

PREPARACIÓN PARA LA GRIPE H1N1 PANDÉMICA

**NO
EL BICHO
NORMAL**



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

GUÍA PARA LA COMUNIDAD

GRACIAS AL DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE FORT WAYNE-ALLEN POR COMPARTIR
EL CONTENIDO Y DISEÑO



PREPARACIÓN PARA UNA PANDEMIA

Cada año, la gripe “normal” causa la muerte de 36,000 personas aproximadamente en Estados Unidos.

Una pandemia es el brote de una nueva gripe que toma lugar por todo el mundo con mucha gente que se enferma al mismo tiempo. Eso es lo que está ocurriendo actualmente con la gripe H1N1 (gripe porcina).

La pandemia H1N1 puede surgir y desaparecer en olas, cada ola dura semanas.

Se está produciendo una vacuna contra la gripe H1N1 la cual empezará a estar disponible en octubre.

Para prevenir la propagación del virus, los funcionarios de salud le están pidiendo a la gente que resulte enferma que permanezca en casa por 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin usar medicinas que ayudan a reducir la fiebre.

No es agradable pensar en esto. Sin embargo, es importante entender esta información para que pueda preparar a su familia.

Este folleto le ayudará a recopilar la información y los recursos que necesita para estar preparado. Se incluyen consejos sobre cómo cuidarse a sí mismo y a su familia si alguien está enfermo, y las pautas para cuándo llamar a su doctor o a otros servicios de salud.

PREGUNTAS COMUNES SOBRE LA GRIPE

P: ¿Qué puedo hacer para prepararme?

R: Lea este folleto y platique con su familia sobre lo que está pasando.

P: ¿Se contará con una vacuna disponible?

R: Sí, empezando en octubre habrá una vacuna contra la gripe H1N1 disponible. Los funcionarios de salud pública están esperando con ansias que todos se vacunen y están haciendo hincapié en que aquellos que están identificados como una alta prioridad se vacunen primero hasta que se disponga de más vacunas. Dichas personas incluyen:

- Mujeres embarazadas, ya que corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones y hacerlo puede brindar una posible protección para bebés que no pueden ser vacunados;
- Personas que entran en contacto y cuidadores de niños menores de 6 meses de edad, ya que los bebés más jóvenes tienen un riesgo mayor de sufrir complicaciones relacionadas a la influenza y no pueden ser vacunados. Vacunar a aquellos que entran en contacto cercano con bebés menores de 6 meses puede ayudar a proteger a dichos bebés al “encapsularlos” contra el virus;

- Personal de atención de salud y servicios médicos de emergencia, ya que se han reportado infecciones entre los trabajadores de atención de salud y esto puede ser una posible fuente de infección para pacientes vulnerables.
- Todas las personas de entre 6 meses y 24 años de edad
 - Menores de entre 6 meses y 18 años de edad ya que se han visto casos de la influenza H1N1 2009 entre niños que están en contacto cercano entre sí en la escuela y entornos de cuidado infantil, lo cual aumenta la posibilidad de que la enfermedad se propague, y
 - Adultos jóvenes de 19 a 24 años de edad ya que muchos de los casos de influenza H1N1 2009 han ocurrido entre estos adultos jóvenes sanos y por lo general viven, trabajan y estudian en proximidad cercana y son una población frecuentemente móvil; y,
- Personas de entre 25 y 64 años de edad que tengan condiciones de salud relacionadas con un riesgo mayor de sufrir complicaciones médicas debido a la influenza, tales como asma, enfermedad del corazón o el VHI.

P: ¿Cómo puedo protegerme?

R: Evite el contacto cercano con aquellos que ya estén enfermos, lávese las manos frecuente y minuciosamente, cúbrase la boca y nariz cuando estornuda o tosa y quédese en casa si está enfermo.



LA DIFERENCIA ENTRE...

Gripe Estacionaria

- Causada por variedades de virus de influenza que ya conocemos.
- Ocurre cada año, por lo general entre los meses de octubre a abril.
- Los niños mayores de 2 años y los adultos saludables por lo general no corren el riesgo de sufrir complicaciones.
- Tiene un impacto en la sociedad, pero no es una emergencia.

Gripe pandémica

- Causada por nuevos tipos del virus de influenza.
- Ocurre unas cuantas veces cada cien años y puede ocurrir en cualquier momento del año. Puede causar olas de infección que duran varias semanas y que surgen y desaparecen, o por un periodo de tiempo largo.
- Cualquier grupo de edad puede correr el riesgo de enfermarse y morir.
- Puede ser una emergencia. Puede haber una interrupción de la vida cotidiana ya que mucha gente se enferma al mismo tiempo.

PREPÁRESE:

- Tenga a la mano suficiente comida y medicina que su familia usa regularmente para que dure de dos a cuatro semanas.
- Platique con su familia y seres queridos. Haga planes de contingencia para cuidar de seres queridos que estén lejos, discapacitados o que tengan necesidades especiales.
- Platique con su empleador sobre lo que éste debe hacer en caso de una pandemia: ¿Tienen políticas de licencia por enfermedad o existe la posibilidad de que trabaje desde su hogar?

