

## ¿Cómo prepararse?

### Arme un Paquete de Emergencia

Para facilitar el cuidado de los seres queridos en el hogar, almacene en su casa una cantidad adicional de alimentos, agua y otros líquidos. Trate de tener suficiente como para que le dure al menos dos semanas. Su equipo debería incluir los elementos básicos para ayudarle a usted y a su familia en caso de que no puedan salir de su casa por varios días:



- Alimentos
- Agua y otros líquidos
- Si tiene un bebé, fórmula de alimentación y pañales
- Botiquín de primeros auxilios; debe incluir un termómetro, analgésicos (calmantes del dolor) y descongestionantes
- Copias de documentos importantes (como partidas de nacimiento, cartas de ciudadanía, licencias, pasaportes, tarjetas de seguro de salud) en un recipiente a prueba de agua
- Una lista de enfermedades, recetas y alergias para todas las personas que viven en su casa y cantidades adicionales de cualquier medicamento de uso diario
- Suministros y equipo para los miembros del hogar con necesidades especiales
- Provisiones para los animales domésticos (p. ej., alimentos y agua, correas, portadores y registros de vacunación)

Para la mayoría de las demás emergencias, incluya también:

- Radio y linternas a batería, con baterías adicionales
- Herramientas pequeñas (cuchillo multiuso, tenazas, abrelatas)
- Ropa y mantas adicionales

### Haga un Plan

- En una pandemia, muchas personas podrían enfermarse al mismo tiempo. Los lugares de trabajo, las escuelas y las guarderías infantiles podrían cerrar.
- Planifique para arreglarse si llegara a haber cambios importantes en su vida diaria.
- Ayude a los vecinos mayores y a las personas con necesidades especiales.



### Manténgase Informado

- Escuche, mire y lea las noticias.
- Pida información a los líderes de su comunidad.
- Siga las instrucciones de los funcionarios de salud.
- Vaya a [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)  
[www.avianflu.gov](http://www.avianflu.gov)  
[www.health.ri.gov](http://www.health.ri.gov)
- Llame a la línea de información de salud familiar al 1-800-942-7434.



### ¿Qué está haciendo Rhode Island para prepararse para una pandemia?

El gobernador Donald L. Carcieri le ha pedido a David R. Gifford, MD, MPH, Director de Salud, que coordine la preparación y la respuesta a un brote de gripe pandémica. Hay un Comité Asesor de Gripe Pandémica integrado por muchas agencias estatales, funcionarios municipales, hospitales, proveedores de atención médica, empresas, industrias y líderes comunitarios. Este grupo está colaborando para ayudarnos a todos nosotros a tratar de mantener la mayor normalidad posible en nuestras vidas durante una gripe pandémica.

### Rhode Island está:

- Haciendo planes para almacenar medicamentos antivirales y distribuir vacunas, si llegaran a estar disponibles.
- Trabajando con hospitales y clínicas para prepararse para recibir a un número de pacientes mayor del habitual.
- Ayudando a agencias estatales, ciudades, pueblos, empresas e industrias a prepararse para mantener en funcionamiento sus operaciones más importantes.
- Haciendo planes para asegurar que los suministros esenciales estén disponibles en el estado.
- Haciendo planes para asegurar que los residentes de Rhode Island reciban la información que necesitan, tan pronto como esté disponible.

### Para Mantenerse Informado:

- Vaya a [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)  
[www.avianflu.gov](http://www.avianflu.gov)  
[www.health.ri.gov](http://www.health.ri.gov)
- Llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434.

ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA Haga un Plan Manténgase Informado

Haga un Plan Manténgase Informado Arme un Paquete de Emergencia



## Gripe pandémica: Qué puede hacer para prepararse

Haga un Plan Manténgase Informado Arme un Paquete de Emergencia

Manténgase Informado Arme un Paquete de Emergencia Haga un Plan

Arme un Paquete de Emergencia Haga un Plan Manténgase Informado

Haga un Plan Manténgase Informado Arme un Paquete de Emergencia

Manténgase Informado Arme un Paquete de Emergencia Haga un Plan

Arme un Paquete de Emergencia Haga un Plan Manténgase Informado

Haga un Plan Manténgase Informado

Manténgase Informado Arme un Paquete de Emergencia Haga un Plan

Arme un Paquete de Emergencia Haga un Plan Manténgase Informado

Haga un Plan Manténgase Informado

Manténgase Informado Arme un Paquete de Emergencia Haga un Plan

Arme un Paquete de Emergencia Haga un Plan Manténgase Informado

Haga un Plan Manténgase Informado

Manténgase Informado Arme un Paquete de Emergencia Haga un Plan

Arme un Paquete de Emergencia Haga un Plan Manténgase Informado

Spanish version

Actualmente no hay ninguna pandemia de gripe, pero tenemos que estar preparados.

Vaya a [www.health.ri.gov](http://www.health.ri.gov)  
o llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434.

## ¿Por qué hay que preocuparse por una pandemia de gripe?

Durante un brote de gripe pandémica:

- Muchas personas necesitarán atención médica.
- Al mismo tiempo, muchas personas, incluso los proveedores de servicios de salud, tal vez tengan que faltar al trabajo por enfermedad o por tener que cuidar a seres queridos enfermos.
- El gobierno federal está tratando de producir vacunas más rápidamente. Pero al comienzo de una pandemia, no tendremos una vacuna eficaz.
- Los medicamentos existentes para tratar la gripe pandémica tal vez no sean eficaces.



## Signos y síntomas de la gripe

- Fiebre (por lo general alta)
- Dolor de cabeza
- Sensación de gran cansancio
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Síntomas estomacales como náuseas, vómitos y diarrea



Las personas con gripe deberían:

- Quedarse en su casa y descansar mucho
- Beber abundantes líquidos
- Tomar medicamentos para aliviar la fiebre y los dolores corporales

## Cómo se propaga la gripe

- Los virus de la gripe se transmiten de una persona a otra en gotitas diminutas al estornudar o toser.
- Una persona puede infectarse al tocar algo contaminado por el virus y luego tocarse la boca, los ojos o la nariz.
- Una persona puede infectar a otras hasta dos días antes de presentar signos o síntomas y hasta cinco días después de haberse enfermado.



## Cómo evitar contraer la gripe

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o use geles a base de alcohol.
- Evite el contacto cercano con cualquier persona enferma.
- Quédese en su casa cuando esté enfermo y trate de mantenerse alejado de los demás para evitar la propagación del virus.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca, a menos que sepa que tiene las manos limpias.
- Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o toser.
- Estornude en su manga o en un pañuelo de papel. Si usa un pañuelo de papel, tírelo a la basura después de usarlo y después lávese las manos.
- Vacúnese contra la gripe cada año y pregúntele a su médico si debe vacunarse contra la pulmonía.



**GRIPE ESTACIONAL (O COMÚN)** es una enfermedad respiratoria que puede propagarse de una persona a otra. La mayoría de las personas tiene cierto grado de inmunidad (defensas) contra la gripe y también hay una vacuna que puede ofrecer protección.

**LA GRIPE AVIAR O GRIPE DE LAS AVES** es causada por muchos tipos de virus de gripe que existen naturalmente en las aves silvestres. La cepa H5N1 es uno de estos virus y causa una alta mortalidad en aves de corral y algunas aves acuáticas. Más de 250 personas de diferentes partes del mundo se han infectado por tales aves, principalmente por aves de corral, pero hasta ahora el virus H5N1 no se transmite fácilmente entre los seres humanos.

Para más información, llame a la línea de la gripe aviar del Departamento de Gestión Ambiental de Rhode Island al 401-222-4080.

**UNA PANDEMIA DE GRIPE** es un brote mundial de gripe causado por un virus nuevo para los seres humanos. Este virus nuevo podría provenir de aves o de otras clases de animales. Como el virus podría ser nuevo o muy diferente de cualquier virus conocido hasta el momento, los seres humanos podrían no tener ninguna inmunidad natural (defensas) contra este virus. La enfermedad podría transmitirse fácilmente entre las personas. En una pandemia, muchas personas pueden enfermarse al mismo tiempo y muchas pueden morir.

