

HAGA UN PAQUETE QUE ESTÉ LISTO

Obtenga su lista completa READYColorado Pack a Kit en www.readycolorado.com.

- **Medicamentos y equipo.** El acetaminofén, como Tylenol®, e ibuprofén, como Advil® o Motrin®, son útiles para bajar la fiebre y reducir el dolor.
- **Pañuelos desechables y bolsas de basura.** Tenga suficientes pañuelos desechables a mano para estornudar y limpiarse la nariz. La recolección de basura puede interrumpirse o retrasarse. Tenga bolsas para basura a mano para poner pañuelos desechables.
- **Máscaras.** Usar una máscara de cirugía puede ayudar a reducir, pero no eliminar, la propagación de los gérmenes del “flu.” Las máscaras no substituyen lavarse las manos y nunca deben volverse a usar ni compartirse. Puede comprar máscaras en su farmacia o ferretería. Las máscaras deben cambiarse cada 4-a-6 horas, o antes si se mojan por los estornudos o la tos. Tire las máscaras usadas en una bolsa para basura.

HAGA UN PLAN

Durante una pandemia, usted y su familia pueden necesitar quedarse en su casa varios días o semanas. Haga un plan para saber cómo comunicarse con su familia y amigos que no estén en su casa y para asistencia en caso de que necesite artículos o recursos adicionales.

Para obtener información completa para hacer planes, visite www.readycolorado.com.

MANTÉNGASE SALUDABLE

El “flu” se propaga de persona a persona directamente al toser y estornudar, e indirectamente al tocar los gérmenes provenientes de la boca o de la nariz de una persona infectada. Puede usted ayudar a detener la propagación de los gérmenes siguiendo esta lista:

- **Lávese las manos.** Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos a lo menos. Frote las manos con limpiador a base de alcohol si no puede lavarse las manos. Evite tocarse la boca, nariz y ojos.
- **Cúbrase cuando tosa.** Use siempre un pañuelo desechable para cubrirse la boca cuando tosa o estornude—no use las manos. Tire en la basura los pañuelos usados. Si no tiene pañuelo, tosa o estornude en la manga.
- **Quédese en casa cuando esté enfermo.**
- **Vacúnese contra el “flu.”** La mejor forma de evitar el “flu” “de temporada” o el “flu” regular es vacunarse cada año. El virus cambia con el tiempo, así que necesita vacunarse cada año. Recuerde, la vacuna contra el “flu” no le puede causar “flu.” Visite www.immunizecolorado.com o llame a quien le da atención médica o farmacia para una lista de lugares en que se puede vacunar contra el “flu” en su comunidad.
- **Cocine apropiadamente la carne.** Los Estados Unidos no importan ni venden aves de países donde se ha encontrado la gripe aviar. Si las aves criadas en este país se llegaran a infectar con gripe aviar, aún así no habría peligro de comerlas si se cocinan apropiadamente. Cocinando las aves a 180°F se destruyen los gérmenes, incluso el virus de la gripe aviar.
- **Limpie las superficies.** Limpie las superficies que se usen comúnmente con una mezcla de 1/4-taza de blanqueador por galón de agua fría. Limpie todo lo que toque con las manos o la boca, como su teléfono.

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov
 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
 inquiry@cdc.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.
www.pandemicflu.gov

Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado
www.cdph.state.co.us
 1-800-886-7689 (llamada sin costo)
 303-691-7700 (TTD)

Línea directa de ayuda de Colorado (CO HELP)
 1-877-462-2911
 303-739-1127 (TTY/TDD)

Colorado Influenza and Pneumococcal Alert Coalition
www.immunizecolorado.com

www.readycolorado.com
 1.800.639.READY (7323)

201 W. Colfax Avenue, Dept. 908
 Denver, Colorado 80202

Haga un Plan. Haga una Diferencia.




GRUPE “FLU” PANDÉMICA HAY QUE ESTAR PREPARADOS



Haga un Plan. Haga una Diferencia.

Ocurre una influenza o gripe (“flu”) pandémica cuando aparece un nuevo virus de “flu” que se propaga fácilmente de persona a persona y por todo el mundo. Los expertos no pueden predecir cuándo puede ocurrir la próxima pandemia de “flu,” o qué tan severa será, pero hay varias cosas que puede usted hacer ahora para prepararse para una pandemia de “flu.”

GRUPE PANDÉMICA: PREPÁRASE

MANTÉNGASE INFORMADO La influenza pandémica puede durar meses. La siguiente lista describe lo que podría usted esperar durante una pandemia de influenza:

Distanciamiento social

- Pueden decirle que no se acerque a lugares donde haya muchas personas, como centros comerciales, cines o eventos deportivos.
- Pueden aconsejarle que se quede en casa y no vaya a la escuela o al trabajo, como si fuera “un día con mucha nieve.”
- Si se enferma de influenza (“flu”), se le puede pedir que se quede en su casa o en el hospital por un cierto número de días.

