

*Preparar su hogar para una emergencia es una forma importante de proteger a sus seres queridos y a Usted mismo.*

### ¿Qué puede hacer para estar preparado para una gripe pandémica?

- ◆ Pregunte a su empleador cómo continuará el negocio durante un gripe pandémica.
- ◆ Planee la posible reducción o pérdida de ingresos si usted no pudiera trabajar o su centro de trabajo estuviera cerrado.
- ◆ Hable con el director de la escuela, profesores, y organización de padre y maestros sobre los planes de gripe pandémica en la escuela.
- ◆ Planee actividades de aprendizaje y ejercicios en casa.
- ◆ Considere necesidades de cuidados para niños .
- ◆ Identifique a miembros de su familia, amigos y vecinos que puedan necesitar ayuda preparándose para o durante una emergencia.

### ¡Practique Hábitos Saludables!

Es muy importante seguir estos simples pasos para limitar la propagación de los gérmenes:

- ◆ Quédese en casa si está enfermo.
- ◆ Lave sus manos frecuentemente durante el día (especialmente después de toser o estornudar). Use agua y jabón o gel para manos a base de alcohol.
- ◆ Evite tocar su cara, ojos, nariz y boca.
  - ◆ Cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel cuando estornude o tosa.
  - ◆ Bote inmediatamente a la basura los pañuelos de papel usados.
  - ◆ No tosa o estornude en sus manos. Esto propaga los gérmenes a todo lo que toca.



### Esté preparado para quedarse en casa por varias semanas

Abastézcase de agua, comida y provisiones de emergencia en su hogar. No espere hasta que una gripe pandémica aparezca para prepararse. Durante una gripe pandémica quizá no pueda ir a la tienda, o las tiendas podrían quedar sin víveres.

Tenga reservas de alimentos que:

- ◆ No sean perecibles (los puede tener por mucho tiempo) y no requieran refrigeración.
- ◆ Sean fáciles de prepara sin cocinar.
- ◆ Requieran poca o nada de agua, de esta manera puede ahorrar agua para beber.

Ejemplos de alimentos no perecibles:

- ◆ Carnes, pescado, frutas, vegetales y sopas enlatadas.
- ◆ Comida de bebé enlatada o envasada y fórmula.
- ◆ Barra de proteínas o frutas.
- ◆ Frutos secos mixtos.
- ◆ Cereal o granola.
- ◆ Mantequilla de maní.
- ◆ Galletas.
- ◆ Jugos enlatados.
- ◆ Agua embotellada - 1 galón por día por cada persona y cada mascota.
- ◆ Comida para mascotas.



Suministros Médicos, de Salud y para Emergencias:

- ◆ Medicamentos con prescripción médica.
- ◆ Vitaminas.
- ◆ Agua y jabón o gel para manos a base de alcohol.
- ◆ Medicinas para la fiebre (acetaminofen, ibuprofeno).
- ◆ Termómetro.
- ◆ Bebidas con electrolitos.
- ◆ Pañuelos de papel, papel higiénico, pañales desechables.
- ◆ Jabón / limpiadores
- ◆ Abridor de latas.
- ◆ Radio y linterna a baterías.
- ◆ Baterías.
- ◆ Bolsas de basura.



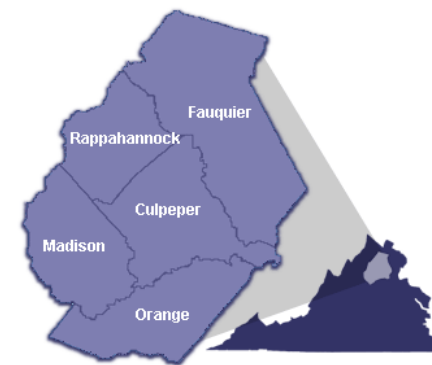
# Gripe

# Gripe de las Aves

# Gripe Aviar

# Gripe Pandémica

## Información para Usted y Su Familia



**Districto de Salud de Rappahannock-Rapidan**

**VDH** VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH  
Protecting You and Your Environment

### ¿Qué es la gripe de las aves (gripe aviar)?

- ♦ La gripe aviar es un enfermedad de las aves causada por el virus de la influenza.
- ♦ La gripe aviar usualmente no infecta a los seres humanos, pero desde 1997 ha habido un pequeño número de casos confirmados en seres humanos de gripe aviar llamado H5N1.
- ♦ El virus H5N1 está actualmente afectando aves en Asia y Europa.

