

# Prepárese.



**Indicios y síntomas de pandemia de gripe**  
Los síntomas exactos de la próxima pandemia de gripe se desconocen, pero se espera que sean similares a los de la gripe estacional: fiebre, tos, dolor de garganta, congestión o mucosidad nasal, dolor muscular, dolor de cabeza, cansancio y problemas estomacales tales como náusea, vómitos y diarrea.

## Si tiene síntomas de gripe durante una pandemia...

- Sea responsable y quédese en casa.
- Recuerde cubrir su boca y nariz si tose o estornuda y manténgase alejado de los demás lo más que pueda hasta que se vuelva a sentir bien.
- Coloque los pañuelos usados en un basurero.
- Con frecuencia, lávese las manos con jabón y agua o con un desinfectante a base de alcohol.
- Beba muchos líquidos y descanse bastante. Es importante prevenir la deshidratación.
- Cuando vaya al consultorio médico o a la sala de emergencias, pida una mascarilla para reducir la exposición de los demás.
- Pida a su proveedor de atención médica que le brinde asesoría médica (por ejemplo, medicamentos de venta libre para aliviar los síntomas de la gripe).

## Cuando un miembro del grupo familiar está enfermo...

- Mantenga separados los artículos personales de todos: evite compartir computadoras, plumas, documentos, utensilios de comida, alimentos, toallas, frazadas o sábanas.
- Intente separar a las personas sanas de las enfermas.
- Lave sus manos con frecuencia para evitar que los gérmenes ingresen a su cuerpo.
- Lave sus manos antes y después de atender a alguien que está enfermo.
- Desinfecte las perillas de las puertas, interruptores, manijas u otras superficies que se tocan comúnmente en la casa o lugar de trabajo.

Durante la pandemia de gripe, los consultorios médicos y hospitales estarán saturados con personas enfermas. Solo vaya a esos lugares si es absolutamente necesario. Manténgase en contacto con su médico para obtener asesoría médica.

# Actúe.

**Conozca el historial médico de sus familiares.**  
Complete este formulario. Actualícelo cada 6 meses.

Durante una emergencia de salud pública, el Departamento de Salud Pública publicará las instrucciones para saber a dónde ir para obtener medicamentos (si están disponibles). Una persona de su grupo familiar puede recoger los medicamentos en nombre de su familia. Es importante conocer la siguiente información para cada familiar, incluyendo alergias que pueden afectar el tipo de medicamento que se le entrega.

Familiar	FDN*	Peso	Alergias	Condición médica severa**

\* FDN = Fecha de nacimiento, \*\* Ejemplo de una condición médica severa: síndrome autoinmune

## Lista de contactos de emergencia

Durante una emergencia, es posible que necesite pedirle ayuda a un amigo, familiar o vecino. Tómese un momento para enumerar algunos contactos de emergencia aquí.

Nombre	N.º de teléfono	N.º de teléfono alternativo

## DÓNDE OBTENER INFORMACIÓN DURANTE UNA PANDEMIA

Durante una pandemia, el Departamento de Salud Pública proporcionará información sobre los indicios y síntomas de enfermedad, cómo protegerse contra la gripe, dónde obtener medicamentos disponibles y más. Escuche la radio, vea las noticias por televisión y visite el sitio web del Departamento de Salud Pública del condado de Cook: [www.cookcountypublichealth.org](http://www.cookcountypublichealth.org).

## Prepare un kit de suministros de emergencia.

Recolecte suministros para un período de 2 a 4 semanas. Mientras más preparado esté, mejor estará su familia cuando los recursos sean limitados o escasos.

### Alimentos no perecederos

- Jugos/alimentos enlatados
- Cereal
- Mantequilla de maní
- Alimento para mascotas (si es necesario)
- Alimento para bebés (si es necesario)
- Agua potable (1 galón por persona al día)

### Medicamentos

- Acetaminofén (paracetamol) o ibuprofeno
- Medicamentos con receta médica (generalmente, puede solicitar 3 meses de medicamento con la aprobación de su médico y seguro)
- Kit de primeros auxilios, incluyendo un termómetro

### Otros suministros

- Radio de emergencia
- Linternas y baterías
- Abrelatas
- Jabón de manos y desinfectante para manos
- Toallas de papel y papel higiénico
- Productos para la higiene femenina
- Suministros para bebés (si es necesario)

### Sugerencias

Es difícil comprar todo al mismo tiempo. Comience con algunos artículos por semana para preparar su kit de emergencia. Actualice sus existencias cada 6 meses para que pueda utilizar los alimentos antes de la fecha de caducidad. Proteja los alimentos contra las plagas, humedad y animales.