Si toma medicinas, platique con su doctor y farmacéuta sobre contar con reservas para varias semanas de medicinas esenciales.

PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

Registre la información de salud y antecedentes médicos de cada persona en su hogar. También querrá tener una lista de cualquier medicina que los miembros de su familia tomen, el nombre de los doctores que las recetaron, el número de receta para cada medicina y la dirección o número telefónico de la farmacia. Asimismo, asegúrese de registrar cualquier alergia a medicinas que puedan tener.

Asegúrese de que sus hijos y familiares saben a quién contactar en caso de una emergencia de salud.

Llene la tarjeta de emergencia de la familia que se encuentra en esta guía y manténgala en un lugar de fácil acceso.



**Preparación para la GRIPE H1N1 Pandémica:
Guía para la Comunidad**

www.flu.oregon.gov • www.mchealth.org

PLAN DE COMUNICACIÓN

Si tiene hijos en la escuela o en cuidado infantil, asegúrese de tener la información de contacto a la mano en caso de que necesite comunicarse con ellos.

Si tiene seres queridos que viven fuera de la ciudad, asegúrese de saber el nombre y número de teléfono de su doctor o de alguien en la comunidad que pueda ir a ver que están bien y comunicarse con usted.

Considere hablar con sus vecinos para planear cómo verificarán que los ancianos o personas discapacitadas y aquellos que viven solos están bien.

...EN UNA PANDEMIA

- Mantenga la calma: saldremos de esto.
- Permanezca en casa si está enfermo, casi todas las personas que se enferman se recuperarán en casa sin necesidad de atención médica.
- Cuando esté disponible la vacuna, averigüe si reúne los requisitos para recibirla, esto es lo mejor que puede hacer para prevenir la propagación de la gripe H1N1 en nuestra comunidad.
- Observe de cerca las noticias y la información de los líderes comunitarios y siga las instrucciones de los funcionarios locales de salud pública y de emergencia.
- Si puede, verifique que las personas que pueden necesitar ayuda están bien, tal como los ancianos, padres solteros de niños pequeños o alguien que usted sepa que no tiene recursos para recibir ayuda médica si la necesita.

RECONOCIMIENTO RÁPIDO DE LOS INDICADORES DE GRIPE

Los síntomas de la gripe, aún en una pandemia, tienden a parecerse a los de la gripe regular. La diferencia en una pandemia es que números mayores de personas pueden enfermarse y puede ocurrir enfermedad severa más frecuentemente en adultos jóvenes y de edad media así como en niños pequeños.



¿ES GRIPE?

A continuación se listan los síntomas para ayudarle a distinguir la gripe de otras enfermedades respiratorias tales como el resfriado común.

Indicadores y síntomas	Gripe	Resfriado
Cómo empieza, lo más común es:	Repentina	Gradual
Fiebre	(de más de 101° F, que dura de 3 a 4 días)	Baja o ninguna
Tos	Seca; puede convertirse en severa	Áspera
Dolor de garganta	Algunas veces	Común
Dolores musculares	Por lo general; a menudo severos	Moderados
Cansancio y debilidad	Puede durar de 2 a 3 semanas	Muy leve
Algunas personas enfermas pueden tener:		
Incomodidad en el pecho	Común, a menudo significativa	Por lo general moderado
Congestión nasal	A veces	Común
Estornudos	A veces	Por lo general
Diarrea y vómito	Común (especialmente en niños)	Poco común

CÓMO CUIDARSE A SÍ MISMO EN CASA

Durante una pandemia, puede ser más difícil ir a su doctor pues muchas personas se enferman al mismo tiempo, pero debe buscar atención médica para usted y sus hijos si así lo haría normalmente. Los funcionarios de salud pública creen que la mayoría de las personas podrán controlar sus síntomas en casa y no necesitarán buscar atención médica. Existen muchas cosas que puede hacer para cuidar a su familia y seres queridos si se enferman. La persona enferma debe:

- Descansar bastante. El cansancio probablemente durará días o semanas.
- Beber muchos líquidos, especialmente si tiene fiebre alta. Debe intentar tomar un vaso lleno de agua, jugo u otro líquido claro por hora para reemplazar el líquido que pierde debido a la fiebre.
- Tomar medicinas para la fiebre (siguiendo las instrucciones del envase). Recuerde que: las personas menores de 18 años no deben tomar aspirina (también llamada salicilatos).
- Vestir diferentes capas de ropa, ya que probablemente tenga periodos cuando sienta calor y fiebre y veces cuando tenga frío.
- Escuchar las instrucciones. Los funcionarios de salud pública y líderes comunitarios le avisarán a la gente qué más pueden hacer para cuidar de sus familiares y seres queridos en casa y cuándo deben ir al doctor.



