



# Pandemic Influenza Preparedness

---

## Preparación contra la pandemia de gripe BOTIQUÍN DE EMERGENCIA

Abajo se da una lista de provisiones recomendadas para hacer frente a cualquier situación de emergencia, con provisiones adicionales sugeridas en caso de una pandemia.

- linterna con pilas (en caso de apagón)
- radio y pilas o radio a manivela (para estar al tanto de las noticias)
- pilas de repuesto (linterna y radio)
- botiquín de primeros auxilios
- velas y cerillas o encendedor
- llaves de repuesto para su vehículo, y dinero en efectivo (no olvide monedas o tarjetas para el teléfono)
- papeles importantes (cédulas de identidad y otros documentos personales, para toda la familia)
- comida y agua embotellada (ver “lista de alimentos” abajo)
- ropa y calzado (una muda por persona)
- cobijas o sacos de dormir (uno por persona)
- papel higiénico y otras provisiones personales
- silbato (para llamar la atención)
- juegos de naipes, diversiones, libros

*Piense en las necesidades especiales de los miembros de su familia e incluya cualquier artículo que ellos puedan requerir. He aquí unas sugerencias.*

### **Para los bebés/niños pequeños**

- pañales
- leche envasada
- juguetes
- crayolas y papel

### **Otros miembros de la familia**

- medicamentos recetados; anteojos extras  
(Tenga a la mano suficientes medicamentos para durar como mínimo una semana; incluya copias de sus recetas de medicamentos y de lentes o anteojos.)

### **Animales domésticos**

- comida para perros/gatos

### **Botiquín de comida y agua potable para emergencias**

Tenga a la mano provisiones de comida y agua para durar no menos de tres días. Escoja alimentos del gusto de su familia que no requieren ser cocinados o refrigerados.

## Agua

- cuatro litros por persona por día

Dos para beber y dos para preparar alimentos, lavar platos y para necesidades higiénicas.

## Alimentos – para durar no menos de 72 horas

- comida enlatada: sopas, guisos, frijoles cocidos, fideos, carne de res o aves, pescado, verduras y frutas
- galletas y bizcochos
- miel, mantequilla de cacahuets, jarabe, mermelada, sal y pimienta, azúcar, café instantáneo, té

Reemplace las provisiones secas y enlatadas una vez al año.

## **Equipo**

- cuchillos, tenedores, cucharas
- tazas y platos desechables
- abrelatas a manivela, destapador
- cerillas impermeables y bolsas de plástico para la basura
- cocinilla y combustible para ésta (siga las instrucciones del fabricante).

## **Provisiones adicionales sugeridas en caso de una pandemia**

- termómetro
- dos litros adicionales de agua para cada persona de su familia – personas alcanzadas por la gripe pueden necesitar más agua
- fluidos con electrolitos
- medicamentos, incluyendo los de dolores de cabeza, fiebre y tos.

Nota: No debe administrarse la Aspirina® a niños o jóvenes menores de los 21 años dado el riesgo de contraer el síndrome de Reye.

- ejemplar de la BC HealthGuide, que provee una gama de información sobre asuntos de salud, síntomas y alternativas de cuidado. La edición de 2005 está disponible en las farmacias, en las oficinas de agentes del gobierno, o puede ser consultada en línea en [www.bchealthguide.org/healthguide.stm](http://www.bchealthguide.org/healthguide.stm).
- BC Nurseline provee información y consejos confidencialmente en más de 130 idiomas, las 24 horas del día, 7 días de la semana. Para contactarse con BC Nurseline, llame:

Gratuitamente en todo BC

1-866-215-4700

En la zona metropolitana de Vancouver

604-215-4700

Para personas con dificultades auditivas

1-866-889-4700

Sitio web

[www.bchealthguide.org/nurseline.stm](http://www.bchealthguide.org/nurseline.stm)