



PREPARESE! EN CASO DE EMERGENCIA Y PROTEJASE! PARA EVITAR ENFERMEDADES

Estas son medidas básicas que le ayudaran a mantener una buena higiene, no sólo en el caso de un brote de la pandemia de gripe, sino también para evitar la propagación de enfermedades en general.



Al estornudar o toser...

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo desechable a la basura después de usarlo
- Lávese las manos
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera



Lávese las manos...

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para las manos a base de alcohol también son eficaces.
- Antes de comer
- Después de usar el baño
- Después de jugar con sus mascotas o tocar otros animales



Cuando se utilizan los utensilios para comer o beber...

- Limpiar a fondo después de su uso
- No compartir si no es necesario



Limpie las superficies ...

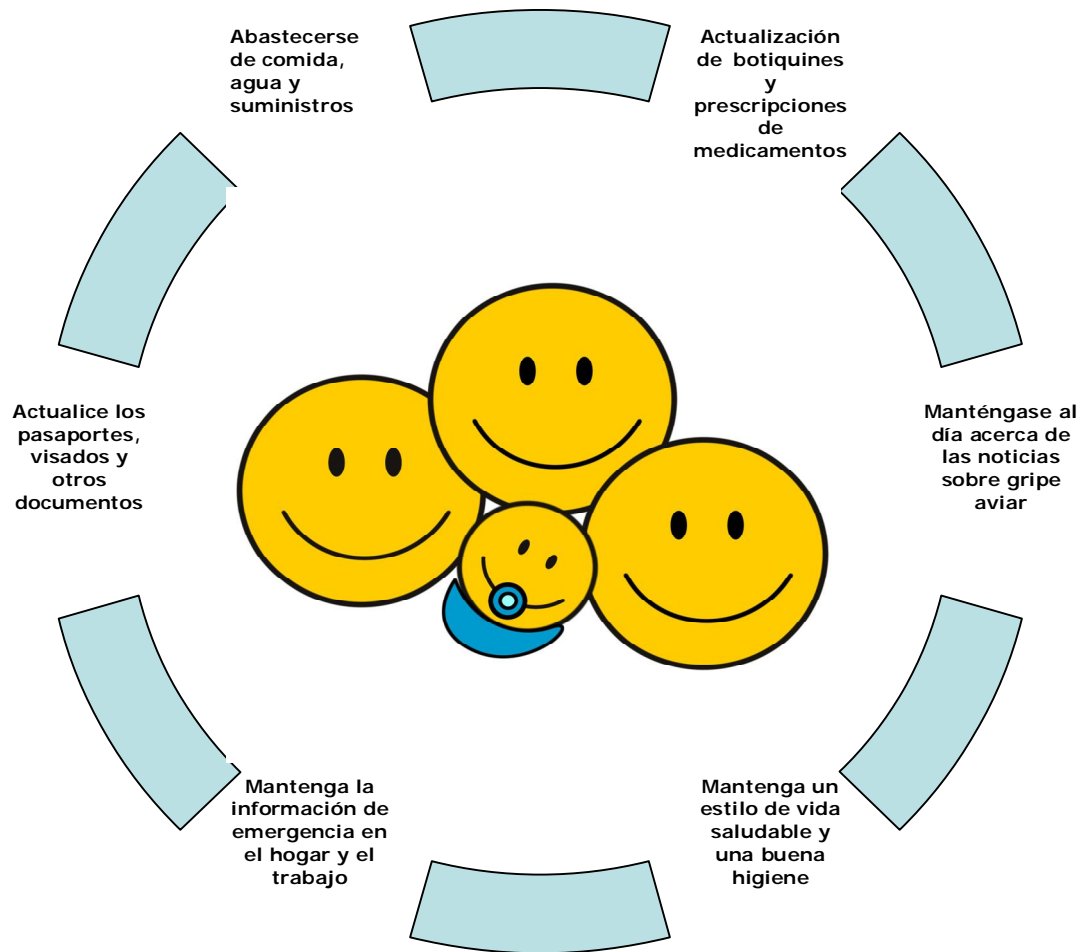
- Usando agua tibia y jabón o desinfectante
- Frotando las superficies a fondo durante al menos 15 segundos

- Evite los saludos de mano y los conglomerados de personas.
- Trate de evitar el contacto estrecho con personas enfermas.
- Si usted se enferma, limite el contacto con otros para evitar infectarlos.

PREPARESE

En caso de emergencia por ejemplo una pandemia.

Manténgase usted y su familia segura con estas medidas de protección básicas.



LISTA DE COMPRAS

Se trata de una lista propuesta de artículos a comprar con anticipación para prepararse para una situación de emergencia, tales como un brote de la pandemia de gripe. Marcar las casillas después de hacer sus compras con el fin de realizar un seguimiento de lo que tiene.

