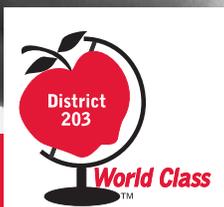


# Gripe Pandémica

Infórmate,  
Prepárate



## Teléfonos y direcciones electrónicas Importantes

### Locales

Departamento de salud del condado de DuPage  
[www.dupagehealth.org](http://www.dupagehealth.org) (630) 682- 7400

Departamento de Seguridad de la Nación del condado de DuPage  
[www.protectdupage.org](http://www.protectdupage.org)

Condado de Will  
[www.willcountyhealth.org](http://www.willcountyhealth.org) (815) 727-8484

### Estatal

Departamento de Salud Publica del estado de Illinois  
[www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us) (217) 782-4977

### Otros

Centro de Control de Enfermedades [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Organización de Salud Mundial (World Health Organization) (WHO)  
[www.who.int/en](http://www.who.int/en) or [www.who.org](http://www.who.org)

Departamento de los Estados Unidos de Salud y Servicios Humanitarios [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)

## Comunidad de Naperville Unidad del Distrito Colegial 203 (Naperville Community Unit School District 203)

Administrative Center  
203 West Hillside Road  
Naperville IL 60540-6589  
630-420-6300  
[www.naperville203.org](http://www.naperville203.org)

04/2009



## Planes para su casa en caso de una Gripe Pandémica o otras emergencias

- Mantenga provisión de agua – 1 galón por persona por día – y vasos de 3 onzas
- Mantenga comidas que no se echen a perder y que no requieran cocinarse
- Comidas listas para comer o en latas (frutas, vegetales, carnes, sopas)
- Barras de proteínas y frutas
- Cereal seco y granola
- Nueces y mantequilla de maíz (si no es alérgico a ellas)
- Frutas secas
- Galletas
- Jugos en latas o en botellas
- Comida de bebe y formula
- Comida para sus animales domésticos (de compañía)

## Abastecimientos Médicos/ Abastecimientos de Emergencia

- Abastecimientos médicos que sean por receta, incluyendo, equipos de monitoreo, y baterías de repuesto
- Jabón y/o líquidos para limpiar sus manos que contengan alcohol
- Medicinas para el dolor o fiebre que no sean por receta
- Termómetro
- Medicina para la diarrea
- Vitaminas
- Linterna, baterías, radio portátil
- Líquidos para limpiar
- Bolsas de basura
- Papel sanitario/pañuelos de papel
- Pañales
- Artículos de higiene personal

## ¿Que es la gripe pandémica?

La gripe pandémica es una infección causada por una nueva cepa de virus que se propaga globalmente y a la cual personas nunca han sido previamente expuestas.

## ¿Cuáles son las características de gripes temporada, avían, porcina y pandémica?

### Gripe Temporal (Gripe Común)

La gripe temporal es una infección del sistema respiratorio que es transmitida de persona a persona. La mayoría de las personas tienen algún tipo de inmunidad y hay vacunas para ella. Aproximadamente 36,000 personas en los Estados Unidos mueren anualmente de la gripe y 200,000 personas terminan hospitalizadas.

### Gripe Avían

La gripe avían es un virus que ocurre naturalmente en las aves silvestres. El virus H5N1 variante es mortal en las aves domésticas y puede ser transmitida de aves a otros animales y a humanos. Actualmente no ha ocurrido ninguna transmisión de persona a persona. Hasta ahora no existe ningún tipo de inmunidad para humanos o ninguna vacuna. Es posible que el gripe avían, como la H5N1, pueda mutar y ser transmitida de persona a persona.

### Gripe Porcina

La gripe porcina (influenza porcina) es un tipo de influenza que afecta por lo general a los cerdos. En ocasiones, las personas se enferman de gripe porcina. Antes de este reciente brote de gripe porcina, la mayoría de las personas que se enfermaban con este virus generalmente habían tenido

contacto cercano con los cerdos. Hay ocasiones en las que una persona con gripe porcina puede transmitirla a alguien más.

### Gripe Pandémica

Esta es una gripe virulenta que causa una epidemia global, o pandémica, de enfermedades grave. Por que hay poca inmunidad natural, la enfermedad puede transmitirse fácilmente de persona a persona.

Si ocurriera una epidemia de gripe pandémica, es posible que muchas escuelas cierren por varios días o semanas; negocios y métodos de transportación también pueden ser afectados. Grupos, juntas pueden ser limitadas. Por lo general estas epidemias ocurren en dos etapas, separadas por varios meses.

## ¿Como se transfiere la Gripe Pandémica?

La gripe que afecta a los humanos se transmite principalmente por contacto de persona a persona cuando tosen, estornudan o cuando alguna persona toca algo que contiene el virus y después se toca la nariz, boca o ojos.

## ¿Hay alguna vacuna para prevenir la Gripe Pandémica?

Vacunas para la gripe tienen que ser echas específicamente para el virus que esta causando la epidemia. Como no es posible saber que virus causara la gripe pandémica, en estos momentos no hay ningún tipo de vacuna para prevenir su ocurrencia. Se tomara varios meses poder desarrollar una vacuna que sea efectiva. Medicamentos antiviral pueden ser efectivos en disminuir el impacto que pueda tener la gripe pandémica si hay suficientes abastecimientos.

## ¿Como se puede prevenir la propagación de los gérmenes como los de las virus que causa la gripe?

- Adultos y niños se deben lavar las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos por 20 segundos (el tiempo que se demora cantando “Cumpleaños Feliz” dos veces)
- Use líquidos para limpiar sus manos que contengan alcohol cuando no sea accesible el agua y jabón (no se deben de usar con bebés y niños pequeños)
- Cubra con pañuelos de papel cuando este tosiendo o estornudando y des haga de el enseguida
- Si no tiene acceso a pañuelos de papel, debe de usar su brazo por la parte de adentro de su codo para cubrirse
- Mantenga su distancia con las personas que estén enfermas
- Si estas enfermo con alguna infección respiratoria, especialmente si esta acompañado de fiebre y/o resfriado, dolores en las articulaciones, tos o con mucho catarro quédese en su casa y no vaya al trabajo o a la escuela.

## ¿Que mas puedo hacer para prepararme?

- Reciba anualmente la vacuna contra la gripe temporal (gripe común), para poder prevenir contagiar a otros.
- Mantenga una vida saludable:
  - Comiendo comidas balanceadas
  - Descansando
  - Haciendo ejercicios regularmente