NO es necesario almacenar mascarillas N95. Solo se recomiendan para los trabajadores del cuidado de la salud que están en contacto directo con las personas infectadas. Durante una pandemia, el Departamento de Salud Pública publicará recomendaciones con base en las características del virus.



# Lo que debe saber sobre la pandemia de gripe

**Participe como voluntario.**  
Únase a los Cuerpos médicos de reserva del condado de Cook

Los Cuerpos médicos de reserva del condado de Cook (CCMRC, por sus siglas en inglés) es un grupo organizado de profesionales médicos, no médicos y de salud pública, dispuestos a ayudar al Departamento de Salud Pública del condado de Cook (CCDPH, por sus siglas en inglés) durante las emergencias de salud pública. El CCDPH es la agencia de salud pública certificada por el estado para el condado suburbano de Cook; con excepción de los municipios de Evanston, Skokie, Oak Park y Stickney Township.

En las épocas de desastres, debemos trabajar juntos para asegurarnos de que nuestros ciudadanos están protegidos. El trabajo voluntario es una excelente manera de retribuir a la comunidad y aprender nuevas destrezas. Apreciamos mucho su disposición para considerar ser voluntario de los CCMRC.

Para participar, siga estos pasos:

1. Regístrese en [www.illinoishelps.com](http://www.illinoishelps.com). Recibiremos notificación de que se ha registrado y ha elegido a CCDPH como su MRC principal. Realizaremos una investigación de antecedentes y (si usted es un profesional médico activo) verificaremos sus credenciales.
2. Diríjase a [www.cookcountypublichealth.org/how-to-get-involved/volunteer](http://www.cookcountypublichealth.org/how-to-get-involved/volunteer) para descargar el Acuerdo de los CCMRC y el Juramento de la agencia de administración de emergencias (EMA, por sus siglas en inglés).
3. Complete, firme, legalice y envíe por correo los formularios a:  
CCMRC Coordinator  
Cook County Department of Public Health  
Oak Forest Health Center  
15900 S. Cicero Avenue, Bldg. E - 3rd Floor  
Oak Forest, IL 60452
4. Si tiene alguna pregunta sobre el trabajo voluntario, la inscripción, capacitación, etc., envíe un correo electrónico a [cookcountymrc@gmail.com](mailto:cookcountymrc@gmail.com).

**Le enviaremos la información sobre las reuniones y capacitaciones de los voluntarios cuando se reciban los formularios.**



**Infórmese. Prepárese. Actúe.**  
Esta guía contiene información básica para ayudar a las personas y familias a prepararse ahora para una pandemia de gripe.



# Infórmese.

Gripe o **influenza**, es una enfermedad que se propaga fácilmente de persona a persona a través de la tos y estornudos. La gripe se conoce comúnmente como **gripe estacional**. La gripe estacional ocurre en EE.UU. entre octubre y abril y puede ocasionar enfermedad leve a severa y, algunas veces, hasta la muerte. El CDC recomienda que todos los niños, a partir de los 6 meses de edad, reciban una vacuna contra la gripe estacional. Vacunarse es la mejor forma de protegerse a sí mismo y a su familia contra la gripe.

**Gripe aviar** es una enfermedad de las aves silvestres y de granja. **Gripe porcina** es una enfermedad que se encuentra en los cerdos. Ambas se pueden propagar a otros animales, y en raros casos, a los humanos que tienen contacto directo con el animal infectado. Si el virus muta de forma que permita que se propague fácilmente de persona a persona, podría ocasionar un brote de gripe severa y potencialmente una pandemia de gripe ya que las personas tendrían poca o ninguna inmunidad contra este nuevo virus. Cuando esto ocurre, es probable que muchos se enfermen y tal vez mate a muchas más personas que la gripe estacional.