<p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alimento en lata (carne, pescado, verduras) <input type="checkbox"/> Jugos enlatados o embotellados <input type="checkbox"/> Galletas <input type="checkbox"/> Frutas Secas <input type="checkbox"/> Productos secos (fideos, arroz) <input type="checkbox"/> Cereales secos (granola, nueces secas) <input type="checkbox"/> Alimentos de alto valor energético (proteína / barras de fruta) <input type="checkbox"/> Fórmula infantil y alimentos (enlatados o en tarros) <input type="checkbox"/> Nueces y mantequillas de frutos secos (por ejemplo, mantequilla de mani) <input type="checkbox"/> Aceite (vegetal, maíz, etc.) <input type="checkbox"/> Alimentos para mascotas <input type="checkbox"/> Condimentos (sal, pimienta, azúcar otras especias) <input type="checkbox"/> Untables (ketchup, mostaza) <input type="checkbox"/> Vinagre 	<p>SUMINISTROS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cepillos de dientes y pasta de dientes <input type="checkbox"/> Artículos de higiene personal: jabón, loción, desodorante, etc. <input type="checkbox"/> Reloj de Batería <input type="checkbox"/> Suministros de Limpieza <input type="checkbox"/> Pañales desechables <input type="checkbox"/> Productos de higiene femenina <input type="checkbox"/> Extintor de incendio <input type="checkbox"/> Linterna <input type="checkbox"/> Bolsas de Basura <input type="checkbox"/> Abridor de latas manual <input type="checkbox"/> Radio de baterías <input type="checkbox"/> Pañuelos desechables <input type="checkbox"/> Papel higiénico
<p>AGUA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Agua embotellada <input type="checkbox"/> Botellas de plástico y contenedores para el almacenamiento <input type="checkbox"/> Equipo de purificación de agua o filtros 	<p>COMBUSTIBLE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Baterías <input type="checkbox"/> Velas <input type="checkbox"/> Gasolina/diesel para el carro <input type="checkbox"/> Lámparas de parafina
<p>ARTICULOS DE OCIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Libro <input type="checkbox"/> Agenda / Diario <input type="checkbox"/> Materiales de dibujo <input type="checkbox"/> Juegos <input type="checkbox"/> Juguetes 	<p>ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mantenga la comida en el lugar más seco y fresco de la casa. De ser posible un área oscura. Asegúrese que este sellada para evitar posibles alimañas. <input type="checkbox"/> Mantener los alimentos cubiertos en todo momento. <input type="checkbox"/> Abra las cajas con alimentos o latas cuidadosamente para que pueda cerrarlas herméticamente después de cada uso. <input type="checkbox"/> Envuelva las galletas en bolsas de plástico y guárdelas en contenedores sellados, para evitar que se pongan rancias y prolongar su vida. <input type="checkbox"/> Vacíe paquetes de azúcar, frutas secas y nueces en frasco de rosca o un contenedor hermético para protegerlos de las plagas. <input type="checkbox"/> Inspeccione todos los contenedores de alimentos para detectar signos de deterioro antes de su uso. <input type="checkbox"/> Si pierda electricidad minimice el gasto utilice primero los alimentos que tiene en su refrigerador, después lo del congelador y finalmente los no perecederos.

VIDA MEDIA DE LOS ALIMENTOS ALMACENADOS

Directrices generales para la rotación de alimentos de emergencia.

Utilice en un plazo de seis meses:

- Leche en polvo (en caja)
- Frutas secas (en recipiente de metal)
- Galletas (en recipiente de metal)
- Patatas (Papa)

Utilice el plazo de un año:

- Carne en lata y sopa de vegetales
- Frutas en lata, jugos y vegetales
- Cereales listos para comer y cereales instantáneos (en contenedores de metal)
- Mantequilla de Mani
- Jalea
- Caramelo, Barras de chocolate, nueces en lata

Puede almacenarse indefinidamente (en contenedores y condiciones adecuadas):

- Trigo
- Maíz
- Sal
- Arroz
- Leche condensada en lata
- Pasta
- Aceite vegetal
- Café instantáneo, Te, Cacao
- Refrescos en lata
- Caldos

ELIMINACION DE DESECHOS

- Recuerde que si hay restricciones de movimiento impuestas en una zona, la recolección de basura puede no ser posible. Es importante que usted analice las posibilidades de utilizar sistemas alternativos como el abono de residuos alimenticios, el gusano de las explotaciones agrícolas, etc. Si usted vive en un edificio de varios pisos, preguntar al administrador del edificio si hay planes de emergencia para hacer frente no sólo con la eliminación de residuos, sino también posibles perturbaciones al agua y suministros eléctricos

