

Cómo me afectará una pandemia a:



mí y mi familia

Como las pandemias afectan a casi todas las personas, lo mejor que pueden hacer para usted y sus seres queridos es prepararse. Corte la sección interior de este folleto que dice “¿Qué puedo hacer para prepararme?” y llévesela de compras. Como las escuelas pueden estar cerradas por un tiempo indeterminado, piense en actividades de aprendizaje en el hogar con sus niños. Tome pasos de sentido común para limitar la propagación de los microbios e intente mantenerse con buena salud. Infórmese. El saber datos concretos es la mejor manera de prepararse.

mi trabajo/negocio

El poder trabajar puede ser difícil o imposible durante una pandemia, por lo cual debe averiguar si puede trabajar desde su casa. Averigüe en su empleo cómo continuará el negocio durante una pandemia.

¿Qué puedo hacer para protegerme contra la gripe?

Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón por 20 segundos

- Especialmente luego de toser o estornudar.
- Use un producto para lavarse las manos que tenga una base de alcohol (60-95%) si no tiene acceso a agua.



Cúbrase cuando tose o estornuda

- Use un pañuelo, o alze la mano hacia su rostro para toser o estornudar sobre la manga de su camisa.
- Si usa un pañuelo, que éste sea de papel, y tírelo a la basura lo antes posible y lávese las manos inmediatamente.

Mantenga limpias las superficies compartidas

- Las manillas de las puertas, las perillas de luz, los teléfonos, los teclados, y otras superficies pueden contaminarse con todo tipo de bacterias y virus. El limpiar y desinfectar con frecuencia dichas superficies contribuye a eliminar los microbios.

Si se enferma, ¡quéedese en casa!

- Si sale cuando está enferma, puede contagiar a sus colegas de trabajo, compañeros de clase, vecinos, y demás. No envíe a sus niños a la escuela si están enfermos, y evite el contacto cercano con gente que está enferma.

Hable sobre cómo mantener buena salud

- Estimule a otros a que sigan los pasos delineados aquí.
 - Si tiene niños, dé un buen ejemplo. Enséñeles a contar hasta 20 mientras se lavan las manos y muéstreles como taparse la boca o nariz al toser o estornudar.



WWW.SBCfluinfo.org



County of Santa Barbara

Gripe de pandemia

Conocimiento y preparación



Sección especial de preguntas y respuestas sobre la gripe aviar



WWW.SBCfluinfo.org

¿Dónde puedo obtener más información?

El Departamento de Salud Pública de Santa Bárbara (PHD) está preparado para responder rápidamente a epidemias de enfermedades infecciosas y tiene un plan de Pandemia de influenza listo para implementar. Por más información sobre este plan, visite el sitio web: <http://WWW.SBCfluinfo.org>

Para más información sobre **gripe de temporadas**, consulte con los siguientes sitios de internet:

- ▶ <http://www.hhs.gov/flu/>
- ▶ <http://www.cdc.gov/flu/espanol/index.htm> (Spanish)

Para más información sobre la **gripe aviar** (también conocida como H5N1), consulte con los siguientes sitios de internet:

- ▶ <http://www.cdc.gov/flu/avain/es> (Spanish)
- ▶ http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/index.html

Para más información sobre la **gripe de pandemia**, consulte en este sitio de internet:

- ▶ <http://www.pandemicflu.gov>

¿No tiene computadora? Use estas alternativas para obtener más información:

- ▶ Comuníquese con el Departamento de Salud Pública del condado de Santa Barbara al 1-888-SBCoFlu (1-888-722-6358).
- ▶ Su biblioteca pública local. Consulte con el bibliotecario por información sobre la gripe de pandemia y/o la gripe aviaria.
- ▶ Llame al 800-CDC-INFO (800-232-4636) Por TTY, 888-232-6348

¿Qué necesito saber sobre la Pandemia?

P. ¿Qué es una pandemia?

R. La pandemia es una propagación global de una gripe humana seria para la cual no hay inmunidades naturales. La enfermedad se contagia fácilmente de una persona a otra. En este momento no hay pandemia de gripe.

