

# 4

Durante la Gripe H1N1 la Etiqueta Respiratoria debe de ser Practicada Rigurosamente



## Mantenga la Calma y practique la etiqueta respiratoria

Durante una pandemia, los recursos estarán escasos. Puede ser que la vacuna no este disponible y que los medicamentos contra la gripe sean escasos. Por lo tanto, la mejor manera de estar preparado para usted y su familia es practicar "la etiqueta respiratoria" para evitar contraer la gripe:

- Lávese las manos frecuentemente. Utilice jabón y agua o un limpiador de mano a base de alcohol
- Cuando tosa o estornude hágalo en un pañuelo desechable o en la manga superior de su brazo para evitar la propagación de los gérmenes.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- No comparta los utensilios de alimento y bebida.
- Quédese en la casa cuando este enfermo
- Si es posible mantenga por lo menos tres pies de distancia con la gente.
- Limite o evite dar las manos para saludar.



**Cúidese**  
**Cuide a su familia**  
**y a su comunidad**



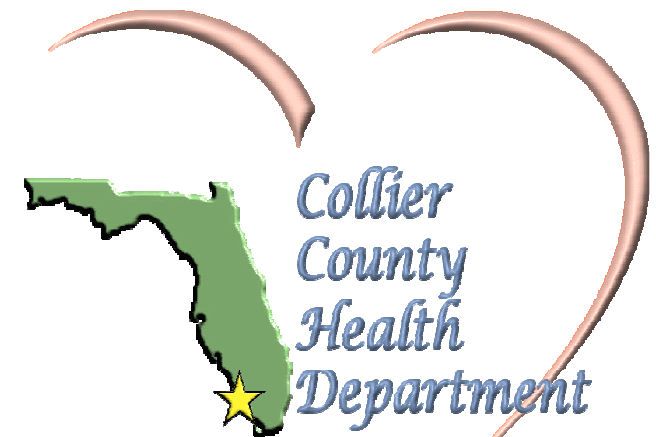
Departamento de Salud  
del Condado de Collier  
Edificio "H", 3301 Tamiami Trail East  
Naples, Florida 34112 E-mail:  
Information@CollierPrepares.org

Teléfono: 239-252-8200  
Fax: 239-774-5653  
www.collierprepares.org

# Prepárese



## GRIPPE PANDEMICA



*Caring... Committed... Helping... Dedicated...*  
*To the Wellness of Our Community*



## TIENE MUCHO SENTIDO PLANEAR CON ANTERIORIDAD

*La probabilidad de que usted y su familia sobrevivan a un incendio en su casa depende primordialmente al funcionamiento de los detectores de humo, a una estrategia de salida, y del buen entrenamiento del departamento de bomberos. De la misma manera es cierto que para sobrevivir la gripe pandémica. Debemos tener las herramientas y los planes necesarios para sobrevivir por nosotros mismos por un periodo de tiempo. No importa donde nos encontremos en el momento que suceda un desastre, lo que mas importa es estar preparado para lo inesperado, es como estar seguro que el detector de humo trabaja adecuadamente.*

# 1

Edúquese en este momento sobre la gripe H1N1. Entienda como usted seria afectado personalmente y profesionalmente. Hable con su familia, su iglesia, el colegio o la guardería de sus hijos y su lugar de trabajo acerca de los planes para una gripe pandémica.



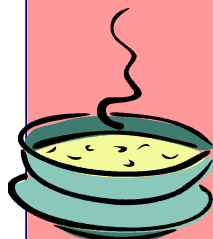
### Manténgase informado acerca de la Influenza H1N1

El H1N1 es una gripe pandémica que mantiene a los establecimientos de salud en alerta porque el virus es muy contagioso y los humanos no tenemos ninguna protección contra él. Otra preocupación es que el virus parece ser más problemático para los jóvenes y las personas de mediana edad y para mujeres embarazadas, al contrario de la gripe estacional que impacta más gravemente a las personas mayores. Ya existe una vacuna contra el H1N1 y recomendamos fuertemente que Ud. se vacune en cuanto esté disponible además de hacerlo contra la gripe estacional. Vacunarse contra esta gripe es la mejor manera de protegerse Ud, y a su familia y su comunidad. Ahora es el momento para preparar y proteger a su familia.

Los pasos descritos en este folleto lo ayudaran a prepararse par una gripe pandémica. También puede dirigirse ala pagina de Internet del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades [www.cdc.gov/swineflu](http://www.cdc.gov/swineflu) y la del Departamento de Salud del Condado de Collier: [www.CollierPrepares.org](http://www.CollierPrepares.org).

# 2

**AHORA es el momento de reunir el**



### Haga un paquete (Kit) de abastecimientos para la gripe.

En caso de que usted o alguien de su familia se enferme de la gripe. Usted debe de crear un paquete de abastecimiento para la gripe. Los artículos de la siguiente lista, son alimentos y bebidas más tolerables en el caso que se enferme de la gripe. El paquete tiene la intención de durar para 14 días, que es el mismo tiempo que generalmente la gripe dura.

- 4 cajas de pañuelos desechables
- 14 latas o cajas de sopa (piense en las sopas que saben mejor cuando se enferma, como por ejemplo la sopa de pollo con pasta).
- 14 latas de gingerale o seven-up
- 14 botellas de bebidas deportivas de su gusto
- Suficiente agua! (en botella o de la llave)
- 4 botellas grandes de jugo (64oz) de su gusto
- 2 cajas de galletas saltinas
- 14 porciones de gelatina (en caja o preparada)
- 14 porciones de pudín (en caja o preparada)
- 2 paquetes de paletas-chupetes (100% de jugo)
- Un termómetro para tomar la temperatura

Cuando alguien tiene la gripe, usualmente no tiene buen apetito. Los alimentos mencionados anteriormente están hechos para mantener a la persona hidratada. Mantenerse hidratado incrementara las posibilidades para que una persona se recupere de la gripa rápidamente. No espere hasta que contraiga la gripe para construir el paquete. Lo ultimo que a usted le gustaría hacer si esta enfermo de la gripe es ir al supermercado. Protéjase y a su familia creando un paquete de abastecimientos para la gripe.

# 3

**Además del paquete de abastecimiento para la gripe, se recomienda almacenar alimentos que usted disfruta para dos semanas.**



### Tenga listo el paquete de abastecimiento para la gripe.

Considere expandir el paquete de abastecimientos que tiene para el periodo de huracanes para que alcance para dos semanas. Los investigadores estiman que durante la gripe pandémica el 30%-50% de la fuerza laboral estará enferma o cuidando algún familiar enfermo. Lo que significara no poder comprar alimentos en diferentes periodos de tiempo durante la gripe pandémica. Comience a construir su paquete de abastecimiento para la gripe con su comida favorita.