Interrupción de servicios en la comunidad

- Los servicios de costumbre (como la atención en hospitales, bancos, tiendas y recolección de basura) pueden interrumpirse. Asegúrese de tener dinero en efectivo y otros artículos almacenados en casa.
- Las reuniones públicas, como servicios religiosos, escuelas, clubes y eventos deportivos pueden cancelarse.
- Los servicios para personas con necesidades especiales pueden no estar disponibles.

Interrupción del transporte

- El tránsito y las gasolineras pueden tener servicios limitados. Piense en otra forma de ir al trabajo o, si puede, trabaje desde la casa.
- Almacene alimentos y otros artículos esenciales para que no tenga que hacer demasiados viajes a la tienda.
- Asegúrese que tenga dinero en efectivo a la mano para pagar los servicios, como entrega de comestibles.
- Prepare planes alternos para atender a sus seres queridos que viven lejos.

Problemas en el negocio y en el empleo

- Pregúntele a su empleador cómo continuará el trabajo del negocio durante una pandemia.
- Verifique con su empleador o con su sindicato las normas de permisos para ausentarse.
- Entérese ahora si puede trabajar desde su casa.
- Haga planes para afrontar una reducción potencial o pérdida de ingresos si no le es posible trabajar.
- Reúnase con sus compañeros y haga una lista de las cosas que puede hacer ahora para prepararse.

Se puede encontrar una lista en línea de verificación para los negocios, en www.pandemicflu.gov.

Cierre de las escuelas

- Hable con la enfermera de la escuela, maestros, administradores y/o organizaciones de padres y maestros de su escuela sobre sus planes.
- Haga planes de actividades y ejercicios para aprender en casa para los niños. Tenga materiales a mano, como libros.
- Haga planes para actividades recreativas que puedan hacer sus hijos en casa.
- Piense en las necesidades de cuidado de los niños. Trabajando en casa le puede ayudar a cuidar a sus hijos si las escuelas cierran.

Se puede encontrar una lista en línea de verificación para las escuelas, en www.pandemicflu.gov.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

“FLU” DE TEMPORADA

- La gripe (“flu”) de temporada la causan los virus de la influenza similares a los que afectan ya a las personas. Hay vacunas contra el “flu” disponibles cada año.
- Los síntomas son fiebre, tos, dolor de garganta, y de cabeza y dolores musculares.
- Las personas adultas saludables en general no tienen riesgos de tener complicaciones serias. Los muy jóvenes, los ancianos y la gente con problemas serios de salud tienen un mayor riesgo de complicaciones graves, como neumonía o muerte.
- El “flu” más común que se propaga cada invierno por lo general causa un impacto modesto en la sociedad (p.ej., algunos cierres de escuelas, las personas que están enfermas se recomienda que se queden en casa).

“FLU” PANDÉMICO

- El “flu” pandémico lo causa un nuevo virus de influenza, la que la gente no se había expuesto antes. Las vacunas contra este “flu” no pueden estar disponibles principiar la pandemia porque no puede haber cantidades grandes hasta que los expertos sepan cómo es el nuevo virus.
- Los síntomas serán semejantes a los del “flu” regular, pero pueden ser más severos y las complicaciones podrían ser más graves.
- Las personas adultas saludables pueden enfrentar un riesgo más alto de tener complicaciones graves.
- Una pandemia severa podría cambiar la vida diaria por algún tiempo. La gente puede decidir quedarse en casa o podría forzarse a quedarse en casa si está enferma o necesita atender a otras personas. Los viajes y las reuniones públicas podrían limitarse. Los servicios básicos y el acceso a las provisiones podrían interrumpirse.

¿QUÉ ES EL “FLU” DE LAS AVES (GRUPE AVIAR)?

Al igual que las personas, las aves pueden enfermarse con la virus de “flu,” pero sólo en raras ocasiones los virus de la gripe de las aves infectan a las personas. La gripe aviar que se ha propagado rápidamente entre las aves silvestres y las aves de corral en muchos países es un tipo muy serio de gripe de las aves llamado H5N1. En la actualidad, el “flu” H5N1 de las aves no se propaga fácilmente de persona a persona. La mayor parte de las infecciones en seres humanos con la gripe aviar en otras partes del mundo fueron causadas por un contacto muy directo con aves infectadas. En los Estados Unidos, las granjas de aves de corral toman muchas precauciones para evitar la enfermedad. Los expertos en salud están preocupados de que el “flu” de las aves (gripe aviar) H5N1 pueda cambiar y llegar a ser un virus que se propague fácilmente de persona a persona. Científicos de todo el mundo están atentos a los cambios en los virus de la gripe aviar porque eso podría señalar el inicio de una pandemia.