P. ¿Me debería preocupar por la pandemia?

R. Hay cierto motivo para la preocupación porque una pandemia puede propagarse rápidamente a casi todos los países. Una vez que se propaga a nivel internacional, puede tornarse imposible de parar la pandemia porque la misma es causada por un virus que contagia muy rápidamente al toser o estornudar. Una persona puede contagiar a otra incluso antes de que se manifiesten los síntomas.

P. ¿La gripe aviar causará la próxima pandemia?

R. En este momento la gripe aviar no suele contagiarse de persona a persona. Los expertos están preocupados, sin embargo, de que la gripe aviar puede mutarse a una forma que pudiera contagiarse fácilmente de persona a persona. Porque el virus de la gripe aviar es muy resistente y ha causado enfermedades muy serias, y a veces hasta muerte en los que la han contraído, una pandemia de la gripe aviaria causaría un serio impacto a nivel global.

P. ¿Comenzará pronto una pandemia?

R. Nadie sabe con seguridad, pero si el virus de la gripe aviaria cambia de manera que se contagie fácilmente de persona a persona, podría originarse una pandemia.

P. ¿Qué medidas se tomarían para reducir la propagación de la pandemia del virus?

R. Las estrategias para aislar a la gente incluyen: cerrar las fronteras, limitar los viajes, no permitir agrupamientos públicos, aislamiento, y cuarentena.

Gripe de temporadas, gripe aviar, y pandemia de gripe... Sepa las diferencias



Lo que es

Gripe de temporada (Influenza)

La gripe de temporada (o común) es una enfermedad respiratoria que puede ser transmitida de persona a persona. La mayoría de las personas tienen alguna inmunidad, y se puede prevenir con una vacuna anti-gripal.



Gripe aviar (también conocida como la "H5N1")

La H5N1 es un tipo de gripe aviar (relacionada a las aves) que se manifiesta de manera natural en las aves silvestres. La gripe aviar H5N1 es mortal en las aves domésticas (como las gallinas y los pavos). Puede ser transmitida de aves a humanos pero no se contagia fácilmente de persona a persona. No existe la inmunidad humana al virus de la gripe aviar H5N1 y no existe una vacuna para dicha enfermedad en este momento.

Gripe de pandemia (Influenza)

Una pandemia es una enfermedad a nivel global que se manifiesta cuando aparece un virus nuevo para el cual la gente tiene un mínimo de inmunidad o simplemente no tiene inmunidad. La enfermedad se contagia rápidamente de persona a persona, puede causar serias enfermedades, y puede propagarse a lo largo de un país y el mundo en muy poco tiempo. Al momento no hay pandemia de gripe en el mundo y tampoco existe una vacuna.

Cómo la contrae la gente

Los humanos pueden contraer la gripe de temporadas al respirar el aire contagiado de una persona que ha tosido o estornudado al aire y que ya tiene la gripe. La gripe de temporada también puede ser contagiada al darse la mano con una persona que ya la tiene, o al tocar una superficie contaminada y luego tocar sus propios ojos, nariz, o boca.

Las aves domésticas como las gallinas y los pavos contraen el virus de aves silvestres y pueden enfermarse seriamente. Los humanos únicamente pueden contraer la gripe aviar al tener contacto directo y extensivo con las aves y su excremento. La gripe aviar no se contrae al comer productos de pollo o pavo que han sido cocinados debidamente.

La gripe de pandemia se contrae de la misma manera que se contrae la gripe de temporada.



Vacuna



Las vacunas antigripales están disponibles todos los años. Están elaboradas para combatir virus de gripes comunes o conocidas, y están a disposición varios meses antes de que comienza la temporada de gripe.

En el presente, no ha sido desarrollada ninguna vacuna para prevenir la gripe aviar H5N1.



Como no se ha identificado ningún virus de gripe de pandemia, todavía no se puede empezar a trabajar en una vacuna. Una vez que se empiece a trabajar en la misma, ésta puede no estar disponible por varios meses.

Cómo protegerse

El lavarse las manos a menudo y el taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser y estornudar es la mejor defensa. Los adultos y niños enfermos no deben asistir al trabajo o a la escuela. Evite el contacto cercano con cualquier persona que pueda estar con gripe.

