

Prepárese para la Gripe Pandémica Obtenga los Datos

La gripe pandémica podría durar varios meses, así que es importante saber cómo prepararse. La siguiente lista describe lo que puede esperar durante la pandemia.

Distanciamiento Social

El distanciamiento social es un término que describe el aumentar la distancia entre las personas para que la gripe no pueda propagarse fácilmente. Los pasos que usted puede tomar para el distanciamiento social incluyen:

- Evite los lugares concurridos (cines, deportes, centros comerciales.)
- Trabaje desde el hogar.
- Cambie el horario y las normas de trabajo para retrasar la propagación de la gripe.

Interrupción de las Actividades de la Comunidad

- Los servicios usuales, tales como el cuidado en el hospital, tiendas, restaurantes, oficinas de correos, bancos y recogida de basura podrían ser interrumpidos.
- Las reuniones públicas, tales como los servicios de la iglesia, escuelas, clubes y eventos deportivos podrían ser interrumpidas.
- Es posible que los servicios para las personas con necesidades especiales no estén disponibles.

Interrupción del Transporte

- Es posible que el transporte público o las gasolineras sean interrumpidos u ofrezcan servicios limitados.
- Guarde comida y provisiones esenciales para reducir las visitas a las tiendas.
- Considere modos alternativos para llegar al trabajo, o, si es posible, trabaje desde el hogar.
- Guarde dinero en efectivo por si acaso los bancos o los cajeros automáticos no están disponibles.

Interrupción del Trabajo

- Pida si puede trabajar desde el hogar.
- Pregúntele a su empleador sobre cómo continuaría la empresa durante una pandemia.
- Haga un plan para la reducción o pérdida de ingresos si no puede trabajar o su lugar de trabajo se cierra.
- Pregúntele a su empleador o sindicato sobre las políticas de vacaciones.

Cierre de Escuelas

- Ayude a las escuelas a planificar para una pandemia de gripe. Hable con el enfermero de la escuela y los maestros sobre sus planes.
- Planifique actividades y ejercicios de aprendizaje en el hogar, y actividades recreativas para los niños. Mantenga materiales disponibles tales como libros.
- Considere las necesidades para el cuidado infantil.

PREPARE

Sepa la Diferencia

Hay varias diferencias claves entre la gripe estacional y la gripe pandémica.

La Gripe Estacional	La Gripe Pandémica
La influenza estacional es causada por los virus de influenza que ocurren anualmente, normalmente al final del otoño y durante el invierno, y son semejantes a los que ya afectan a la gente. Las vacunas contra la influenza están disponibles cada año para proteger a la gente contra la influenza estacional.	La influenza pandémica es causada por un virus nuevo de influenza que no ha afectado a la gente antes. El virus se propaga rápidamente de una persona a otra. Es posible que las vacunas no estén disponibles al principio de la pandemia porque no se puede hacer grandes cantidades de la vacuna hasta que los expertos sepan cuál será el virus nuevo.
Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, y dolor de músculos.	Los síntomas serán semejantes a los de la gripe regular, pero podrían ser más severos y las complicaciones podrían ser más graves.
Los adultos sanos usualmente no están bajo riesgo para complicaciones graves. Los muy jóvenes, los ancianos y las personas con condiciones de salud graves están bajo un riesgo elevado para complicaciones graves, tales como la pulmonía o aun la muerte.	Los adultos sanos podrían estar bajo un riesgo elevado de complicaciones graves.
Generalmente, la gripe estacional causa un impacto moderado en la sociedad (algunas escuelas se cierran, animando a los enfermos a que se queden en casa).	Una pandemia severa podría provocar un impacto grande en la sociedad. Podría haber restricciones generales en los viajes, cierres de escuelas y negocios, y cancelaciones de grandes reuniones públicas. Los servicios básicos y el acceso a provisiones podrían ser interrumpidos.
Los sistemas de salud usualmente pueden satisfacer las necesidades del público y pacientes.	Es posible que los sistemas de salud sean inundados.

¿Qué es la Influenza Porcina?

Una cepa nueva de influenza llamada H1N1 (influenza porcina, o gripe porcina) empezó a propagarse por todo el mundo entre la gente en la primavera de 2009. Esta influenza tiene su origen en los cerdos y es una pandemia actual y activa. Se propaga de la misma manera en que se propagan los virus de la influenza estacional normal. La influenza se propaga cuando las personas infectadas tosen o estornudan, pero también puede propagarse cuando uno toca un objeto infectado y luego se toca la nariz o la boca. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga, vómitos y diarrea.

¿Qué es la Influenza Aviar?

