

# Salud Pública del Condado de Ventura

## Guía de Preparación para Pandemia Grial

### Su Seguridad.

### Por eso salud pública esta trabajando.

Departamento de Salud Pública  
Condado de Ventura



Debido a la posibilidad de pandemia grial, a el Departamento de Salud Pública del Condado de Ventura le gustaría que usted supiera más acerca de esta amenaza a su salud. Esta guía le provee con información básica acerca de pandemia grial y preparación

Un brote reciente de el virus de la gripe aviar a matado a más de la mitad de los infectados. Se está extendiendo por todo el mundo pero aún no se ha encontrado en aves o personas en los Estados Unidos (Invierno 2005-2006).

Las personas contraen el virus al comer aves mal cocinadas, al estar en contacto con aves infectadas, o de alguna persona que ha contraído el virus. No se puede contraer el virus al comer aves o huevos bien cocidos así es que asegúrese que sus aves están completamente cocidas.

No existe una vacuna contra la gripe aviar.

Si un brote de pandemia grial ocurre, se podrían cerrar las escuelas. La transportación pública puede ser limitada y los vuelos pueden ser cancelados. Empleados podrían no ir a trabajar y varios negocios y servicios públicos podrían tener que cerrar o tener horarios limitados.

Las personas que han sido expuestas all virus aviar pueden tener síntomas por 14 días, tales como fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, falta de respiración e infecciones de los ojos. Casos más severos pueden causar problemas respiratorios que amenacen la vida incluyendo pulmonía. Inclusive puede causar la muerte.

El tratamiento depende en la gravedad de los síntomas. Puede incluir cuidados de apoyo, medicamentos anti-virales, o hospitalización. En una pandemia, nuestros recursos pueden ser totalmente abrumados.

Para protegerse tome los mismos pasos que tomaría para protegerse de cualquier otra gripe o resfriado. (Vea 'Que Puede Usted Hacer').

Información pública en el Condado de Ventura, llame al 211

Radio & televisión local puede transmitir instrucciones de emergencia:

KHAY (FM) 100.7	KTRO (AM) 1520
KCAQ (FM) 104.7	KVEN (AM) 1450

**Reduzca sus riesgos de enfermarse y ayude a reducir la propagación de las enfermedades.** Hasta 1 de cada 4 personas puede enfermar seriamente en una pandemia. Servicios y suministros regulares pueden no estar disponibles.

- Manténgase saludable: Coma una dieta balanceada, haga ejercicio a diario, descanse lo suficiente y tome líquidos.
- Manténgase informado: Este al día de una posible pandemia; escuche la radio & televisión, lea las noticias y revise la Internet.
- Lave sus manos con frecuencia utilizando agua y jabón.
- Cubra su tos y estornudos con un pañuelo. Tosa y estornude en su manga, no en sus manos. Ponga los pañuelos usados en la basura y lave sus manos.
- Si usted se enferma, quédese en casa y lejos de otras personas lo más posible.
- No mande a niños enfermos a la escuela. Si usted necesita asistencia para el cuidado de sus niños, llame al 211.
- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.

### Asegúrese de tener artículos básicos en un equipo de emergencias

- Dos semanas de alimentos para usted y su familia. Estos alimentos deben ser alimentos que no necesiten refrigeración. Alimentos como carnes y pescado en lata, frijoles, sopas, frutas, y mercancías secas como harina, sal, y azúcar, son buenas elecciones.
- Agua guardada en recipientes cerrados e irrompibles. Si los servicios de agua son interrumpidos, prepárese con un galón para cada persona para cada día, hasta por dos semanas.
- Dos semanas de medicamentos con receta.
- Dos semanas de analgésicos como ibuprofen o acetaminophen (Tylenol) para cada persona en la casa para la fiebre o el dolor. Un suministro para dos semanas de jarabe para la tos.
- Solución Re-hidratante, por ejemplo: Pedialyte para niños, Gatorade para los adultos y adolescentes
- Teléfono celular y cargador, y asegúrese de tener una lista de números telefónicos importantes.
- Mascaras para la cara y guantes de plástico, especialmente si esta cuidando a familiares enfermos.
- Desinfectantes y Cloro para hacer una solución de agua y cloro para limpiar. Para Más Información

### Salud Publica del Condado de Ventura

<http://www.vchca.org/ph/> Hoja de Información y hechos sobre la pandemia grial, gripe aviar y aislamiento y cuarentena.

### Gobierno de los Estados Unidos

<http://www.pandemicflu.gov> Actualización de pandemia grial nacional e internacional.

### Organización de Salud Mundial

<http://www.who.int/> Información de brotes de enfermedades relacionadas con la salud para viajes internacionales.

### Cruz Roja Americana

<http://www.redcross.org> Información en planificación para desastres y como hacer un Plan de Preparación para Emergencias.

## DIFERENCIAS CLAVES ENTRE GRIPE COMUN Y PANDEMIA GRIPAL

### Gripe Común

- Generalmente sigue una norma anual durante el invierno. Algo de protección es desarrollada si ha tenido la gripe anteriormente.
- Los adultos saludables no están comúnmente a riesgo de serias complicaciones.
- La comunidad médica puede atender las necesidades del público y de pacientes.
- Las vacunas son desarrolladas antes de la época de la gripe, de acuerdo a los virus ya conocidos.
- Medicinas anti-virales son comúnmente disponibles.
- Alrededor de 36,000 muertes anualmente en los Estados Unidos.
- Los síntomas comunes: fiebre, tos, flujo de la nariz, dolor muscular.
- Un impacto mínimo a la comunidad con personas enfermas que se quedan en casa y no van al trabajo o la escuela.
- Impacto mínimo a la economía del país y mundial.

