Professionals

Planificación comercial

Planificación comunitaria

Planificación escolar

Planificación de transporte

Profesionales de la salud

Gobierno estatal y local

Gobierno federal

Actividades a nivel mundial

Actividades de investigación

La próxima pandemia de gripe: ¿Qué esperar?

Una pandemia de gripe podría afectarnos a todos

Una pandemia de gripe (influenza) es un brote provocado por un nuevo virus humano de la gripe que se disemina por todo el mundo. Debido a que el virus de pandemia de gripe es nuevo para las personas, mucha gente se podría enfermar seriamente o incluso morir. Las vacunas para la gripe de temporada no protegen a la gente de la gripe pandémica.

No se trata de SI FUERA A OCURRIR,sino de CUANDO VA A OCURRIR

Las pandemias de gripe han ocurrido a través de la historia. Suceden periódicamente, y algunas son peores que otras.

Ocurrieron tres pandemias de gripe en los 1900s. Cerca del final de la Primera Guerra Mundial, la pandemia de gripe del año 1918 fue la más grave del siglo. Murieron alrededor de 675,000 de personas en los Estados Unidos y entre 20 a 50 millones de personas en todo el mundo.

Si revisa su historia familiar, podría averiguar cómo su familia fue afectada en ese momento. Casi todos fueron afectados de alguna manera por la pandemia de gripe del 1918. Otras pandemias de gripe en los 1900s fueron menos graves.

Los expertos en salud pública dicen que no se trata de que una pandemia de gripe FUERA A OCURRIR, si no CUANDO VA A OCURRIR. No podemos predecir cuando ocurrirá la próxima pandemia de gripe.

Limitar el contacto ayuda a salvar vidas

Hemos comprobado por pandemias de gripe pasadas que durante una pandemia, limitar el contacto entre personas ayuda a retardar la diseminación del virus y ayuda a salvar vidas. El estar cerca de otras personas aumenta el riesgo de enfermarse y de hacer que otros se enfermen. La gripe se podría diseminar y se podría enfermar más gente.

Hasta que se produzca una vacuna, el contacto limitado entre personas será nuestra principal herramienta para contener la enfermedad y prevenir que otros la contraigan.

Durante una pandemia de gripe, los funcionarios de la salud podrían pedirle a usted y a su comunidad que tomen medidas para limitar el contacto entre personas. Sus rutinas diarias podrían cambiar por varios meses.

Acciones para limitar el contacto con otras personas.

En todas las pandemias de gripe, se le pedirá a los enfermos que se queden en sus casas. La mayoría de las personas con gripe pandémica pueden ser atendidas en sus hogares. Durante una pandemia de gripe, los hospitales podrían sólo tener lugar para tratar a pacientes que están más enfermos o que requieren un cuidado especial.

Los CDC recomiendan que permanezca en su casa durante al menos 24 horas hasta que la fiebre haya desaparecido (100°F o 37.8°C), excepto para buscar atención médica o para otras necesidades que nadie pueda hacer por usted. (La fiebre debe desaparecer sin haber utilizado medicamentos antifebriles, como Tylenol®). Debe permanecer en su casa y no asistir al trabajo, la escuela, viajar, ir de compras, a eventos sociales o a reuniones públicas.

En pandemias de gripe más severas, se le podría pedir incluso a la gente que no está enferma que se quede en su casa.

Si una persona está enferma con gripe pandémica, se le podría pedir a los miembros del hogar que se queden en casa. Esto se debe a que otros miembros del hogar podrían estar infectados pero no estar todavía enfermos. Podrían contagiar el virus a otras personas. Los miembros del hogar también podrían enfermarse pronto. Prepare un plan para su hogar si todos los miembros deben quedarse en la casa.

En pandemias de gripe severas, las escuelas podrían enviar a los alumnos a sus casas. Las escuelas, los programas extra-curriculares y los de cuidado de niños podrían cerrarse. Se le podría pedir a los padres que protejan a sus hijos evitando que estén con otros niños fuera de la escuela. Averigüe lo que su escuela o programa de cuidado de niños planifica hacer en caso de una pandemia. Planifique ahora quien cuidará de sus hijos si deben quedarse en casa y cómo limitaría su contacto con otros.

En pandemias severas de gripe, se le podría pedir a la gente que limite el contacto con otras personas en la comunidad y lugar de trabajo. Se podrían cerrar lugares en donde la gente se reúne, tales como teatros y lugares de culto. Se podrían suspender o cancelar algunos eventos, tales como eventos deportivos y conciertos.

Los negocios podrían permitir que algunas personas trabajen desde sus casas o cambien los turnos laborales para limitar el contacto entre trabajadores. Pregunte en su lugar de trabajo y grupos comunitarios que planean

hacer.

Planifique ahora, antes de que llegue una pandemia de gripe.

Usted y su comunidad necesitan empezar a hacer planes ahora, mientras no hay ninguna pandemia de gripe. Necesita estar preparado para cuando la pandemia de gripe llegue a su área **por primera vez**. Se dará información mediante televisoras locales, radio, sitios web, y el periódico. Limitar el contacto entre las personas **a tiempo** salvará más vidas.

Planificar **ahora** lo ayudará a estar preparado para la próxima pandemia de gripe, que podría durar varios meses.

Qué puede hacer usted en este momento

Puede revisar las guías de planificación que le servirán de ayuda a usted, a su familia, a su entorno laboral, y a su comunidad en www.pandemicflu.gov.

- Haga una lista de contactos importantes para su casa, escuela, y trabajo.
- Hable con sus vecinos, compañeros de trabajo, y escuela sobre como planear quedarse en casa si usted o algún miembro de la familia está enfermo.
- Piense en qué servicios podría llegar a necesitar y haga planes junto con sus proveedores de servicios.
- Aunque la pandemia de gripe podría durar varios meses, compre y guarde suministros de comida, agua, medicinas, y mascarillas para al menos 2 semanas. (La comida y suministros podrían escasear durante una pandemia). Cuando debe quedarse en casa, estos suministros sustentarán a su familia y mascotas.

Esté alerta, planifique con antelación, y comparta lo que sabe con otras personas. Juntos, podemos ayudar a proteger a nuestras familias, comunidades, y a nosotros mismos.

Lavarse las manos y cubrirse la boca al toser y estornudar

Un nuevo virus de la gripe pandémica se diseminará con facilidad de persona a persona, principalmente por medio de la tos y estornudos. Cuando una persona enferma tose o estornuda cerca suyo, usted puede inhalar gotitas salpicadas que tienen el virus. Las gotitas también podrían caer en superficies que usted puede llegar a tocar con sus manos.

Acostúmbrese a lavarse las manos con frecuencia y cubrir su boca cuando tosa o estornude. Estas acciones pueden ayudarlo a mantenerse saludable ahora. También pueden ayudar a que usted y su familia estén protegidos durante una pandemia de gripe.

Enseñe a su familia la importancia de estos hábitos y haga que practiquen ahora:

- **Lave sus manos con frecuencia** con agua y jabón. Si no tiene agua y jabón, utilice gel para manos a base de alcohol. Lave sus manos antes de comer, beber, o antes de tocar su cara.
- **Cubra su boca y nariz** cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos de papel en un contenedor de basura, y lave sus manos. Si no tiene un pañuelo descartable, tosa o estornude en su manga y no en sus manos.

Para obtener mayor información

- Comuníquese con su Departamento de Salud local o estatal
- Visite www.flu.gov.
- Llame al 1-800-CDC-INFO (232-4636).

Sitio web del Gobierno Federal administrado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. - 200 Independence Avenue, S.W. - Washington, D.C. 20201