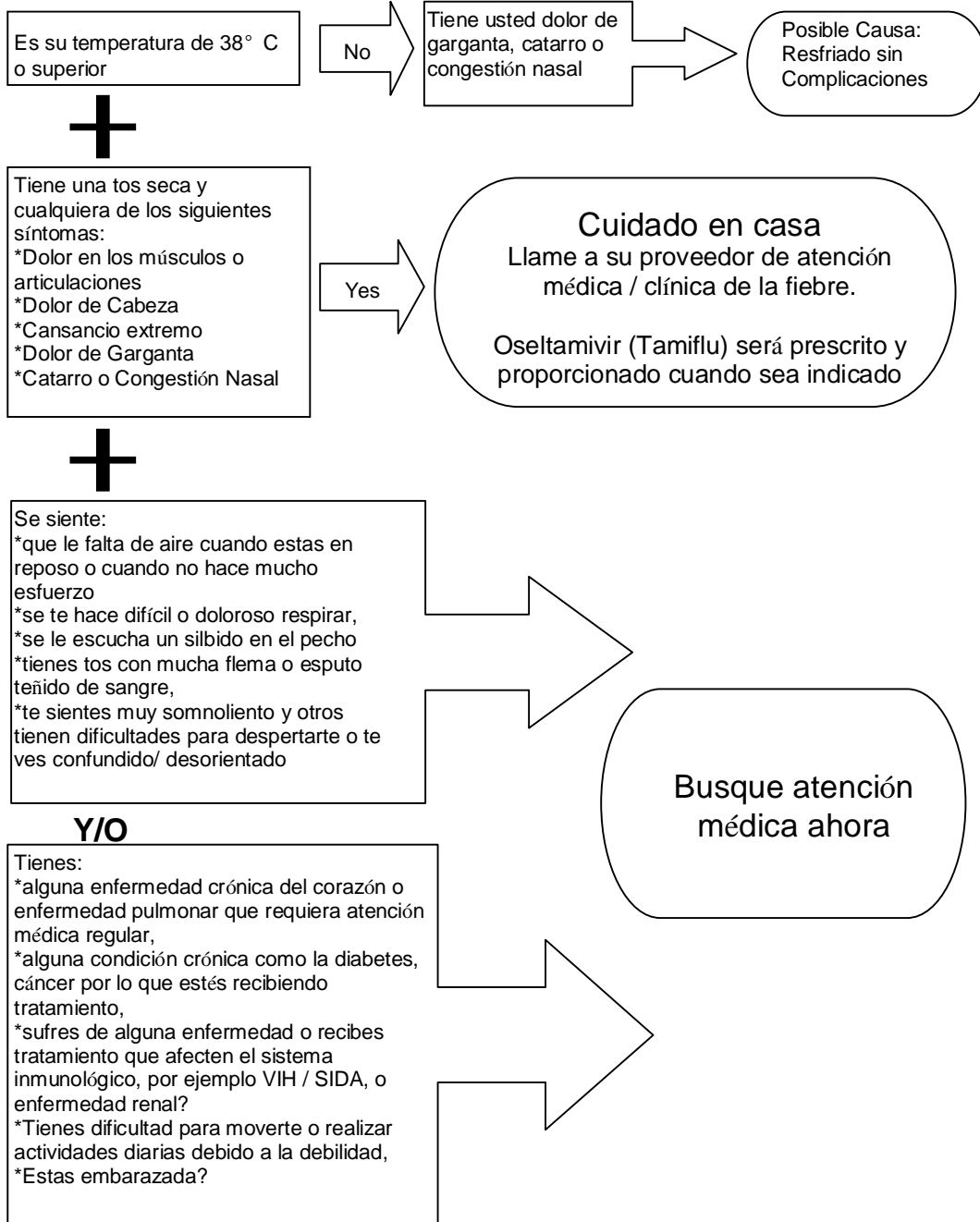
BOTIQUINES

- Medicamentos para el dolor y la fiebre
- Dispositivos para medir la glucosa y la presión arterial
- Vendajes adhesivos de varios tamaños
- Apositos esterilizados, pequeños y grandes
- Rollo de gasa moldeable
- Vendajes triangulares
- Paquetes de gasa esterilizada en cuadros grandes y pequeños
- Cinta adhesiva de 2 pulgadas de ancho
- Guantes de uso medico libres de latex, medianos y grandes
- Desinfectante de manos a base de alcohol sin agua
- Paños antisépticos
- Ungüento antibacterial
- Un paquete frío
- Tijeras (pequeñas personales)
- Pinzas
- Termómetros (en lo posible uno por persona)
- Barrera de respiración para RCP como una mascara facial (para resucitación cardiopulmonar)
- Antiácido (para las molestias estomacales)
- Vitaminas