### Pandemia Grial

- Ocurre raramente – solamente tres veces en el siglo 20. Ya que esta es una pandemia grial nueva, las personas tienen muy poca o no inmunidad a esta.
- Gente sana puede tener serias complicaciones.
- Los doctores estarán inundados.
- Una vacuna efectiva podría no estar disponible por varios meses.
- Medicinas anti-virales efectivas podrían no estar disponibles o estarían limitadas.
- Muertes en todo el mundo podrían ser de millones.
- Los síntomas serían más serios y habría más complicaciones médicas.
- Gran impacto a la comunidad: restricciones para viajar, escuelas cerradas, horas de negocios limitadas o cerrados, reuniones públicas canceladas.
- Gran impacto a la economía del país y mundialmente.

## DURANTE UNA PANDEMIA GRIPAL

Las cosas cambiarían durante una pandemia grial. Será importante mantenerse informado y seguir las ordenes de salud pública. Podrían pedirle o requerir que haga cosas para reducir la propagación de la enfermedad. Sigamos las instrucciones de los oficiales de salud pública o los doctores.

Si esta enfermo, quédese en casa. Los niños no deben ir a la escuela si están enfermos. Esto sería absolutamente necesario para limitar la propagación de la pandemia grial.

Aún si está sano, podrían pedirle que se mantenga alejado de eventos públicos como, eventos deportivos, cine, o festivales. Durante la pandemia grial, este tipo de eventos podrían ser cancelados porque reuniones numerosas de gente podrían ayudar a la propagación del virus.

**AISLAMIENTO**  es el separar a las personas que están enfermas de aquellos que están sanos. Esto puede ayudar a disminuir o detener la propagación de la enfermedad. Personas en aislamiento pueden ser atendidas en su casa, hospital, u otras facilidades de salud. Aislamiento es usualmente voluntario, pero el gobierno local, estatal o federal puede requerir el aislamiento de personas enfermas para proteger al público.

**CUARENTENA**  es para personas expuestas a la enfermedad pero que no están enfermas. Personas en cuarentena también están separadas de otros. Aunque no están enfermos todavía, fueron expuestos a la enfermedad y pueden volverse contagiosos y propagar la enfermedad a otros. La cuarentena puede ayudar a reducir o evitar que esto pase. Los estados generalmente tienen la autoridad de hacer cumplir las cuarentenas.

Si usted o miembros de su familia se enferman durante una pandemia grial y lo están atendiendo en su casa, siga estas instrucciones para controlar la propagación de la enfermedad.

### Mantenga los miembros de su familia enfermos en casa

- La persona que esta enferma no debe salir de la casa a menos que sea para ir a una cita médica. La persona enferma tendrá que quedarse en casa por dos semanas después de que los síntomas comenzaron, aunque se sientan mejor. No reciba visitas mientras la persona este enferma.

- Designe un cuarto(s) solamente para la persona(s) enferma(s) para que estén separados de otros miembros de la familia. El/los cuarto(s) debe tener una puerta que pueda cerrarse.

- La persona enferma debe usar una mascara protectora cuando alguien este en el cuarto o en el carro. Personas en el cuarto o carro con la persona enferma, también deben usar una mascara protectora. Guantes desechables deben ser usados cuando limpie o desinfecte un cuarto o área donde la persona enferma ha estado.

### Lávese las manos con jabón o desinfectantes para las manos que contienen alcohol

- Todos en la familia – y es importante recordarles a los niños – deben lavarse las manos entre contactos con otras personas, antes de preparar comida y antes de comer.

- Lávese las manos después de tocar pañuelos desechables o superficies sucias con saliva o desecho de la nariz.

### Mantenga el medioambiente de su casa limpio

- Use un desinfectante o una mezcla de cloro y guantes para limpiar las superficies diariamente incluyendo teléfonos, agarraderas de las puertas, el asiento del inodoro y la manija, lavamanos, apagadores y juguetes.

- El cloro puede ser usado como desinfectante mezclando ¼ de taza de cloro con 1 galón de agua fría.

### **Cúbrase la nariz y boca cuando estornude o tosa**

- Recuérdelo a los niños y a otros de cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable cuando estornuden o tosan, o estornudar o toser en sus mangas.
- Ponga los pañuelos desechables usados en el bote de basura y lávese las manos.
- Aun si tiene una máscara puesta, tosa o estornude en su manga.

### **Observe todos los miembros de su familia para detectar síntomas de enfermedades respiratorias**

- Póngase en contacto con un doctor si tiene fiebre o síntomas como escalofrío, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza o dolores musculares.

### **Asegúrese de tener suministros a la mano**

- Tenga un suministro de máscaras, guantes, jabón, pañuelos desechables, toallas de papel y productos de limpieza a la mano.
- Asegúrese que todos los fregaderos y baños tienen jabón toallas de papel.
- Mantenga pañuelos desechables en todos los cuartos.