### ¿La gripe aviar causará la siguiente gripe pandémica?

- ♦ La gripe aviar podría causar una gripe pandémica entre los seres humanos si un virus de la gripe aviar muta (cambia) y es capaz de propagarse fácilmente de persona a persona.
- ♦ Expertos en todo el mundo están vigilando cambios en la gripe aviar que pudieran llevar a una gripe pandémica.

### ¿Qué es una gripe pandémica?

- ♦ La gripe (influenza) es un virus respiratorio que causa fiebre, tos, dolor muscular y cansancio.
- ♦ Una gripe pandémica es el brote de un nuevo virus de gripe que ocurre alrededor del mundo.
- ♦ Los brotes pandémicos de gripe son diferentes que los estacionales. Las gripes pandémicas pueden ocasionar enfermedades severas porque las personas no tienen inmunidad (protección) al nuevo virus.

### ¿Es seguro comer carne de aves?

- ♦ Sí es seguro, si la carne está bien cocida.



### ¿Cómo la gripe pandémica podría afectar mi vida?

- ♦ Durante una gripe pandémica la vida cotidiana podría verse alterada porque muchas personas a lo largo del país estarían muy enfermas al mismo tiempo.
- ♦ Estas alteraciones podrían incluir el cierre de escuelas y negocios, así como la interrupción de servicios básicos tales como la salud y el transporte público.
- ♦ Una gripe pandémica podría durar mucho más que otras situaciones de emergencia. Esto podría incluir olas de gripe con varios meses de separación entre unas y otras.

### ¿La vacuna contra la gripe estacional protege contra la gripe pandémica?

- ♦ No, esta vacuna no protege contra la gripe pandémica.
- ♦ Una vez que la gripe pandémica empieza, y el virus específico es identificado, tomará varios meses producir una vacuna contra el virus de la gripe pandémica.

### ¿Ha habido alguna vez gripe pandémica?

Sí, en los últimos 100 años se han presentado 3 gripes pandémicas.

- ♦ **1918-1919** La más severa, causó al menos 500,000 muertes en USA y entre 20 a 40 millones en todo el mundo.
- ♦ **1957-1958** De intensidad media, causó al menos 70,000 muertos en USA y entre 1 a 2 millones de muertos en todo el mundo.
- ♦ **1968-1969** La menos severa, causó al menos 34,000 muertes en USA y 700,000 alrededor del mundo.

### ¿Cómo puedo cuidarme o cuidar a algún miembro de mi familia si se enferma con la gripe?

- ♦ Tomar muchos líquidos.
- ♦ Descansar.
- ♦ Tomar acetaminofen o ibuprofeno para la fiebre.
- ♦ Si tiene problemas para respirar, o está empeorando, contacte a su proveedor de salud inmediatamente.

### ¿Qué está haciendo el departamento de salud para prepararse en caso de gripe pandémica?

- ♦ El Plan de Virginia para la Influenza Pandémica está completo y puesto en línea en: [www.vdh.virginia.gov/PandemicFlu](http://www.vdh.virginia.gov/PandemicFlu)
- ♦ Trabaja de cerca con los proveedores de salud local y el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para monitorear la actividad de enfermedades infecciosas.
- ♦ Provee a los residentes información al día sobre la gripe pandémica y los pasos que se están realizando para estar preparados.
- ♦ Trabaja de cerca con los gobiernos de los condados y colaboradores en las comunidades a través del Comité de Coordinación para la Preparación de Pandémicas.

### ¿Qué riesgo corre la población de Virginia si ocurre la gripe pandémica?

Si una nueva y severa forma de gripe empieza a diseminarse en el mundo, Virginia no estará ajena a su impacto. No se puede predecir la severidad de la siguiente gripe pandémica, pero estudios sugieren que su efecto podría ser severo. Sin una medida de control (vacunas, medicinas), se estima que en Virginia una gripe pandémica de intensidad media podría causar:

- ♦ De 2,700 a 6,300 muertos
- ♦ De 12,000 a 28,500 hospitalizaciones
- ♦ De 575,000 a 1.35 millones de pacientes externos
- ♦ Entre 1.08 millones y 2.52 millones de personas se enfermarán

*Para información adicional por favor visite el sitio web de la Gripe Pandémica del Departamento de Salud en:*

[www.vdh.virginia.gov/PandemicFlu](http://www.vdh.virginia.gov/PandemicFlu)

*O el sitio Federal de la Gripe Pandémica:*

[www.PandemicFlu.gov](http://www.PandemicFlu.gov)