

Influenza Pandémica

Esté Preparado



PREPARARSE PARA LA INFLUENZA PANDÉMICA

Estar preparado puede darle tranquilidad y confianza durante una pandemia. Puede ayudarle a usted, su familia y comunidad a enfrentar la situación con más facilidad. Usted y su comunidad pueden realizar acciones que pueden ayudar a demorar o reducir el impacto de una pandemia. El VA todos los niveles del gobierno. Y entre otros, están adoptando medidas para planear y prepararse para la influenza pandémica. Use esta información para preparar se preparar a su familia para una influenza pandémica.

INFLUENZA PANDÉMICA

- La influenza pandémica se produce cuando un nuevo virus de la influenza se propaga a personas en todo el mundo.
- La influenza pandémica no es la misma que la estacional.
- Recibir una vacuna o spray nasal contra la influenza es la mejor forma de protegerse contra la influenza estacional.
- La influenza pandémica podría hacer que la enfermedad sea más grave que con la influenza estacional y podría propagarse fácilmente a otras personas porque inicialmente no habría vacuna.

IMPACTO POTENCIAL DE LA INFLUENZA PANDÉMICA

Una pandemia podría impactar nuestras comunidades de muchas formas. Por ejemplo:

- Podrían producirse periodos de influenza pandémica en comunidades durante 6 a 8 semanas, luego ocurrir nuevamente meses más tarde.
- El país y el mundo podrían estar afectados durante 1 a 2 años.
- Tres o más de cada 10 personas podrían enfermarse.
- Cuatro de cada 10 trabajadores podrían faltar al trabajo debido a que podrían estar enfermos, o estar a cargo del cuidado de familiares, o por otros motivos.
- Las escuelas podrían estar cerradas por semanas.
- Las reuniones públicas (deportes, conciertos, cine) podrían cancelarse.
- El transporte público podría limitarse.
- Los negocios y servicios públicos podrían cerrar o limitar el horario.
- Se les podría pedir a las personas con síntomas de influenza quedarse en sus hogares o alejadas de otras personas mientras estén enfermas.
- Se les podría pedir a aquellos expuestos a la enfermedad mantenerse alejados de los demás hasta que haya pasado cualquier amenaza de enfermedad.

MEDIDAS QUE PUEDEN ADOPTAR USTED Y SU FAMILIA PARA ESTAR PREPARADOS PARA LA INFLUENZA PANDÉMICA

- ABASTECERSE.** Tenga al menos provisiones para dos semanas de alimentos y agua. Compre alimentos, listos para comer, y que necesiten muy poca agua, o nada, para prepararse.
- VERIFIQUE SUMINISTROS DE CUIDADO MÉDICO.** Tenga 2 semanas o más de medicamentos, y otros insumos. Renueve las prescripciones si fuera necesario.
- PLANIFIQUE LA ATENCIÓN EN EL HOGAR PARA LA INFLUENZA.** Vea la LISTA DE VERIFICACIÓN DE SUMINISTROS.
- HABLE CON SU FAMILIA SOBRE SUS PLANES PARA LA PANDEMIA Y OTROS PLANES DE EMERGENCIA.**
- CONSULTE Y ESTÉ PREPARADO PARA TRABAJAR DESDE SU CASA.**
- CONOZCA LOS PLANES DE LA ESCUELA Y CONSIDERE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN EL HOGAR QUE PODRÍAN REALIZAR LOS NIÑOS.**
- TRABAJE CON VECINOS, COMPARTA CONTACTOS DE EMERGENCIA.** Los ancianos, las personas que viven solas, y los discapacitados pueden necesitar ayuda especial.
- PARTICIPE EN LA PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN EN SU COMUNIDAD.** Contacte al departamento de salud pública, asociación vecina, u organización religiosa local.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE SUMINISTROS

Comida y otros suministros

Suministros médicos, del salud y emergencia

Carnes, pescados, frutas, vegetales, legumbres, y sopas enlatadas listas para comer	Insumos médicos recetados como equipos de monitoreo de glucosa y presión arterial
Barras de frutas o proteínas	Medicamentos para la fiebre, como acetaminofén (por ej.: Tylenol®) o ibuprofeno (por ej.: Advil® o Motrin®)
Cereal o granola secos	Medicamentos antidiarreicos
Mantequilla de maní o frutos secos	Vitaminas
Frutas secas	Fluidos con electrolitos (por ej.: Gatorade®, Pedialyte®)
Galletas saladas	Termómetro
Jugos enlatados	Máscaras para la cara, guantes desechables
Agua embotellada comprada en una tienda y sellada	Jabón común o antimicrobiano, agua, o alcohol en gel para higienizar las manos
Alimento y fórmula de bebé en latas y frascos	Pañuelos de papel, toallas de papel, papel higiénico, y pañales descartables
Leche en polvo	Productos de higiene femenina
Alimento, agua y medicinas para mascotas	Artículos de limpieza del hogar y bolsas de residuos
Planifique un galón de agua por persona por día	Abridor de latas manual
Cambie el agua almacenada cada 6 meses	Linterna, radio portátil y baterías
Reemplace los elementos enlatados después de 1 año	Mantas adicionales
Tenga en cuenta las fechas de vencimiento	Efectivo (billetes y monedas)

®Las marcas comerciales incluidas en esta información se ofrecen solo como ejemplo. Su inclusión no significa que estos productos estén respaldados por VA o por ninguna otra agencia del Gobierno. Además, si no se menciona cierta marca en particular, esto no significa ni implica que el producto no es satisfactorio.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN:

www.publichealth.va.gov/flu
www.flu.gov
<https://twitter.com/DeptVetAffairs/>
www.facebook.com/VeteransAffairs



Departamento de Asuntos de Veteranos de EE.UU.
 Oficina de Salud Pública (13B)
 810 Vermont Avenue, NW
 Washington, DC 20420
publichealth@va.gov

Augusto 2014 | FLU FS-4Sp



U.S. Department of Veterans Affairs
 Veterans Health Administration
 Office of Public Health

Este material NO está protegido por derechos de autor y puede reproducirse

www.publichealth.va.gov/InfectionDontPassItOn