El virus H1N1 de 2009 es un buen ejemplo de una pandemia de gripe reciente (o un brote de gripe mundial).



## En qué se diferencia la pandemia de gripe de la gripe estacional.

Con la pandemia de gripe:

- las personas tienen poca o ninguna inmunidad al tratar con un nuevo virus emergente.
- los síntomas pueden ser más severos y las complicaciones más frecuentes, incluso entre los niños y jóvenes adultos.
- el índice de mortalidad puede ser mayor.
- puede existir un mayor impacto en la sociedad (es decir, restricciones de viajes y cierre de escuelas).
- es posible que la vacuna no esté disponible al inicio de una pandemia.
- la disponibilidad de los medicamentos para el tratamiento puede estar limitada o inicialmente restringida a los grupos de prioridad.
- puede existir mayor miedo y ansiedad.

El Departamento de Salud Pública del condado de Cook se ha asociado con socorristas como la policía, bomberos, Servicios médicos de emergencia y hospitales, así como líderes estatales, federales y comunitarios para planificar todo en caso de una pandemia. Otras actividades de planificación en caso de una pandemia de gripe han incluido:

- discutir la preparación con los superintendentes y enfermeras de las escuelas;
- hablar con las empresas sobre la importancia de la planificación;
- crear el Grupo de trabajo de atención masiva, un comité de organizaciones privadas, públicas y no lucrativas, para planificar la atención masiva;
- continuar trabajando con el Departamento de Seguridad Nacional y Manejo de Emergencias del condado de Cook en la planificación de todo tipo de emergencias de salud pública.

## Aprenda sobre la pandemia de gripe.

Algunos expertos en salud pública habían previsto la siguiente pandemia de gripe severa cuando ocurrió la H1N1 en 2009. Si la enfermedad hubiera ocasionado que la enfermedad y muerte fueran mayores y se propagaran más, la capacidad del Departamento de Salud Pública de responder hubiera sido extremadamente abrumadora. Esta fue una buena experiencia de aprendizaje para preparar a nuestra nación para el próximo brote de gripe severa o potencialmente una pandemia más mortal.

## Durante el siglo pasado, tres pandemias de gripe severas mataron a más de 50 millones de personas en todo el mundo.

NOMBRE	AÑO	MUERTES EN EE.UU.	MUERTES EN TODO EL MUNDO
Gripe española	1918	500,000	50 millones
Gripe asiática	1957	70,000	1 a 4 millones
Gripe de Hong Kong	1968	34,000	700,000

Treinta por ciento o más de la población no puede trabajar durante una pandemia. Esto podría impactar severamente la fuerza laboral, economía y entrega de productos y prestación de servicios necesarios para el funcionamiento de nuestros hogares y negocios.

Esté consciente de que:

- Puede ser difícil trabajar debido a problemas de transporte o atención a los familiares enfermos.
- Las tiendas pueden estar cerradas o tener suministros limitados. (Consulte la lista de compras en la parte posterior de este folleto para preparar un kit de suministros ahora).
- Es posible que deba pedirle a su patrono que considere alternar los turnos, permitir que el personal trabaje desde casa o implementar otros planes flexibles.
- Podría perder ingresos si no puede trabajar.
- Puede visitar estos sitios web para prepararse para un plan de emergencia ahora: [www.cookcountypublichealth.org](http://www.cookcountypublichealth.org) o [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov).

## ¿Qué son las vacunas y antivirales?

Generalmente, **las vacunas** se administran para ayudar a prevenir enfermedades en las personas sanas que no tienen síntomas. Cuando inicia una pandemia, pueden transcurrir 6 meses desde el momento en que el virus de gripe se identifica para que una vacuna esté disponible. Hay investigaciones en curso para desarrollar las vacunas más rápidamente. Una vez están disponibles las vacunas, las cantidades pueden inicialmente limitarse y reservarse para el personal importante tal como trabajadores del cuidado de la salud o grupos de prioridad, según lo indique la enfermedad.

- ① Escuche información en la TV y radio para obtener las instrucciones del Departamento de Salud Pública o de sus líderes municipales para saber a dónde ir y obtener las vacunas.