La influenza aviar (de aves) es una infección causada por virus de influenza que afectan a las aves. No se está propagando fácilmente a las personas, pero las agencias de la salud todavía la están vigilando con cuidado. Estos virus de influenza ocurren naturalmente entre las aves, y las aves salvajes tienen en sus tripas formas del virus de influenza que normalmente no les hacen ningún daño y normalmente no les enferman. A diferencia de la mayoría de los virus de influenza aviar, esta cepa nueva de influenza, H5N1, ha provocado la muerte entre varias especies de aves salvajes. La influenza aviar puede ser muy contagiosa entre las aves de corral, y enferma y hasta mata a los pollos, patos y pavos.

Red de Información de Actividades de Enlace Comunitario de Kentucky (KOIN por sus siglas en inglés)

La Red de Información de Actividades de Enlace de Kentucky (KOIN por sus siglas en inglés) es una red de base comunitaria en crecimiento que sirve como fuente de información para los grupos de poblaciones vulnerables en Kentucky durante las emergencias. Esta red de persona a persona delega la responsabilidad para la preparación a las comunidades locales, organizaciones formales e informales, y los medios de comunicación locales.

Para más información sobre KOIN, llame al (502) 564-6786 o visite www.chfs.ky.gov/KOIN.



Kentucky Department
for Public Health
Public Health Preparedness Branch
275 East Main Street HS2E-A
Frankfort, KY 40621
(502) 564-7243
<http://chfs.ky.gov/dph>

Preparados Listos Informados

Prepárese para la Gripe Pandémica

PREPÁRESE – PASOS QUE NECESITA TOMAR

Haga un Equipo de Emergencia

Puede prepararse ahora para una emergencia como una pandemia. Asegúrese de que haya incluido las siguientes cosas para una estancia extendida en el hogar:

- **Comida y agua.** Guarde por lo menos suficiente comida y agua para dos semanas. Durante una pandemia, es posible que no pueda ir a la tienda o que las tiendas no tengan provisiones. Para propósitos de planificación, guarde un galón de agua por cada persona en su familia, incluyendo las mascotas. Algunos ejemplos incluyen:
 - Carne, pescado, frutas, verduras, frijoles, y sopas preparados y enlatados.
 - Barras de proteína o de frutas.
 - Cereales secos, granola, nueces, o frutas secas.
 - Comida para bebés enlatada o en tarro, y leche maternizada
 - Comida y provisiones para mascotas
 - Abrelatas manual

■ Provisiones médicas y de salud

- Medicamentos recetados (mire periódicamente para averiguar que tiene una provisión continua en su hogar)
- Medicamentos sin receta y otras provisiones médicas, tales como analgésicos, remedios del estómago, medicamentos de la tos y resfriados, líquidos con electrolitos, vitaminas y un termómetro
- Kleenex, papel higiénico, pañales desechables y toallitas húmedas
- Jabón y provisiones para limpieza

■ Provisiones de emergencia

- Linterna con baterías
- Radio que usa baterías o que funciona con manivela
- Bolsas para basura
- Teléfono celular y cargador

Provisiones Relacionadas con Las Discapacidades y Equipo Especial

- **Si usted usa una silla de ruedas o Vespa:**
 - Un equipo de parcha, una lata de sellador y cámaras de aire adicionales
 - Guantes gruesos
 - Batería adicional y cargador (ver el manual para información sobre guardar y cargar las baterías)
 - Reserva de silla de ruedas manual ligera
- **Si es ciego o tiene una discapacidad visual:**
 - Por lo menos un bastón blanco adicional
 - Reloj braille, o con sonido, o con letra grande con baterías adicionales
 - Provisiones para el cuidado de ojos (lentes, lentes de contacto, líquido de lentes de contacto y lupas adicionales)
 - Marque sus provisiones de desastre con cinta fluorescente, letras grandes, o braille
- **Si es sordo o tiene una pérdida de audición:**
 - Baterías de audífono adicionales
 - Bloques de notas y lápices o plumas
 - Linterna, silbato u otra matraca
 - Una tarjeta que dice que es sordo. Incluya cualquier otra información apropiada sobre su comunicación, tal como “Entiendo (o no entiendo) el Lenguaje por Señas Americana (ASL por sus siglas en inglés)
- **Si tiene una discapacidad del habla o la comunicación:**
 - Bloques de notas y lápices o plumas
 - Guarde todos los aparatos electrónicos de comunicación cerca
 - Guarde en su equipo las copias de tablas de palabras o letras que podría usar durante una emergencia
- **Si tiene un animal de servicio**
 - Equipo necesario tal como comida, agua, correa o arnés, collar, placas de identificación, copia de su licencia y vacunas actuales.

