



# Pandemic Influenza Preparedness

## Preparación contra la pandemia de gripe

### LAS 20 MEJORES MANERAS DE PREPARARSE CONTRA UNA PANDEMIA

1. Tenga a la mano un botiquín con artículos médicos y suficiente comida y agua potable para tres días, como mínimo, para las necesidades de todas las personas y animales domésticos de su casa.
2. Manténgase al tanto de las noticias – revise los sitios web del Ministerio de Salud, *Pandemic Influenza* y el Centro de Control de Enfermedades de B.C., lea artículos de prensa, vea las noticias y escuche la radio.
3. Vacúnese contra la gripe cada año, para ayudar a reforzar su sistema inmunológico.
4. Enséñeles higiene a sus niños para protegerlos del virus de la gripe:
  - a. Lávese las manos con frecuencia, antes de comer, y después de cada uso del inodoro – a propósito, tenga jabón disponible siempre en cada lavamanos de la cocina y baño.
  - b. Si está enfermo, quédese en su casa – no hay mejor manera de detener la propagación de las infecciones.
  - c. Cúbrase con un pañuelo al toser o estornudar – y deseche el pañuelo de inmediato.
5. Viva saludablemente – coma alimentos saludables y haga ejercicio con regularidad – para reforzar su sistema inmunológico y ayudar a protegerse a usted y a otros de la gripe
6. Aprenda lo fundamental de la gripe pandémica – persona prevenida vale por dos
7. Prepare su propio plan familiar contra una pandemia para poder hacer frente a problemas como enfermedades en la familia y cierres en las escuelas o guarderías de sus hijos
8. Nombre a una persona fuera de la ciudad, sea un pariente o amigo, que pueda actuar de contacto común para todos los miembros de su familia
9. Redacte una lista de números telefónicos de hospitales, BC NurseLine, Health InfoLine y unidades de salud, y colóquela cerca del teléfono o en la puerta del refrigerador (vea la página de Contactos) – y cerciórese de que sus familiares sepan dónde se encuentran estos números
10. Prepare un plan de ingresos y gastos para el caso que usted o un miembro de su familia no pueda trabajar por un tiempo a causa de una enfermedad
11. Tenga en reserva suficientes medicamentos recetados para suplir sus necesidades por no menos de seis meses
12. Tenga medicamentos de libre venta, como por ej., acetaminofén, ibuprofen o Aspirina<sup>®</sup>, antiácidos y medicamentos contra la tos o el resfrío. No debe darse Aspirina<sup>®</sup> a niños – jóvenes menores de los 21 años dado el riesgo de contraer el síndrome de Reye.
13. Si le es posible, planee trabajar desde su domicilio durante una pandemia
14. Si viaja, consulte las advertencias publicadas en el sitio web de la Public Health Agency of Canadá
15. Si ha viajado por áreas de alta actividad gripal, vigile su estado de salud (esté pendiente de los síntomas de fiebre y tos). Si desarrolla estos síntomas, llame a la BC NurseLine o a su médico familiar
16. Si usted es empresario, cerciórese de tener un plan para resolver el ausentismo y posiblemente una reducción en ventas e ingresos
17. Infórmese acerca de los preparativos contra las pandemias que haya planeado el gobierno, el consejo escolar local, el servicio de guardería y su empleador.
18. Pregunte a sus vecinos, personas de tercera edad y otros si están preparados contra las pandemias y si van a necesitar ayuda
19. Si usted es amigo de un trabajador de cuidados de la salud o de un miembro de cualquiera de los servicios de emergencia, hable con la persona para informarse de cómo podría ayudarles durante una pandemia
20. Revise sus planes periódicamente y renueve sus provisiones de alimentos y agua potable.