Los **antivirales** son medicamentos recetados para el tratamiento y la reducción de los síntomas de la gripe. Estos medicamentos, si se administran dentro de 24 a 48 horas después de que los síntomas inician, pueden reducir o aminorar la enfermedad en aquellos infectados con el virus de gripe. Los gobiernos federal y estatal almacenan cantidades limitadas de antivirales. Sin embargo, es poco probable que los antivirales por sí solos contengan de manera efectiva la propagación de una pandemia y no podemos predecir si estos medicamentos serán efectivos contra el virus particular de la gripe que ocasiona la siguiente pandemia de gripe.



## La prevención es su mejor defensa.



### ¡Detenga la propagación de gérmenes!

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Tosa o estornude en su codo o antebrazo; no en sus manos.
- Siempre lave sus manos después de estornudar, limpiarse la nariz, toser en sus manos o tocar pañuelos usados.
- Mantenga sus manos lejos de sus ojos, nariz y boca para evitar que los gérmenes ingresen a su cuerpo.

## ¿Qué es la cuarentena, aislamiento y distanciamiento social?

El aislamiento, cuarentena y distanciamiento social pueden ser necesarios en las primeras semanas de una pandemia para controlar rápidamente la propagación de la enfermedad.

**El aislamiento** es la separación de las personas **afectadas** con una enfermedad contagiosa (con frecuencia en un ambiente hospitalario).

**La cuarentena** es la separación de las personas **sanas** (que probablemente estuvieron expuestas a una enfermedad) de las demás, hasta que se pueda determinar si se van a enfermar.

**El distanciamiento social** limita el contacto entre las personas cuando: se evitan las reuniones públicas tales como encuentros deportivos, conciertos, reuniones religiosas, compras e ir al cine; o estar de pie a 3 pies de distancia de otras personas en el público o en el trabajo.

Las escuelas se **pueden** cerrar para limitar la propagación de gripe en la comunidad para ayudar a evitar que los niños se enfermen. El tiempo que las escuelas permanezcan cerradas, dependerá del virus, gravedad de la enfermedad y propagación de la misma. Hable con las autoridades de la escuela de su hijo acerca de los planes que han implementado.

- ☞ Comience a pensar en las actividades que realizará en casa durante una emergencia.
- ☞ Prepare las listas de contactos para mantenerse en comunicación con sus seres queridos.

### Pasos simples para el lavado de las manos

**Para manos visiblemente sucias:** lávese con jabón y agua tibia durante 20 segundos (cante la canción de Feliz cumpleaños dos veces).

1. Frote bien todas las superficies, incluso debajo de las uñas de sus dedos.
2. Lávese las manos antes de comer o tocar sus ojos, nariz o boca.
3. Utilice una toalla para cerrar el grifo después de que sus manos estén limpias.

**Para manos que no están visiblemente sucias:** utilice un desinfectante a base de alcohol para las manos (60 a 95% alcohol).



## Unidad de preparación y coordinación comunitaria

La Unidad de preparación y coordinación comunitaria (CPCU, por sus siglas en inglés) coordina los esfuerzos de preparación para la salud pública con los socios locales, estatales y federales para planificar, responder y recuperarse de las emergencias que afectan la salud del público en el condado suburbano de Cook. La CPCU se enfoca en:

- Promover la preparación individual y familiar.
- Comunicar y coordinar la preparación y respuesta a emergencias de salud pública.
- Crear capacidad e infraestructura interna y externa.
- Desarrollar y mantener alianzas comunitarias.

Actividades	Servicios
Planificación	Plan de distribución de almacenamiento farmacéutico, Plan contra la pandemia de enfermedades, Plan de vacunación masiva
Ejecución	Desarrollar, coordinar y evaluar los ejercicios inmediatos, funcionales y a gran escala
Proyección	Equipos de planificación en comunidades, campañas educativas, capacitación y orientación
Coordinación regional	Creación de un Sistema de coordinación regional, Comité de salud y hospitales, Destacamento de socorristas, Grupo de trabajo de atención humanitaria masiva, Panel de asesoría para necesidades especiales, Cuerpos médicos de reserva del condado de Cook y la participación en comités regionales



Para obtener más información, visítenos en línea en [www.cookcountypublichealth.org](http://www.cookcountypublichealth.org)