Ud tiene pocas posibilidades de contraer la gripe aviar, a menos que tenga contacto directo y extensivo con aves infectadas. Evite el contacto directo con aves silvestres, aves domésticas que tienen contacto con las aves silvestres, aves infectadas (enfermas o muertas) y su excremento.

Si el virus de la gripe aviaria H5N1 se mutara a una forma que permitiera el contagio de humano a humano, la gente debería tomar las mismas precauciones de la gripe de temporada. Si está enfermo, quédese en casa.

¿Qué necesito saber sobre la gripe aviar?

P. ¿Qué es la gripe aviar?

R. La gripe aviar es un tipo de gripe ("flu", en inglés) que infecta predominantemente a las aves silvestres. La gripe aviar es conocida como el "Virus H5N1" (su nombre científico). "Aviar" es únicamente otro nombre para "pájaro".

P. ¿Por qué es que la gente está preocupada por la gripe aviar?

R. Hay preocupación por la posibilidad de que este virus encuentre la manera de contagiarse de persona a persona.

P. ¿Qué posibilidades tengo de contraer la gripe aviar?

R. Muy pocas, a menos que tenga contacto directo y frecuente con aves infectadas. Las personas que trabajan en granjas de aves deben tener especial cuidado.



P. ¿Es seguro el comer productos de aves y huevos?

R. Sí. puede comer pollo, pavo y huevos tranquilamente si han sido cocinados debidamente (sin partes rosadas ni crudas). Mantenga limpias las superficies de trabajo fregándolas con agua caliente y jabón.

P. ¿Una vacuna de gripe de temporada me puede proteger contra la gripe aviar?

R. No. Al momento no hay una vacuna para la gripe aviar. La vacuna contra la gripe de temporada únicamente provee protección contra la gripe de temporada, y no contra la gripe aviar.

P. ¿Qué consejos hay para gente con aves en su jardín?

R. Ud. Puede minimizar el riesgo de contraer la gripe aviaria manteniendo sus aves lejos de las aves silvestres. Observe a sus aves para ver si detecta señales de enfermedad. Informe a las autoridades por aves enfermas llamando al: 1-900-491-1899. Siempre lávese las manos luego de tocar sus aves.



Corte Aquí

¿Qué puedo hacer para prepararme?



Si hay una pandemia de gripe, es posible que no pueda obtener los servicios que necesita; como la electricidad, alimentos, medicina, y gasolina.

Prepárese antes de que estalle una crisis armando un paquete de primeros auxilios para la gripe de pandemia

Asegúrese de que tenga todo lo que usted y su familia necesitan para poder estar protegidos por un período de hasta **2 semanas**.

Agua que esté almacenada de manera hermética, en envases irrompibles. Planifique un galón (4 litros, aprox.) por persona de su familia, por día. (¡No se olvide de sus animalitos domésticos!)

Alimentos que no necesiten ser refrigerados. Por ejemplo: carnes y atún enlatado, frijoles, sopa, fruta seca, y barras de proteína.



Soluciones de rehidratación, como el Gatorade para adultos y jóvenes y como el Pedialyte para niños.

Medicamentos sin receta médica. Tenga medicamentos contra el dolor y la fiebre para cada persona de la familia, tales como la ibuprofeína y el acetaminofén (Tylenol) y un suministro de medicina para la tos.

Medicamentos de receta médica y suministros médicos

Tenga un suministro de su medicina de receta médica cuando sea posible (insulina, medicamentos para el corazón, e inhaladores para el asma) y suministros médicos necesarios, como las jeringas de insulina, y aparatos para controlar la presión de la sangre.



Paquete de primeros auxilios que incluyan, un manual de primeros auxilios; un termómetro, una gasa estéril, cinta adhesiva, vendajes adhesivos de varios tamaños, toallitas antisépticas, crema antibiótica (ungüento triple antibiótico), solución antiséptica (como el agua oxigenada) crema de hidrocortisona (1%); pincitas, tijeras afiladas, toallitas de alcohol, su lista de números de emergencia; y frazadas.

Máscara y guantes de plástico para protegerse por si está atendiendo a un miembro de la familia enfermo.

Desinfectantes y cloro para limpiar.

Otros útiles del hogar Asegúrese de tener una radio a baterías, un abre latas manual, velas y/o linternas, algo para lavarse las manos y baterías adicionales.

Corte Aquí