



# CONSEJOS PARA PADRES PARA AFRONTAR LA GRIPE PANDÉMICA

[Tips for Parents on Coping with Pandemic Flu]

## Plan para una estadía prolongada en el hogar durante una gripe pandémica.

- Pregúntele a su empleador cómo se trabajará durante una pandemia.
- Pregúntele a su empleador si puede trabajar desde su casa durante una gripe pandémica.
- Tenga previsto una posible reducción o pérdida de ingresos en caso de que no pueda trabajar o su lugar de trabajo permanezca cerrado.
- Consulte con su empleador o sindicato acerca de las políticas de licencia.
- Consulte con la escuela de su distrito acerca de actividades de aprendizaje en el hogar. Tenga a la mano materiales tales como libros de texto.
- Planee actividades recreativas que sus hijos puedan realizar en su casa.

## Artículos a tener a mano en caso de tener que permanecer en su hogar durante un período prolongado:

### Alimentos no perecederos, por ejemplo

- carnes, frutas y vegetales enlatados y sopas listas para consumir
- barras de proteína o fruta
- cereales secos o granola
- mantequilla de maní y mermelada
- frutas secas, nueces, mezcla de frutos secos
- galletas
- jugos enlatados
- agua embotellada
- alimento para bebés enlatado o en frascos
- fórmula para bebé
- alimento para mascotas

### Suministros de salud y emergencia, por ejemplo:

- suministros médicos recetados tales como glucosa o elementos para controlar la presión arterial
- agua y jabón o solución para manos a base de alcohol
- medicamentos para la fiebre, como acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin)
- termómetro
- vitaminas
- solución de electrolitos, por ejemplo el Pedialyte®
- linterna con baterías de repuesto
- radio portátil con baterías de repuesto
- un abrelatas manual
- bolsas para basura
- pañuelos de papel, papel higiénico, pañales desechables

## Si alguien de su familia presenta síntomas de la gripe (fiebre, tos, dolores musculares):

- Estimúlelo a que beba mucho líquido.
- Mantenga a la persona enferma lo más cómoda posible. El reposo es importante.
- Utilice ibuprofeno (Motrin) o acetaminofeno (Tylenol) para combatir la fiebre y los dolores de garganta y musculares en adultos.
- No suministre aspirina a niños o adolescentes; puede provocar el síndrome de Reye, una enfermedad mortal.
- Los baños de esponja con agua tibia disminuyen la fiebre sólo durante el período de su aplicación. No añada alcohol a los baños con esponja.
- Mantenga los pañuelos de papel al alcance del paciente, y proporciónese una bolsa de basura para que pueda tirar los pañuelos.
- Todos los miembros de la familia deben lavarse las manos frecuentemente.
- Mantenga a otros miembros de la familia y visitas alejadas de la persona enferma.
- Para obtener más consejos, comuníquese con su proveedor de servicios de salud. Si la persona enferma presenta dificultades para respirar o empeora, comuníquese con el proveedor de servicios de salud de inmediato.

Para obtener más información, comuníquese con su proveedor de servicios de salud. Encontrará información adicional disponible en el sitio web de Servicios de Salud del Condado de San Diego:

[https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/community\\_epidemiology/](https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/community_epidemiology/)

o llame a la Línea de Información de Emergencia de Salud: 1-888-633-1330

El gobierno federal también brinda información acerca de la gripe pandémica en su sitio web:

<http://www.pandemicflu.gov>.