

Lista de preparación personal y familiar para una pandemia de gripe

[In English](#)

Usted puede prepararse hoy mismo para una pandemia de gripe. Usted debe saber tanto la magnitud de lo que puede ocurrir durante el brote de una pandemia como las medidas que puede tomar para ayudar a disminuir el impacto de una pandemia de gripe en usted y en su familia. Esta lista le ayudará a reunir la información y los recursos que podría necesitar en caso de una pandemia de gripe.

1. Para prepararse para de una pandemia:

- Almacene suficiente agua y alimentos. Durante una pandemia es importante tener a mano una reserva de los productos que necesita por si no puede ir a una tienda o si las tiendas ya no tienen lo que necesita. Esto también puede ayudarle en caso de otras emergencias, como interrupciones de la energía eléctrica o desastres naturales.
- Tenga a mano medicinas que no requieren receta y otros artículos de salud, como medicinas para el dolor, para el estómago, para la tos y para los resfriados, líquidos con electrolitos y vitaminas.
- Hable con su familia y sus seres queridos sobre qué atención recibirían si se enfermaran, o qué se necesitará para que reciban la atención en su hogar.
- Hágase voluntario en los grupos locales para participar en la preparación y las labores de ayuda durante una emergencia.
- Participe en las actividades de preparación para una pandemia de gripe en su comunidad.

2. Para disminuir la propagación de gérmenes y prevenir la infección:

- Enseñe a sus hijos que deben lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón. Muéstreles cómo hacerlo.
- Enseñe a sus hijos que deben taparse la boca con un pañuelo cuando tosan o estornuden. Muéstreles cómo hacerlo.
- Enseñe a sus hijos a mantenerse alejados de otras personas lo más posible si están enfermos. Quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela si está enfermo.

3. Artículos que debe tener a mano si tiene que quedarse en casa por un tiempo prolongado:

Ejemplos de alimentos y productos no perecederos

- Latas de carne, fruta, verduras y sopas listas para servir.

Ejemplos de productos médicos, de salud y de emergencia

- Productos recetados por el médico, como aparatos para medir la glucosa y la presión arterial

- Barras de proteína o de fruta
- Cereal seco o granola
- Mantequilla de maní o nueces
- Fruta seca
- Galletas saladas
- Jugos en lata
- Agua embotellada
- Fórmula y alimentos enlatados o embotellados para bebé
- Comida para las mascotas
- Agua y jabón o productos para lavarse las manos a base de alcohol
- Medicinas para la fiebre, como acetaminofeno o ibuprofeno
- Termómetro
- Medicina para controlar la diarrea
- Vitaminas
- Líquidos con electrolitos
- Productos de limpieza/jabón
- Linterna
- Pilas
- Radio de pilas portátil
- Abridor de latas manual
- Bolsas para la basura
- Pañuelos y pañales desechables, papel de baño

Última revisión: 24 de enero de 2006