

## Ayuda a protegerte a sí mismo y a tu familia contra una infección

### Prevé la infección

Los virus de la gripe infectan la nariz, la garganta y los pulmones, y se propagan cuando una persona infectada tose o estornuda. Otras se infectan cuando están cerca de una persona enferma, o cuando tocan una superficie contaminada y luego se infectan ellas mismas tocándose los ojos, la nariz o la boca.

- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Si no hay agua disponible, usa un desinfectante de manos.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Evita el contacto estrecho con gente con catarro o síntomas de gripe.
- Si estás enfermo con catarro o si tienes síntomas de gripe:
  - ✓ Evita el contacto estrecho con otras personas y quédate en casa si es posible
  - ✓ Cúbrete la boca y la nariz con un Kleenex cuando tosas o estornudes. Si no tienes Kleenex, tose o estornuda en la manga, no en las manos
  - ✓ Ponte la vacuna regular de la temporada de gripe todos los años. Durante una pandemia, sigue el consejo de los funcionarios de salud pública

- ✓ Practica otros buenos hábitos de salud. Duerme lo suficiente. Mantente físicamente activo. Controla el estrés. Toma bastantes líquidos. Come alimentos nutritivos. Deja de fumar, pues así ayudas a reducir el riesgo de sufrir consecuencias muy serias si te enfermas de gripe



## Conoce tu vecindario y comunidad

- Identifica a tus vecinos, amigos, familiares y compañeros de trabajo que puedan ayudarte a prepararte para una emergencia y responder a ella.
- Identifica a tus vecinos, amigos, familiares y compañeros de trabajo que puedan necesitar ayuda para prepararse para emergencias, y durante ellas, porque no entienden bien el inglés, porque tienen necesidades especiales de salud, o porque son nuevos en la zona.
- Ofrecete de voluntario con grupos locales (como la Reserva Médica; Cuerpos de Ciudadanos; escuelas, grupos cívicos y lugares de oración) para prepararte para emergencias y ayudar en las mismas.
- Averigua cómo se están preparando las escuelas de Alexandria para una pandemia de gripe.
- Apúntate para recibir información gratuita del gobierno de la Ciudad de Alexandria sobre emergencias como una pandemia de flu, y otros asuntos importantes. Inscríbete en [enews.alexandriava.gov](http://enews.alexandriava.gov).

### Entiende cómo puede verse afectado tu trabajo

Durante una pandemia de gripe, los negocios tal vez no puedan mantener sus horarios normales:

- Pregúntale a tu patrono sobre su plan para una pandemia de gripe.
- Averigua cómo puede contactarte tu patrono durante una pandemia de gripe.
- Averigua cómo va a manejar el permiso familiar y el de enfermedad.
- Averigua si existen planes para personas que trabajan desde la casa u otros lugares.

## Si ocurre una pandemia de gripe, todos pueden correr riesgo

- Las medicinas que pueden ayudar a tratar la gripe anual tal vez no sean eficaces contra una gripe pandémica.
- Las vacunas que pueden proteger a todos contra una gripe pandémica tal vez no estén disponibles cuando brote una pandemia.

### Mantente preparado para la Pandemia de Gripe AHORA

#### Ayuda a protegerte a ti mismo y a tu familia AHORA

Durante una gripe pandémica, a las tiendas pueden agotárseles las mercancías por periodos de tiempo prolongados.

También nos podrían pedir que no vayamos a lugares públicos hasta que pase la amenaza de gripe pandémica.

### Guarda AHORA productos médicos que te duren para un mes adicional

Mantén una existencia de los productos siguientes para que te duren un mes adicional. Acuérdate de guardar en el refrigerador los artículos que necesiten refrigeración, y de usar los más viejos primero.

- Recetas médicas para un mes adicional
- Productos médicos, como tiras para medir el azúcar en la sangre en el caso de diabéticos
- Medicinas de venta libre para la fiebre y el dolor (como acetaminofen o ibuprofen)
- Otras medicinas de venta libre como las usadas para la diarrea y la tos, así como remedios para resfriados
- Termómetro
- Jabón
- Antiséptico a base de alcohol (60%-95%) para lavarse las manos

