

Lista de control para planificación contra la gripe pandémica para personas y familias

Esta lista de control le ayudará a tomar las medidas para reducir el impacto de una pandemia de gripe severa en usted y su familia. **Muchas de estas medidas son un buen consejo para ayudarle a usted y a su familia durante cualquier desastre, como un terremoto o inundación.**

EN LA CASA

- Almacene agua alimentos y otras cosas esenciales.** Prepárese para subsistir durante al menos una semana con lo que usted tiene en casa. Es posible que usted no pueda llegar a una tienda, o puede ser que las tiendas no estén abiertas o muchas tengan suministros limitados durante semanas. Los servicios públicos podrían también verse afectados, de manera que prepárese para cortes de electricidad, agua e interrupción de los servicios de basura. Mantenga a mano suministros adicionales (éstos pueden también ser útiles en otro tipo de emergencias, tales como cortes de luz y desastres naturales).

Ejemplos de alimentos no perecederos	Ejemplos de otros suministros de emergencia
<ul style="list-style-type: none"> • Carnes enlatadas, tales como atún, pollo, pavo, salchichas de Viena • Frijoles, frutas, vegetales y sopas enlatados • Barras de proteínas o frutas • Cereal seco o granola • Fruta seca • Mantequilla de cacahuete y dulce • Nueces y trail mix • Galletas saladas • Comida sencilla, incluyendo galletas, dulces, café instantáneo, bolsitas de té • Jugos enlatados • Agua embotellada • Fórmula y comida para bebés enlatada o en frasco 	<ul style="list-style-type: none"> • Comida para los animales domésticos, arena sanitaria para gatos • Pañales desechables • Suministros femeninos • Linterna • Radio portátil • Baterías para linterna, radios, juegos y termómetros • Abrelatas manual • Bolsas de plástico para basura • Pañuelos y papel higiénico • Entretenimiento – juegos, trabajos manuales, libros, películas, etc. • Suministros para las personas con necesidades especiales – los ancianos o incapacitados • Algún dinero en efectivo adicional

- Haga planes de emergencia para el hogar.**
- Prepárese para posibles cambios en la atención a la salud. Por ejemplo, podría ser más difícil obtener consejo médico o atención a la salud durante una pandemia severa y los proveedores de atención a la salud y establecimientos médicos podrían estar agobiados. Pudiera ser que no existan suficientes

suministros médicos, proveedores de atención a la salud y camas de hospital para todas las personas que estén enfermas.

- Serán necesarias decisiones difíciles acerca de quién recibe atención médica y cuánto tratamiento se le puede administrar. Converse acerca de estas posibilidades con su familia y sus seres queridos.
- En una pandemia severa, pudiera ser que se le aconseje permanecer lo más alejado posible de las otras personas y de los lugares públicos. Planee limitar el número de viajes que usted toma para comprar o hacer diligencias. Asimismo, recuerde que las rutas de transporte público y horas podrían estar limitados.
- Piense acerca de cómo cuidaría a las personas en su familia que tienen incapacidades si no se dispone de servicios de apoyo.
- Decida quién cuidará a los niños si las escuelas están cerradas.
- Para la preparación en caso de emergencias a nivel general, acuerde un punto de contacto donde puedan presentarse todos los miembros de la familia si usted se separa durante una emergencia.

- Almacene suministros médicos y para la salud.** Consiga un suministro adicional de sus medicamentos de receta regulares. Pida una receta a su proveedor de atención a la salud. Si su seguro no está de acuerdo en cubrir el suministro adicional, puede ser que tenga que pagar de su bolsillo. Mantenga a mano los suministros para la salud y los medicamentos sin receta.

Ejemplos de suministros médicos y para la salud
<ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos y suministros recetados, tales como aparatos de medición de la glucosa y equipo para la supervisión de la presión sanguínea • Jabón y agua • Limpiadores para las manos a base de alcohol, tales como Purell® o marcas de tienda • Medicamentos para la fiebre y el dolor, tales como acetaminofeno e ibuprofeno • Remedios para la diarrea, tales como Pepto-Bismol® o Kaopectate® (<u>no</u> recomendados generalmente para los niños) • Pastillas para la garganta • Jarabe para la tos que contenga dextrometorfano • Termómetro(s) • Vitaminas • Líquidos con electrolitos, como Gatorade® y Pedialyte® (preferido para los niños pequeños)

EN EL TRABAJO

- Prepárese para quedarse en casa.** Quedarse a trabajar en casa cuando está enfermo es lo más importante que puede hacer para proteger a las otras personas.
- Conozca las normas.** Pregunte a su empleador o sindicato acerca de la licencia por enfermedad o las normas acerca de las ausencias, tiempo libre y trabajar a distancia.
- Fomente la planificación.** Cada empresa, organización y agencia debería tener un plan para asegurarse de que se pueda hacer el trabajo esencial si está ausente un gran número de empleados durante muchos meses. Se le podría pedir que realice tareas que normalmente no son parte de su trabajo.
- Explore otras maneras para lograr hacer su trabajo.** Busque maneras de reducir el contacto personal, tales como el mayor uso de correos electrónicos o conferencias telefónicas. Planee trabajar desde casa siempre que sea posible.

EN SU COMUNIDAD

- Conozca a sus vecinos.** Hable con la familia, amigos y vecinos para asegurarse de que todos estén preparados. Esté preparado para ayudar a los vecinos que son ancianos o tienen necesidades especiales si los servicios de los que ellos dependen no están disponibles.
- Conozca las normas de la escuela.** Conozca las normas acerca de enfermedades y estar ausente. Esté preparado para clausuras escolares.
- Ofrézcase de voluntario con los grupos comunitarios.** Ayude con la planificación para respuesta ante emergencias para desastres y gripe pandémica.

EVITE LA PROPAGACIÓN DE LOS VIRUS

- **Quédese en casa en lugar de ir al trabajo o a la escuela cuando esté enfermo.**
- **Permanezca lo más lejos posible de las otras personas cuando estén enfermas.**
- **Lávese las manos con frecuencia.** Use jabón y agua o un limpiador para manos a base de alcohol, tal como Purell® o una marca de tienda.
- **Cubra su boca y nariz cuando tosa y estornude.** Intente cubrirse con la parte interior de su codo, en lugar de las manos.
- **Deseche inmediatamente los pañuelos de papel usados.** Si usa pañuelos de papel para cubrir su tos o sonarse la nariz, elimínelos inmediatamente en el cubo de basura más cercano después de su uso, luego lávese las manos.
- **Sea un ejemplo para sus niños.** Demuéstreles como limitar la propagación de los virus y gérmenes.

Otros recursos:

Salud Pública–Seattle y King County: <http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

El sitio oficial en la red del gobierno de los Estado Unidos para la información sobre pandemias y gripe aviar:
<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>

La Cruz Roja Americana: <http://www.redcross.org/services/>

Recursos para los pacientes con necesidades especiales:

La Academia Estadounidense de Pediatras, Comité sobre Medicina Pediátrica de Emergencia, ofrece un modelo para crear un breve resumen general de información importante para la administración de emergencia para hospital o pre-hospital, de un niño con necesidades especiales de atención a la salud:
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;104/4/e53.pdf>

Organización Nacional sobre la Incapacidad. Iniciativa para la Preparación contra Emergencias. *Prepárese usted mismo – consejos sobre la predisposición para desastres para personas con incapacidades:*
<http://www.nod.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=11>

Organización Nacional sobre la Incapacidad, Recursos para la Incapacidad y Emergencias:
<http://www.nod.org/EPIResources/washington.html>