



Haga un equipo de Emergencia para la Influenza Pandémica

Primero, vamos hablar porque necesita uno. En el evento de una pandémica, tanto como 1 en 4 Personas podrian enfermarse. Servicios y provisiones En los que usted cuenta cada dia podrian no estar disponibles O podran estar reducidos drasticamente. Esto quiere decir que su familia podria estar sola sin cuidado o provision, por algún tiempo. o podria encontrarse a usted mismo esperando en lineas largas por recursos limitados. **Tenga en mente que su equipo, este preparado conforme a las necesidades de su familia.**

- **Dos semanas de comida suficiente para usted y su familia.** Esto debe de ser comida que no necesita refrigeracion; tales como carnes, pescado, frijoles, sopas, frutas, y los basicos como harina, sal, azucar es una buen eleccion.
- **Agua en envases (botellas) selladas e irrompibles.** Si se interrumpe el servicio de agua, planifique un galón por persona por dia hasta por dos semanas.
- **Dos semanas de medicinas recetadas.** Hable con su proveedor para dosis adicional.
- **Dos semanas de Ibuprofen o acetaminophen, para cada persona en su casa para dolor y fiebre.** Dos semanas de medicinas, para la tos le ayudara.
- **Solución de Rehidratación por ejemplo pedialyte (Suero) para los niños y Gatorade para los adultos y adolescentes.** Tambien puede preparar una solución para adultos y adolescentes usando 4 tasas de agua limpia, 2 cucharadas de azúcar, y ½ cucharita de sal. Mezcle todos los ingredientes hasta que desaparezca la azucar. Nota: No hierva la solución ya que reduce su eficacia.
- **Telefono celular y cargador.**
- **Sumistro de máscaras para la cara y guantes de plástico.** Esto le ayudarán a protegerse especialmente si esta cuidando a miembros de su familia que tengan la enfermedad.
- **Desinfectantes y blanqueadores de cloro.**

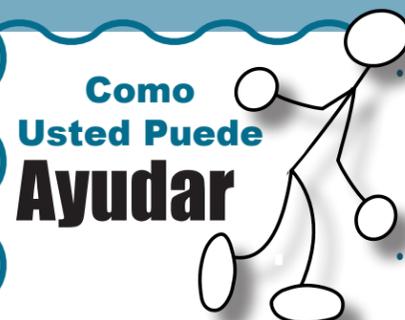
Puede obtener más información acerca de cómo organizar un plan de preparación de Emergencia poniendose en contacto con el Departamentó de Salud del Nor-esté de Colorado llamándo al 1-877-795-0646 o visite el sitio del internet www.nchd.org, o visite www.readycolorado.com.



Como usted puede Aprender Mas

Manténgase al dia con la información acerca de una posible influenza pandémica escuchando la radio, television y leyendo el periodico. Visite los siguientes sitios del internet.

- **Departamento Del Noreste de Colorado:** Como su departamento local publico tenemos informacion disponible. Usted puede llamar al **1-877-795-0646** o visitar el sitio del internet www.nchd.org.
- **Ready Colorado (Listo Colorado):** Si usted esta queriendo poner junto un equipo o plan de emergencia, visite el sitio www.readycolorado.com. Hay mucho informe y pautas en como prepararse para una emergencia.
- **Colorado Help Line (Linea de Ayuda Colorado):** Esta linea gratis suministra informacion de salud publica en Ingles y Español los dias de la semana de 7 a.m.-11 p.m. y los fines de semana de 9:30a.m.-8:p.m. Llame **1-877-462-2911**.
- **www.ready.gov (listo Colorado):** Este sitio tiene buenas pautas para como prepararse para una pandémica para individuales, negocios, y niños.
- **www.pandemicflu.gov:** Este sitio le dara la información mas corriente sobre la Influenza pandémica nacional e internacional, como,pautas de planifiquacion utiles.



Como Usted Puede Ayudar

Llegue a ser un voluntario entrenado. Su condado o el Director de la emergencia de la ciudad le pueden dar ideas en Cómo usted puede involucrarse a Ofrecer para su comunidad.

- **Mantengase informado con sus vecinos.** Si usted tiene personas mayores o a Vecinos incapacitados que tienen necesidades especiales, Hable con ellos para estar seguros que ellos estan cuidados.

- **No llame 911 a menos que sea una emergencia.** El llamamiento al 911 cuando usted no tiene una emergencia ocupa recursos médicos necesarios para otros. Si usted no requiere los servicios de emergencia, diriga su llamada en otra parte.
- **Este informado.** Verifique con su escuela y su empresario para ver qué clase de planes están en lugar en caso de una influenza pandémica.
- **Haz un plan de emergencia para la familia.** Sepa donde y cómo usted encontrará su familia en caso de una emergencia. Visite www.readycolorado.com (listo Colorado) para más información a crear un plan útil de emergencia de la familia.