Cuando se toman medicinas sin receta:

- Siempre lea la etiqueta
- Utilícelas según las instrucciones
- Sólo tome productos sin receta que traten los síntomas que tiene. Tenga precaución cuando se tome más de un producto sin receta a la vez.
- No use medicinas que hayan expirado
- Nunca use una dosis de adultos para un niño

CÓMO TRATAR SUS SÍNTOMAS...

Para este síntoma:	Elija una medicina con:
Tos	Supresor de tos (por ejemplo Dextromethorphan)
Flema o mucosidad	Expectorante (por ejemplo, Guaifenesin)(que no pueda toser)
Goteo nasal y estornudos	Antihistamina (por ejemplo Allegra®, Benadryl®, Chlor-Trimetron®, Claritin®, Clarinex®, Teldrin®, Zyrtec®, etc.)
Fiebre y/o dolores musculares	Ibuprofeno (por ejemplo, Motrin®), acetaminofeno (por ejemplo, Tylenol®), o un analgésico tal como aspirina (no para los menores de edad)
Deshidratación	Líquidos, especialmente aquellos con una solución balanceada de electrolitos, tal como Gatorade®, Pedialyte®, etc.
Congestión nasal	Descongestionante nasal, tal como fenilefrina (por ejemplo, Neo-Synephrine®) y pseudoefedrina (por ejemplo, Sudafed®, etc.)

VAYA AL DOCTOR SI TIENE:

- Dificultad para respirar o dolor de pecho
- Decoloración de los labios morada o azulada
- Vómito y no puede mantener líquidos en el estómago
- Indicadores de deshidratación tal como mareos cuando se para, ausencia de orina, o en bebés la falta de lágrimas al llorar
- Ataques o convulsiones, excepto en situaciones que incluyen a gente con trastorno convulsivo, todas las convulsiones deben ser evaluadas
- Perder el aliento, respiración dolorosa o resollar
- Dolor de pecho
- Confusión, desorientación o no responder
- Fiebre alta que no responde a ibuprofeno o acetaminofeno
- Si usted o un familiar empieza a mejorar, pero luego empeora
- Tos que produce mucosidad o flema verde o con sangre, especialmente si tiene fiebre alta
- Dolor de cabeza severo con fiebre alta, entumecimiento del cuello, incapacidad para moverse, caminar, hablar o pensar normalmente

NO PROPAGUE EL GERMEN...

La influenza se propaga al inhalar el virus cuando alguien tose o estornuda o al tocar un objeto contaminado y luego tocarse la nariz, boca u ojos.

Para reducir al mínimo la propagación de la enfermedad, los funcionarios de salud recomiendan que se quede en casa si se ha enfermado, hasta 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin usar medicinas para reducir la fiebre.

ESTAS SON ALGUNAS COSAS QUE PUEDE HACER PARA REDUCIR AL MÍNIMO LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD:

En todo momento:

- Lávese las manos frecuente y minuciosamente (por al menos 20 segundos, cante la canción de "Cumpleaños Feliz" dos veces)
- Cúbrase la boca y nariz cuando tosa y estornude (use su manga si no tiene un pañuelo desechable)
- Quédese en casa si está enfermo
- Esté al día con sus vacunas recomendadas regularmente

En el hogar:

- Intente mantener alejados a sus familiares enfermos de los que no lo están
- Nombre a una persona que cuidará de sus familiares enfermos family member(s)



INFORMACIÓN DE SALUD DE LA FAMILIA

Complete la información por cada miembro familiar en el espacio de abajo. Como la mayoría de la planificación de un brote pandémico, esta información también le puede ayudar para prepararse para otras emergencias.

TARJETA DE INFORMACIÓN FAMILIAR

Miembro Familiar	Fecha de Nacimiento	Tipo de Sangre	Alergias	Condiciones Médicas	Medicación/Dosis Frecuencia

TARJETA FAMILIAR DE EMERGENCIA

• Contacto de emergencia en la ciudad (Nombre/ Número de teléfono)

• Contacto de emergencia de fuera de la ciudad

• Doctor(es)

• Hospital más cercano

• Farmacia

• Empleador(es)

• Escuela(s)

• Consejero religioso/espiritual

• Veterinario

¿DESEA SER VOLUNTARIO?

Nuestra comunidad necesita voluntarios que estén capacitados y listos para responder en una crisis. Si le gustaría ayudar, comuníquese con una de las siguientes agencias:

- Health Reserve Corps (sólo para proveedores de atención de salud), www.mchealth.org/hrc
- Cruz Roja Americana, 503-528-5649

PARA MÁS INFORMACIÓN

En el Condado de Multnomah visite el portal www.mchealth.org o llame a la Línea de 24 Horas de Salud Pública de Oregon al **1-800-978-3040**.

Agradecimientos especiales al Departamento de Salud del Condado de Fort Wayne-Allen.
www.fw-ac-deptofhealth.com



**Preparación para la GRIPE H1N1 Pandémica:
Guía para la Comunidad**
www.flu.oregon.gov • www.mchealth.org