud de cada familiar
- Desinfectante de manos a base de alcohol y jabón
- Pañuelos desechables y papel higiénico
- Suministros para bebé, como pañales y biberones
- Termómetro digital
- Bolsas de basura
- Productos de limpieza
- Dinero

Paso 3. Esté atento a cualquier información

- Permanezca en calma y obtenga la mayor cantidad de información que pueda.
- Escuche los informes en televisión, radio o Internet.
- Vaya a www.pandemicflu.gov o a www.flu.gov para obtener información actualizada. Es posible que esté disponible solo en inglés y en español.