

RECOMENDACIONES PARA EL PROCESO DE PREPARACIÓN PARA UNA PANDEMIA DE INFLUENZA PARA INDIVIDUOS Y FAMILIAS

Estas guías fueron traducidas y adaptadas por el Departamento de Salud de Puerto Rico y están basadas en las recomendaciones del Departamento de Servicios Humanos y de Salud (HHS por sus siglas en inglés). Para más información sobre preparación para una pandemia de influenza puede acceder a www.pandemicflu.gov

Para prepararse para una pandemia de influenza usted tiene que conocer tanto la magnitud de lo que puede pasar durante una pandemia, así como las acciones que puede tomar para disminuir el impacto de una pandemia de influenza en usted y en su familia. Esta lista de actividades le ayudará a recopilar la información y los recursos necesarios en caso de una pandemia de influenza.

1. Planifique para una pandemia de influenza
 - a. Almacene agua y comida. Durante una pandemia, si usted no puede llegar a una tienda o la tienda no tiene provisiones suficientes va a ser importante para usted, tener suficientes provisiones disponibles en su casa. Esto también puede ser útil en la preparación para otras emergencias como huracanes, etc.
 - b. Pregúntele a su doctor y a su compañía de seguros si puede facilitar el acceso a sus medicamentos de continuidad por al menos un mes extra en caso de una pandemia de influenza
 - c. Almacene y tenga disponible medicamentos sin receta y otros artículos de primera necesidad incluyendo analgésicos, remedios para el malestar estomacal, medicamentos para la tos y el catarro, medicamentos contra alergias, líquidos con balance de electrolitos y vitaminas
 - d. Hable con sus familiares sobre como quisieran recibir cuidado medico si se enfermaran y que necesitarían para recibir cuidado médico en el hogar
 - e. Hágase voluntario de grupos comunitarios como la Cruz Roja Americana y prepárese para ayudar en caso de una emergencia
 - f. Envuelva a la comunidad en la preparación de una pandemia de influenza
2. Para limitar el contagio y prevenir infecciones
 - a. Enséñele a sus hijos a lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón y sirva de modelo haciéndolo usted también
 - b. Enséñele a sus hijos a cubrirse la boca con servilletas desechables cuando tosen o estornudan y sirva de modelo haciéndolo usted también
 - c. Enséñele a sus hijos a limitar el contacto con otras personas si están enfermos. Manténgase en casa y no envíe a sus niños a la escuela o vaya a trabajar si se encuentra enfermo

ARTÍCULOS A TENER EN LA MANO PARA UNA ESTADÍA EXTENDIDA EN SU HOGAR EN UNA PANDEMIA DE INFLUENZA U OTRA EMERGENCIA:

Ejemplos del alimento y de los non-perecederos	Ejemplos de información o artículos para cuidado de su salud y el manejo de una emergencia
Carnes, frutas, vegetales y sopas enlatadas	Medicinas recetadas, equipo para medir glucosa, presión arterial, etc.
Barras de frutas o proteínas	Jabón y agua, líquido a base de alcohol para las manos
Cereales seco o granola	Medicinas no recetadas para la fiebre, por ejemplo acetaminofen o ibuprofen
Mantequilla de mani o nueces	Termómetro
Frutas secas	Medicamentos contra la diarrea
Galletas	Vitaminas
Jugos enlatados	Líquidos con electrolitos
Agua embotellada	Jabón y productos de limpieza
Alimentos para niños y bebés enlatados o embotellados y fórmulas para bebés	Linternas
Alimentos de animales	Baterías
	Radio portable
	Abridor de latas manual
	Bolsas de la basura
	Papel de baño, toallitas desechables, pañales desechables