



El Paso City-County Health and Environmental District  
5115 El Paso Dr. El Paso, TX 79905 915-771-5702

## **Lista en la Preparación Para Individuos y sus Familias en Caso de Una Pandemia de Influenza**

Desde hoy, usted puede prepararse para una pandemia de influenza. Infórmese sobre la seriedad de lo que puede ocurrir durante un brote pandémico, y que hacer para ayudar a disminuir el impacto de ese brote en usted y su familia. Esta lista de preparación le ayudará a obtener la información y los recursos necesarios en caso de una pandemia de influenza.

### 1. En preparación para una pandemia:

- Almacene agua y alimentos. Durante una pandemia, si usted no puede ir a una tienda de abarrotes, o si la tienda de abarrotes ya no tiene mercancía, va a ser muy útil importante que usted tenga alimentos y agua extra a su disposición. Esto le puede ser útil en caso de una interrupción de energía eléctrica u otro desastre.
- Tenga a la mano medicamentos y otros artículos que no requieren receta, incluyendo analgésicos, remedios estomacales, medicina para la tos y el resfrío, suero oral, y vitaminas.
- Hable con su familia y seres queridos acerca de como deben recibir cuidados en caso de que enfermaran y que necesitaría usted para cuidar de ellos en su casa.
- Hágase voluntario con grupos locales para prepararse y ayudar durante una emergencia.
- Involúcrese con su comunidad preparándose para una pandemia de influenza/gripe.

### 2. Para limitar la propagación de gérmenes y prevenir la infección:

- Enseñe a sus niños a lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, y demuéstrelo con su buen ejemplo.
- Enseñe a sus niños a cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosan o estornuden, y demuéstreles con su buen ejemplo
- Enseñe a sus niños a mantenerse alejados lo más posible, de las personas enfermas. Si usted está enfermo, permanezca en casa, no vaya a trabajar y no mande a sus hijos a la escuela.

3. Artículos que debe tener a la mano, en caso de quedarse en casa, por un período largo de tiempo:

<b>Ejemplo de comida y alimentos no perecederos</b>	<b>Ejemplos de artículos médicos de salud, y de emergencia.</b>
Latas listas para su consumo: carnes, frutas, vegetales, y caldos	Artículos médicos recetados, tales como glucosa, y equipo para medir la presión arterial
Barras de fruta o proteína	Jabón y agua, o un desinfectante para las manos a base de alcohol
Cereal seco o granola	Medicamentos para reducir la fiebre, como acetaminophen o ibuprofen
Mantequilla de cacahuete o nueces	Termómetro
Fruta deshidratada (seca)	Medicamento Antidiarréico
Galletas Saladas	Vitaminas
Jugos Enlatados	Suero oral (líquido/polvo)
Agua Embotellada	Químicos para la limpieza/jabón líquido
Comida para bebé en lata o en frasco leche para bebé	Linterna
Alimento para perro/gato u otro animal doméstico	Baterías/Pilas Eléctricas
	Radio Portátil
	Abrelatas Manual
	Bolsas para la basura
	Pañuelos desechables, papel sanitario, pañales desechables

### **Para Más Información**

- Visite: [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)
- Comuníquese al Centro para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC) al teléfono de emergencia, 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636). Esta llamada es gratuita y está disponible en Español e Inglés, 24 horas al día, 7 días a la semana. TTY: 1-888-232-6348. Preguntas pueden ser enviadas por correo electrónico al [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov).
- Visit: [www.elpasocitycountyhealth.com](http://www.elpasocitycountyhealth.com)