

## TENGA ESTAS COSAS EN SU CASA

- **Suficiente comida y agua para 14 días o más para todas Las personas**—elija alimentos que se conserven por mucho tiempo y no necesiten ser refrigerados o cocidos. Incluya un abrelatas no eléctrico.
- **Medicinas**—Tenga por lo menos medicinas suficientes para una semana de las que toma regularmente
- **Cosas para aliviar los síntomas de la gripe** — medicinas para fiebre, como ibuprofén y acetaminofén.
- **Cosas para la higiene personal**—guarde suficiente jabón, champú, pasta de dientes, papel higiénico, y productos de limpieza para usar por lo menos para dos semanas
- **Actividades para usted y sus niños**—Incluya libros, artesanías, juegos, cosas para pintar y otras cosas para mantenerlos ocupados.
- **Dinero en efectivo**—Los bancos pueden estar cerrados y los cajeros automáticos pueden no estar funcionando.
- **Suministros para mascotas**— No olvide alimentos, agua o arena higiénica para gatos.
- **Teléfono celular o teléfono regular con cordón**—los teléfonos inalámbricos no funcionan si se va la electricidad.
- **Bolsas de basura grandes**—los servicios de basura pueden ser aplazado por muchos días.

## PLAN DE EMERGENCIA PARA FAMILIAS

INFORMACIÓN DE PERSONAS QUE VIVEN EN OTRA ZONA Y QUE PUEDEN AYUDARLE EN CASO DE UNA EMERGENCIA.

NOMBRE: \_\_\_\_\_

TELEFONO: \_\_\_\_\_

OTRO TELEFONO: \_\_\_\_\_

- PLAN DE PERSONAS A CONTACTAR
- EQUIPO PARA DESASTRES
- BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS
- MEDICINAS A LA MANO
- PLAN PARA CUIDAR A NIÑOS
- PLAN PARA CUIDAR A MASCOTAS
- PLAN PARA PERSONAS INCAPACITADAS

Visite <http://www.yakimapublichealth.org> para información sobre como terminar la lista de preparación.

Para mayor información, por favor llame  
**(509) 249-6541**

O VISITE

<http://www.yakimapublichealth.org>

<http://www.yakimacounty.us/oem>



## Preparación para una pandémia de gripe en el condado de Yakima



*El Condado de Yakima se esfuerza para proteger a sus residentes.*

## UNA PANDEMIA DE GRIPE ES UN BROTE MUNDIAL DE UN VIRUS NUEVO DE GRIPE

La pandemia de influenza-gripe es un brote de un virus nuevo que se propaga rápidamente de un país a otro. Al principio, el virus nuevo afecta solamente a aves o animales, pero va cambiando hasta afectar también a las personas.

## LO QUE SE PUEDE ESPERAR SI OCURRE UNA PANDEMIA

- Puede ser difícil obtener servicios médicos
- Servicios y suministros limitados.
- Le pueden pedir no acercarse a otras personas.
- Tomará meses para crear una vacuna contra el virus nuevo, por eso no habrán vacunas disponibles contra la gripe por algún tiempo.
- Puede haber escasez de medicinas para síntomas de la gripe.
- Puede ser difícil viajar.
- Le pueden pedir que se ponga una mascarilla.
- Una pandemia de gripe puede durar mucho tiempo.
- Los funcionarios de Salud le mantendrán informado.

## UNA PANDEMIA DE GRIPE SERA MAS GRAVE QUE UNA GRIPA ESTACIONAL

No tantas personas se enferman de la gripe estacional porque las personas han desarrollado inmunidad al virus y porque muchos se protegen al obtener vacunas contra la gripe. Sin embargo, una pandemia es causada por un virus nuevo de la gripe. Las personas no tendrían protección contra el virus nuevo y no existiría ninguna vacuna para prevenirla.

## PREVENGA LA PROPAGACION DE MICROBIOS



El virus de la gripe es transmitido de persona a persona cuando una persona infectada tose, estornuda o toca cosas que usan otras personas. Haga las siguientes cosas fáciles pero efectivas para ayudar a protegerse a usted mismo/a y a otras personas:

- **Cubra su boca y nariz cuando tosa o estornude.**
- **Lávese las manos.** Lo mejor es usar agua y jabón, pero cuando no están disponibles, use gel antibacteriano para las manos o toallitas desechables.
- **No se toque los ojos, la nariz ni la boca.** El virus de la gripe se transmite cuando una persona toca algo que tiene el virus y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.
- **Permanezca en su casa cuando esté enfermo/a o tiene síntomas de la gripe.**

## LAS PANDEMIAS DE GRIPE OCURREN CUANDO

Los virus de la gripe están dondequiera y cambian constantemente. Actualmente, los funcionarios de la salud se están preocupando acerca del virus de la gripe aviaria en Asia y Europa porque podría cambiar y transmitirse fácilmente de persona a persona. Nadie sabe cuando ocurrirá la próxima pandemia de gripe; las pandemias grandes ocurrieron en 1918, 1957, y 1968. Hoy en día más personas viajan y esto ayuda a que las enfermedades se propaguen con mayor facilidad alrededor del mundo. Un brote de gripe en otro país podría estar solo tan lejos como un viaje de avión para llegar a los Estados Unidos.



*Las Tropas de regreso de la primera guerra mundial trajeron un virus nuevo con ellos. Se propagó rápidamente cobrando las vidas de 500,000 personas en los Estados Unidos y 40 millones en todo el mundo.*



*Cientos de miles de personas viajan a diferentes países cada día—muchos más que hace 30 años. Una gripe muy contagiosa podría propagarse por todo el mundo más rápido que las pandemias anteriores.*