

PANDEMIC FLU

LISTA DE CONTROL PARA EL PLANEAMIENTO INDIVIDUAL Y EL DE LAS FAMILIAS

Usted se puede preparar para una gripe pandémica ahora. Esta lista de control le ayudará a reunir la información y los recursos que quizá necesite en caso de una gripe pandémica.

1. AL PLANEAR EN CASO DE UNA PANDEMIA:

- Almacene una provisión de agua y de alimentos que no se echen a perder. Durante una pandemia, si usted no puede ir a la tienda, o si las tiendas ya no tienen provisiones, será importante que tenga a la mano provisiones adicionales. Esto puede ser útil durante otras emergencias, tales como las interrupciones de energía y las catástrofes.
- Pídale a su médico y a la compañía de seguros que de ser posible le surtan un mes adicional de medicamentos recetados como reserva.
- Tenga a la mano todos los medicamentos no recetados y las provisiones médicas, incluyendo analgésicos, remedios para el estómago, medicamentos para la tos y el resfrío, líquidos con electrolitos y vitaminas.
- Hable con los miembros de la familia y con sus seres queridos sobre la forma en que se les va a atender si es que se enferman o sobre lo que se va a necesitar al atenderlos en su casa.
- Hable con los miembros de la familia y con los seres queridos acerca de cómo a usted le gustaría que se le atendiera si se enferma y sobre lo que se va a necesitar si a usted se le atiende en su casa.
- Hágase voluntario con los grupos locales para prepararse y ayudar durante la respuesta a la emergencia.

- Involúcrese en su comunidad durante el trabajo de preparación para enfrentar una gripe pandémica.

2. PARA PONER UN LÍMITE A LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS Y PREVENIR LA INFECCIÓN:

- Eduque a sus niños a lavarse las manos frecuentemente con agua y con jabón y enséñeles buenas costumbres.
- Eduque a sus niños a cubrirse con un pañuelo desechable al toser y al estornudar; asegúrese usted de hacer lo mismo.
- Eduque a sus niños que de ser posible, no se acerquen a otras personas si están enfermos.
- Si está enfermo quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela.

3. LOS ARTÍCULOS QUE HAY QUE TENER A MANO SI SE PROLONGA LA ESTANCIA EN CASA:

Ejemplos de alimentos que no se echan a perder	Ejemplos de abastecimientos médicos de salud y para emergencias
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Previamente cocinados y listos para comer, carnes enlatadas, frutas, verduras y sopas <input type="checkbox"/> Proteína o barras de fruta <input type="checkbox"/> Cereal seco o granola <input type="checkbox"/> Crema de cacahuete o variedad de nueces <input type="checkbox"/> Fruta seca <input type="checkbox"/> Galletas saladas <input type="checkbox"/> Jugos enlatados <input type="checkbox"/> Agua embotellada <input type="checkbox"/> Alimentos para bebé en lata o frasco y fórmula infantil <input type="checkbox"/> Alimentos para los animales domésticos 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abastecimientos médicos recetados tales como aparatos para monitorizar la glucosa y la presión de la sangre <input type="checkbox"/> Agua y jabón o limpiador de manos con alcohol <input type="checkbox"/> Medicamentos para fiebre, tales como el paracetamol o el ibuprofeno <input type="checkbox"/> Termómetro <input type="checkbox"/> Medicamento contra la diarrea <input type="checkbox"/> Vitaminas <input type="checkbox"/> Medicamentos para los animales domésticos <input type="checkbox"/> Líquidos con electrolitos <input type="checkbox"/> Agentes para la limpieza, jabón <input type="checkbox"/> Linternas <input type="checkbox"/> Baterías <input type="checkbox"/> Radio portátil <input type="checkbox"/> Un abrelatas de mano <input type="checkbox"/> Bolsas de basura <input type="checkbox"/> Pañuelos desechables, papel del baño, pañales desechables <input type="checkbox"/> loza desechable y utensilios

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE UU