## Guarda alimentos y artículos domésticos extra que duren por lo menos para dos semanas o más

- Mantén en existencia alimentos para dos semanas. Entre los alimentos que se pueden conservar fácilmente figuran los siguientes:
  - ✓ Carne, pescado, frutas, vegetales, frijoles y sopas en lata listos para comer
  - ✓ Barras de proteína o frutas
  - ✓ Cereales secos y leche en polvo desgrasada
  - ✓ Mantequilla de cacahuete o nueces
  - ✓ Frutas secas
  - ✓ Galletas
  - ✓ Jugos en lata
  - ✓ Comida y demás artículos para bebés
  - ✓ Comida y demás artículos para mascotas
- Mantén una existencia para un mínimo de dos semanas, de otros artículos necesarios como pañales, papel higiénico y bolsas para basura.
- Otras cosas de uso normal y que habría que tener a mano si no se pudiera salir de casa durante dos semanas.
- Aunque el agua y la electricidad tal vez no se vean afectadas por un brote de gripe pandémica, tener los artículos siguientes en la casa te ayudarán a prepararte para otras emergencias:

- ✓ Existencias de agua para tres días
- ✓ (1 galón por persona por día)
- ✓ Linternas
- ✓ Baterías
- ✓ Radio portátil (de baterías)
- ✓ Abrelatas (no eléctrico)





# Una **pandemia** es un brote **mundial** de una enfermedad que puede afectar a **mucha** gente.

- Expertos en salud pública están preocupados de que en los Estados Unidos pueda ocurrir un brote pandémico de gripe (influenza o “flu”)
- Durante pandemias pasadas de gripe muy serias, del 25 al 35 por ciento de la población mundial estuvo infectada y murieron muchas personas.

La Ciudad de Alexandria está planeando y preparándose para una posible pandemia de gripe.

Hemos publicado este panfleto para que sepas cómo puedes prepararte ahora para protegerte a ti mismo y a tu familia.



## Los expertos en salud pública están preocupados ante la posibilidad de una futura pandemia de influenza porcina. Los virus de influenza pandémica pueden comenzar en los seres humanos o en los animales.

- La influenza pandémica puede convertirse en una amenaza cuando una nueva cepa de influenza se propaga entre los seres humanos. Los brotes de influenza son comunes en los seres humanos y en algunos animales, como las aves y los cerdos. Las nuevas cepas de virus pueden comenzar en los seres humanos, o en los animales y luego pasarse a los humanos.
- Un ejemplo de un nuevo virus de influenza que se está propagando entre los humanos comenzó en la primavera del 2009, cuando varios casos de infección humana con un nuevo virus de influenza H1N1 de origen porcina fueron notificados por primera vez en México, y luego se encontró en los Estados Unidos y otros países del mundo.
- La influenza en los seres humanos puede variar en gravedad, desde leve a muy seria. Algunas personas pueden tener dificultad para combatir la infección porque el nuevo virus es diferente a otros anteriores que enfermaron a las personas durante varias temporadas anteriores de gripe. Además, las vacunas anteriores tal vez protejan o no contra una nueva cepa de influenza.

## Una gripe pandémica tendría un impacto muy grande sobre las vidas de todos nosotros

- Una gripe pandémica puede propagarse con mucha facilidad y rapidez por toda la región, el estado y todo el país. Podría verse afectada una cuarta parte (25%) de la población.
- Una gripe pandémica grave podría ocasionar muchas muertes. Aunque algunas pandemias son relativamente leves, necesitamos estar preparados para un brote serio.
- El sistema de atención de salud podría verse agobiado, y lugares de los que usted depende – como las oficinas del gobierno, tiendas, escuelas, transporte y demás servicios – tal vez no estén disponibles.

## ¿Qué está sucediendo en Alexandria?

El Grupo de Trabajo del Alcalde sobre Influenza Pandémica está preparando a la Ciudad de Alexandria para atender las necesidades de los ciudadanos en el caso de que ocurra un brote de gripe pandémica en la región de Washington.

- El Grupo de Trabajo incluye a funcionarios de la Ciudad, comerciantes, instituciones religiosas y demás grupos de comunidad en toda la ciudad.
- El Grupo de Trabajo está haciendo planes para que la Ciudad pueda mantener abiertas las comunicaciones, continuar prestando los servicios esenciales del gobierno y responder al aumento en las necesidades de atención de salud si ocurriera una pandemia de gripe.
- El Departamento de Salud de Alexandria y el Grupo de Trabajo están coordinando sus actividades con nuestros vecinos de la Región de la Capital Nacional, el Commonwealth de Virginia y el gobierno federal de los Estados Unidos.

### PARA MAYOR INFORMACIÓN:

**Ciudad de Alexandria**

[www.alexandriava.gov/flu](http://www.alexandriava.gov/flu)

703-746.4800

Teletipo: 703-838-5056

**Departamento de Salud de Alexandria**

[www.alexhealth.org/flu](http://www.alexhealth.org/flu)

**Centres for Disease Control  
and Prevention**

[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)



06/2009

# ¡PREPÁRATE ALEXANDRIA!

## Para un Brote Pandémico de Gripe

