



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 electrólitos, 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:

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

www.pandemicflu.gov



Hoja de Información Para la Salud de la Familia

Es importante pensar acerca de asuntos de salud que podrían ocurrir si una influenza pandémica ocurre, y cómo esto podría afectarlo a usted y los suyos. Por ejemplo, si una clínica masiva es instalada para vacunas usted tiene que proveer la más información que pueda acerca de su historia médica cuando vaya, especialmente si usted tiene serios problemas o alergías.

Cree un plan familiar para la salud usando esta información. Complete la información requerida por cada miembro de la familia en los espacios proveídos. Así como se planea para una pandemia, esto puede también ayudar a prepararse para otras emergencias.

1. Información de Miembros de Familia:

Miembro de familia	Tipo/grupo sangre	Alergías	Pasado/presente condición médica	Actual dosis de medicinas



2. Contactos En Caso De Emergencia :

Contactos	Nombre/Número DeTeléfonos
Contacto personal local para emergencias	
Contacto personal fuera de la ciudad para emergencias	
Hospital cerca del: Trabajo	
Escuela	
Casa	
Médico de la familia(s)	
Departamento de Salud Pública del Estado (Vea la lista en www.pandemicflu.gov)	
Farmacia	
Contacto con Empleador e información en emergencias	
Contacto con la Escuela e información en emergencias	
Religión/organización espiritual	
Veterinarios	

www.pandemicflu.gov