



# Plan Para Una Gripe Pandémica

## Lista para Individuos y Familias

Usted puede prepararse para una influenza pandémica ahora. Usted debería saber ambas, la magnitud de lo que puede suceder durante un brote pandémico y que acciones usted puede tomar para ayudar a aminorar el impacto de una influenza pandémica en usted y su familia. Esta lista le ayudará a juntar información y recursos que puede necesitar en caso de una gripe pandémica.

### 1. Plan para una pandemia:

---

- Guarde una cantidad de agua y comida. Durante una pandemia, si usted no puede llegar a la tienda, o si la tienda no tiene abastecimiento, será importante para usted tener provisiones a mano. Esto puede ser muy útil en otro tipo de emergencias, como un corte de electricidad y desastres.
- Pregunte a su doctor y aseguranza médica si usted puede tener un abastecimiento extra de sus medicinas regulares.
- Tener medicinas sin prescripción médica y otros a mano, incluyendo remedios para los dolores, para problemas de estómago, remedios para la tos y resfríos, líquidos con electrolitos, y vitaminas.
- Hablar con miembros de la familia acerca de como ellos deberían cuidarse por si se enferman, o que deberan necesitar en caso que hay que cuidarlos en casa.
- Ser voluntario con grupos locales para preparar y asistir con una reacción de emergencia.
- Envolverse con su comunidad como ésta trabaja preparándose para una influenza pandémica.

### 2. Limitar el esparcimiento de gérmenes y prevenir infecciones:

---

- Enseñar a sus niños a lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua, sea un modelo de esta práctica/conducta.
- Enseñar a sus niños cuando tosan y estornuden a cubrirse la boca con un pañuelo desechable/kleenex y asegúrese de ser un modelo en esta práctica/conducta.
- Enseñar a sus niños a estar alejados lo más posible de otros si estos estan enfermos. Quedarse en casa si se está enfermo. (No asistir al trabajo o escuela).



**3. Artículos para tener a mano para una estadía prolongada en casa:**

<b>Ejemplos de comidas no peresibles</b>	<b>Ejemplos de medicinas para la salud y abastecimiento para emergencias</b>
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Carnes, frutas, vegetales y sopas enlatadas.</li><li><input type="checkbox"/> Barras de proteína o frutas</li><li><input type="checkbox"/> Cereales secos o granolas</li><li><input type="checkbox"/> Crema de maní o frutos secos (almendras, nueces, etc.)</li><li><input type="checkbox"/> Fruta disecada</li><li><input type="checkbox"/> Galletas</li><li><input type="checkbox"/> Jugos enlatados</li><li><input type="checkbox"/> Agua en botella</li><li><input type="checkbox"/> Comida de bebés enlatadas o en jarros y fórmula</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Abastecimiento de medicinas prescritas, como glucosa y monitor para la presión arterial sanguínea</li><li><input type="checkbox"/> Jabón y agua, o líquido para lavar manos en seco a base de alcohol.</li><li><input type="checkbox"/> Medicinas para la fiebre como acetaminofen o ibuprofen</li><li><input type="checkbox"/> Termómetro</li><li><input type="checkbox"/> Medicina para la diarrea</li><li><input type="checkbox"/> Vitaminas</li><li><input type="checkbox"/> Líquido con electrolitos</li><li><input type="checkbox"/> Agentes de limpieza/jabón</li><li><input type="checkbox"/> Linternas</li><li><input type="checkbox"/> Baterías</li><li><input type="checkbox"/> Radio portable/portátil</li><li><input type="checkbox"/> Abridor de latas manual</li><li><input type="checkbox"/> Bolsas de basura</li></ul>