

Influenza Pandémica

Usted puede prepararse para protegerse contra la influenza pandémica ahora mismo. Debe conocer la magnitud de lo que puede ocurrir durante un brote pandémico y cuáles son las medidas que puede tomar para ayudar a reducir el impacto de la influenza pandémica sobre usted y su familia. Esta lista le ayudará a reunir la información y los recursos que puede necesitar en caso de una pandemia de gripe.

Plan para una pandemia:

Guarde un suministro de agua y alimentos suficiente para dos semanas. Durante una pandemia, si no puede ir a la tienda, o si las tiendas no tienen mercadería, será importante tener suministros adicionales a la mano. Esto puede ser útil en otros tipos de emergencias, como apagones y desastres naturales.

Revise periódicamente los medicamentos recetados que toma regularmente, para estar seguro de que dispone de un suministro continuo en su hogar.

Tenga a la mano medicamentos de venta libre y otros suministros para la salud, como analgésicos, medicamentos para el malestar estomacal, la tos y el resfrío, fluidos con electrolitos y vitaminas.

Converse con su familia y sus seres queridos sobre el tratamiento que deberán recibir si se enferman, o qué será necesario para cuidarlos en su casa.

Trabaje como voluntario con grupos locales para preparar y asistir en la respuesta de emergencia.

Participe en los trabajos realizados por su comunidad para prepararse para una pandemia de influenza.

Limite la diseminación de los gérmenes y prevenga las infecciones:

Evite el contacto cercano.

Evite el contacto cercano con los enfermos. Si usted mismo se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlos contra el contagio.

Quédese en casa cuando esté enfermo.

De ser posible, quédese en casa y absténgase de ir al trabajo, la escuela o a hacer mandados cuando esté enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otras personas se contagien.

Cúbrase la nariz y la boca

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Esto puede evitar que quienes lo rodean se contagien.

Lávese las manos.

Lavarse las manos con frecuencia ayuda a protegerse contra los gérmenes.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Los gérmenes a menudo se transmiten cuando alguien toca algo que está contaminado con gérmenes y después se toca los ojos, la nariz o la boca.

Practique otros buenos hábitos de salud.

Duerma bastante, manténgase físicamente activo, maneje el estrés, beba bastantes fluidos y consuma alimentos nutritivos.