MANTÉNGASE SALUDABLE

Haga un hábito la buena higiene. Tome los siguientes pasos de sentido común para limitar la propagación de gérmenes:

- **Lave las manos.** Lave las manos con agua tibia y con jabón, o use gel esterilizador de las manos.
- Cúbrase la boca y la nariz con un Kleenex cuando tose o estornuda.
- **Mantenga limpias las áreas de trabajar y vivir.** Limpie las superficies y cosas que se usan con frecuencia con un desinfectante del hogar o una mezcla de lejía de cloro (1/4 taza de lejía de cloro y 1 galón de agua fresca).
- **Quédese en casa si está enfermo.**
- **Obtenga una vacuna contra la gripe.** La vacuna contra la gripe le protege contra la gripe estacional y puede ayudarlo para mantenerse saludable. Obtenga una vacuna contra la pulmonía si tiene más de 65 años o si tiene una enfermedad crónica como diabetes o asma.
- **Cocine bien todas las carnes y las carnes de ave.** Las carnes y las carnes de ave deben ser bien cocinadas. Lave las manos con jabón y agua tibia antes y después de tocar carne de ave cruda y huevos. Limpie la tabla de cortar y utensilios con jabón y agua caliente para prevenir el intercambio de contaminación.
- **Manténgase informado.** Saber de los hechos es la mejor preparación para mantenerse saludable. Identifique las fuentes con las cuales puede contar para información fidedigna y precisa.

HAGA UN PLAN

Durante una pandemia, podría ser que usted y su familia necesiten quedarse en casa varios días o semanas. Haga un plan para comunicarse y obtener ayuda en caso de que necesite provisiones o recursos adicionales.

Contactos	Nombre / Número de Teléfono
Contacto local personal de emergencia	
Contacto personal de emergencia fuera del pueblo	
Hospitales cerca de:	
Trabajo	
Escuela	
Casa	
Médico(s) de la familia	
Departamento de Salud Estatal o Local	
Farmacia	
Información de contacto y de emergencia del empleador	
Información de contacto y de emergencia de la escuela	
Organización religiosa/espiritual	
Veterinario/Residencia para Perros	

INFÓRMESE

Saber de los hechos es la mejor preparación para la gripe pandémica. Identifique los recursos con los cuales puede contar para información fidedigna. El tener información correcta y fidedigna puede ser crítico si ocurre una pandemia.

RECURSOS ESTATALES Y FEDERALES

Kentucky Department for Public Health (Departamento para la Salud Pública de Kentucky)
www.chfs.ky.gov/dph
www.healthalerts.ky.gov
 (502) 564-3970

Kentucky Division of Emergency Management (División Administrativa de Emergencias de Kentucky)
<http://kyem.ky.gov>
 502-607-1611 ó 800-255-2587

Kentucky Office of Homeland Security (Oficina de Seguridad Estatal de Kentucky)
homelandsecurity.ky.gov
 (502) 564-2081

U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y de Servicios Humanos de los EE.UU.)
www.pandemicflu.gov

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
www.cdc.gov/flu
 800-CDC-INFO (800-232-4636)

PARA AQUELLOS CON NECESIDADES ESPECIALES

Servicios para las Personas Sordas y con Problemas Auditivos

Kentucky Commission on the Deaf and Hard of Hearing (Comisión de la Comunidad Sorda y de Personas con Problemas Auditivos de Kentucky)
 V/T. (502) 573-2604
 V/T. (800) 372-2907
 Videoteléfono: (502) 385-0544
 Videoteléfono IP: VP: 162.114.52.90
www.kcdhh.ky.gov

Kentucky Relay Service (Servicio de Kentucky de Transmisión de Comunicación para Sordos)



V/T (800) 648-6057
 TV (800) 648-6056

Servicios para los Discapacitados:

Kentucky Assistive Technology Service Network (Red de Servicios de Tecnología Facilitante de Kentucky), (KATS por sus siglas en inglés)
 Centro de Rehabilitación de Charles McDowell
 (502) 429-4484
 TDD: (800) 327-5287

SERVICIOS PARA LOS RESIDENTES RURALES

Kentucky State University Cooperative Extension Program (Programa de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kentucky)
 (502) 597-6310

SERVICIOS PARA LOS CIEGOS
Kentucky Office for the Blind (Oficina para los Ciegos de Kentucky)
 (800) 321-6668
 TDD: (502) 564-2929
www.blind.ky.gov

SERVICIOS DE INTERPRETACIÓN PARA OTROS IDIOMAS

Louisville Metro Office for International Affairs (Oficina para Asuntos Internacionales de Louisville Metropolitana)
 (502) 574-1457