

Región II – Clave de Respuestas para Actividad de Preparación Individual
Escenario Nueve – Pandemia de Influenza

1. *¿Dónde puede obtener información sobre la influenza (gripe) que sea creíble y precisa?*

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) pueden proveer la información más actualizada y precisa relacionada con las pandemias de influenza (<http://www.cdc.gov/flu/>). Además, su departamento de salud local, estatal o proveedor de salud puede ofrecerle información valiosa.

2. *¿Ha discutido con su familia y amigos si es beneficioso vacunarse anualmente contra la gripe?*

Las vacunas son una elección personal, y este ejercicio no busca cambiar la mente de nadie acerca del tema. Sin embargo, es importante discutirlo con su familia y seres queridos para asegurarse de que todos entienden los pros y contras de la vacunación con el fin de hacer esta una elección personal.

3. *¿Cómo puede obtener copias y versiones electrónicas de expedientes de salud de médicos, farmacias y otras fuentes para guardarlos como referencia personal?*

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) ofrece una herramienta en línea para ayudarle a localizar y acceder a sus expedientes de salud electrónicos. Acceda a esta herramienta en <https://www.healthit.gov/patients-families/blue-button/about-blue-button>. El botón azul significa que el sitio tiene funcionalidad para que los clientes se conecten y descarguen sus expedientes de salud. Puede usar sus datos de salud para mejorar su salud y tener más control sobre su información personal de salud y el cuidado de la salud de su familia.

4. *¿Qué medidas puede tomar para reducir las posibilidades de enfermarse?*

Hable ahora con su familia y seres queridos acerca de qué hacer si se enferman. Algunas sugerencias incluyen:

- Quédese en casa, no asista al trabajo o escuela, y posponga sus quehaceres, de ser posible. Le ayudará a descansar y evitará que otros se enfermen.
- Mantenga distancia de los demás cuando esté enfermo para evitar contagiarlos.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar.
- Tome muchos líquidos, descanse y siga las órdenes de su médico.
- Vaya al hospital si su condición empeora o persiste.

Algunas maneras de disminuir sus probabilidades de enfermarse incluyen:

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca. Los gérmenes se propagan fácilmente a través de estas vías
- Practique buenos hábitos de salud. Duerma mucho, manténgase activo físicamente si es posible, maneje el estrés, tome mucho líquido y coma alimentos nutritivos.

Puede encontrar información adicional acerca de la preparación sobre la influenza en: <http://www.cdc.gov/flu/protect/habits.htm>

5. *¿Qué debe hacer si usted o alguien de su familia se enferma?*

Si un familiar o un ser querido se enferma, tome las siguientes medidas:

- Evite el contacto cercano con ellos.
- Anímelos a quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que le baje la fiebre excepto para recibir atención médica o para otras necesidades. La fiebre debe desaparecer sin el uso de un medicamento para reducirla.
- Limpie y desinfecte las superficies y objetos cerca de ellos.
- Investigue qué planes tiene la escuela, el programa de cuidado infantil o la universidad de su hijo para manejar un brote de gripe y si ofrecen vacunas contra la gripe en el lugar.

6. *¿Qué suministros tiene en su kit de emergencia familiar?*

Como mínimo, su kit de emergencia familiar debe incluir los siguientes elementos: agua (un galón por persona, por día) y/o tabletas de purificación de agua, un botiquín de primeros auxilios, linterna, baterías, un radio de energía solar o manual, comida no perecedera, fórmula, pañales, dinero en efectivo (en pequeñas denominaciones), llave (para desconectar los servicios), desinfectante de manos, manta Mylar, tapones de oídos y un libro y/o cartas para jugar. Considere la posibilidad de tener un kit para su mascota(s), si aplica.

7. *¿Alguien en su familia tiene necesidades especiales (necesidades médicas, emocionales o físicas, o conocimiento limitado del inglés) que pudieran representar retos si tuviera que permanecer en un refugio? Si es así, ¿tiene un plan especial para ellos?*

Tenga artículos y servicios disponibles antes de que tenga que desalojar. Si su ser querido está más cómodo con ciertos artículos como (manta, fotografía, peluche, etc.), asegúrese de empacar el artículo cuando desaloje. Si un familiar requiere de terapia de salud mental programada regularmente, asegúrese de que el proveedor de salud mental está consciente de la ubicación del refugio.