Numeros de Emergencia

Médico Local:

Su Hospital Local:

Aplicación local de Ley (numeros no de emergencia):

Departamento de Salud Del Noreste de Colorado
1-877-795-0646

Línea Directa de Ayuda de Colorado
1-877-462-2911

Otro:



No Olvide Su Mascóta

Cuándo Usted prepare Su Equipó de Emergencia

No se olvide incluir las provisiones para sus mascotas. Este seguró que tiene suficiente aguá y comida Disponible, para sostener su mascóta por dos semanas. Tambien si estan en cualquier clase de medicamento, hable su veterinario para tener medicinas adicional ala mano.

¿Que es Pandemica?

La "Pandemia" la Palabra significa básicamente mundial, de modo que gripe pandémica es un brote mundial de la influenza. La gripe pandémica es mucho diferente de gripe estacional, que vemos generalmente en Colorado todos los años entre Octubre y Marzo.

Con gripe estacional, muchas personas ya tienen alguna clase de la inmunidad porque los esfuerzos semejantes circulan todos los años. Una gripe pandémica resultará de un nuevo virus de gripe para cual hay muy poco o ninguna inmunidad en la población humana.

Las pandemias duran más largo, enferma

más personas, y causan más muertes que gripe estacional regular. Porque el brote es tan esparcido que no será excepcional ver los cambios graves, económicos y sociales durante una pandemia. Las escuelas pueden ser cerradas, las reuniones sociales pueden ser limitadas y los recursos de asistencia médica pueden ser esforzados severamente si no agobiados.

Es muy importante planificar por adelantado para que usted este preparado si una pandemia ocurre. Algo que usted puede hacer para usted y su familia ahora ayudará a reducir el énfasis en recursos locales más tarde.

Durante una gripe pandémica se le puede pedir, o puede ser requerido a hacer las cosas que ayudarán a prevenir la extensión de la enfermedad, Esto puede incluir restringiendo su movimiento dentro de la comunidad. Nosotros le aseguramos que si esto llega a ser necesario, nosotros utilizaremos los medios menos restrictivos posibles para que nosotros, todavía le podemos permitir libertad, pero ayudar también a mantener la Salud de nuestra comunidad.

¿Que Se Espera De Mí?

Aislamiento:

Aislamiento es para personas, que están ya enfermas. Cuando alguien es aislado ellos son separados de personas, que son sanas. Esta separación puede ayudar a reducir o parar la extensión de la enfermedad a personas sanas. Las personas, que son aisladas pueden ser cuidados en sus hogares, hospitales, o en otras facilidades de cuidado de salud. El aislamiento es generalmente voluntario, pero el local, del estado y el gobierno federal tienen el poder de requerir el aislamiento de enfermos para proteger el público.

Cuarantena:

La cuarentena es para personas que han sido expuestas al virus, pero que no están enfermas. Cuando se coloca alguien en cuarentena, ellos son separados de los demás; en casa, hospitales, o en otras facilidades. Aun cuando la persona no este acualmente enferma, puede todavía enfermarse, y podría contagiar a los demás. Generalmente los gobiernos estatales tienen poder de imponer la cuarentena dentro de sus límites.

Distancia Social:

Distancia Social probablemente es menos restrictiva de medidas para separar a individuos sanos de individuos enfermos. Su agencia sanitaria local puede recomendar distancia social si una pandemia ocurre en la comunidad. Medidas de distancia social generalmente es mantener un espacio de 4 pies entre usted y los demás siempre. En este acontecimiento, las reuniones sociales pueden ser canceladas, así como el cierre de oficinas, tiendas, sistemas de escuelas y transporte público.

GRUPE & USTED



Lo que usted necesita saber **AHORA** acerca de

influenza pandémica.

Departamento de Salud del Noreste de Colorado

1-877-795-0646 ~ www.nchd.org



Cubra nariz y la boca al estornudar o toser. Cubra la nariz y la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser, o estornude o tosa en su codo. Esto ayudará a prevenir la extensión de gérmenes.

Lávese las manos con jabón o use una solución de limpieza para manos con base de alcohol. Todos deberán lavarse las manos con jabón después del contacto con otras personas, antes de preparar los alimentos y antes de comer. Si el jabón no está disponible, utilice una solución de limpieza para manos con base de alcohol.

Cómo Usted Puede Prevenir la Enfermedad

Quédese en casa si usted está enfermo. Si usted o un miembro de la familia está enfermo quédese en casa. No vaya trabajar ni a la escuela y no invite a visitantes mientras hay un enfermo en su hogar. Una persona enferma debe usar una máscara protectora cuando ay otros en el mismo espacio o el coche. Una máscara sencilla del polvo que puede ser encontrada en ferreterías trabajará.

Mire a miembros de casa para síntomas de la enfermedad respiratoria. Pongase en contacto con su proveedor de cuidado de salud si le da fiebre o cualquier otro síntoma como escalofríos, tos, dolor de cabeza, garganta, o si desarrollan dolores musculares.

Mantenga su hogar limpio. A diario limpie las superficies y objetos que comúnmente se comparten como manijas de refrigerador, teléfonos y agarrederas de puertas. Use un desinfectante etiquetado para el hogar o una mezcla de blanqueador de cloro: 1/4 de tasa de blanqueador a 1 galón de agua fresca.