



Se inteligente.
Preparate.

COMO PROTEGERSE SOBRE INFECCIONES CONTAGIOSAS

¿QUE ES LA PANDEMIA DE GRIPE?

Una pandemia es un brote global de una enfermedad que ocurre cuando un nuevo virus aparece o "surge" en la población humana, causa enfermedades graves, y entonces se propaga fácilmente de persona a persona mundialmente.

Las pandemias son diferentes a los brotes estacionales o epidemias de la influenza. Los brotes estacionales son causados por subtipos de virus de influenza que ya circulan entre personas, mientras que los brotes pandémicos son causados por nuevos subtipos, por los subtipos que nunca han circulado entre personas, ni por los subtipos que no han circulado entre personas durante mucho tiempo. Las pandemias pasadas llevaron a niveles altos de enfermedad, muerte, interrupción social y a la pérdida económica.

PREVENCIÓN DE PANDEMIA DE GRIPE.

Existen algunas medidas que todos podemos tomar para reducir el ritmo de la propagación y el impacto de cualquier tipo de gripe:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o con algún antiséptico a base de alcohol.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar; lavarse las manos después.
- Toser o estornudar cubriéndose la nariz y boca con la parte superior del brazo o la manga (y no con las manos) si no hay pañuelo de papel.
- Mantener las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca para evitar que los gérmenes ingresen en el cuerpo.
- En caso de enfermarse, permanecer en la casa. Descansar mucho y beber líquidos en abundancia.

Una de las formas principales para combatir la propagación de un virus envuelve los principios de buena higiene. Al lavar manos con agua y jabón:

Lavarse las manos con agua limpia y jabón, usar agua tibia si está disponible.

Frotarse las manos hasta hacer espuma y restregar todas las superficies.

Continuar frotando las manos por 20 segundos. ¿Si necesitara un reloj? Imagínese cantar los "Cumpleaños Felices" dos veces por a un amigo!

Enjuagarse bien las manos con agua.

Secarse las manos utilizando un papel toalla o secador automatico. Si es posible, utilice su papel toalla para apagar el grifo.

COMO PREPARARSE PARA LA PANDEMIA DE GRIPE.

Considere la forma en que usted controla el estrés y determiné sus puntos fuertes. Tome medidas a fin de prepararse para la pandemia de gripe, sobrellevarla y recuperarse de esta.

- Almacene una provisión de alimentos para dos semanas. Seleccione alimentos que no requieran refrigeración, preparación o cocción. Al planificar, no olvide considerar necesidades especiales de alimentación, como la leche artificial para bebés (formula) u otros alimentos para los niños y las personas de edad avanzada. Planifique también que hará con sus mascotas.
- Guarde agua para dos semanas en recipientes plásticos limpios: 1 galón de agua por día para cada persona.
- Consulte a sus médico y a la compañía proveedora del seguro de salud sobre la posibilidad de obtener una dosis adicional de sus medicamentos recetados y suministros médicos (como los de control del nivel de glucosa). Incluya medicamentos no recetados como calmantes para el dolor, medicamentos para la tos y para los resfriados, medicamento para malestares estomacales, antidiarreicos, vitaminas y bebidas electrolíticas.
- Guarde artículos sanitarios y de limpieza: cloro, pañuelos de papel, termómetro, guantes, desechables, jabón, antiséptico a base de alcohol.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.

- Comité Asesor de Pandemia del Condado de Berks, www.flutoolbox.com
- La Cruz Roja Americana, El Capitulo del Condado de Berks: (610) 375-4383. Visite www.cruzrojaamericana.org
- Departamento de la Salud de Pensilvania, www.pandemicflu.state.pa.us
- La Asociación de Emergencia del Condado de Berks: (610) 374-4800, www.berksema.com
- La pandemia de la gripe del gobierno, www.pandemicflu.gov

Un mensaje del
Comité Asesor de
Pandemia del
Condado de Berks.

Financiado en parte
por una beca del
Departamento de la
Salud de Pensilvania