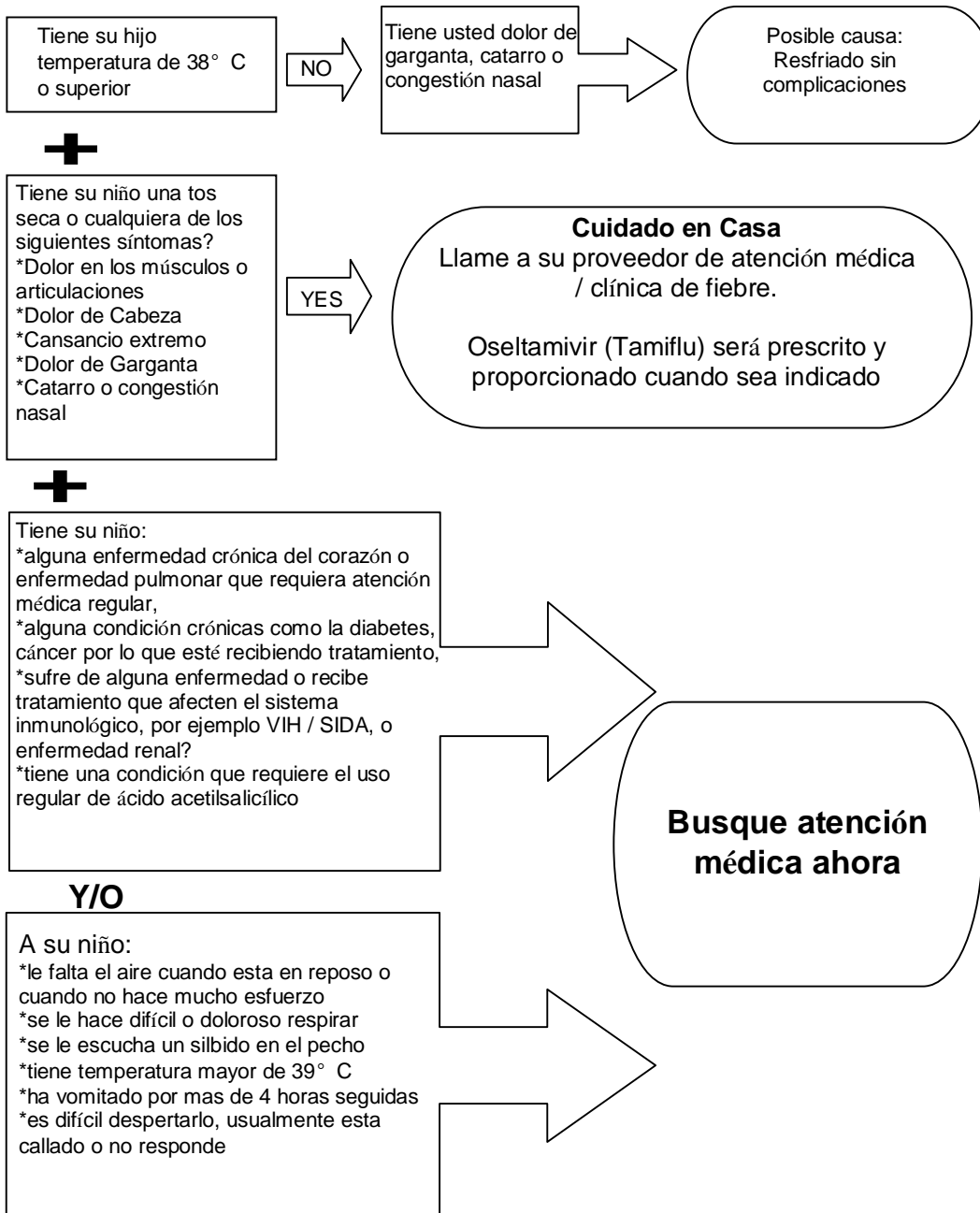
- Líquidos con electrolitos; por ejemplo, una solución de rehidratación oral (SRO)
- Una provisión de emergencia de todos los medicamentos con receta que usted y los miembros de su familia puedan necesitar. Por ejemplo, si alguno sufre de diabetes o del corazón y toma una medicina especial, pida al medico que le recete una cantidad suficiente para seis semanas, por lo menos.
- Mascarillas (sencillas y quirúrgicas de tres capas)
- Medicamento antidiarreico
- Si algún miembro de su familia se enferma, necesitara forros de plástico para el colchón, además de una buena cantidad de sábanas y toallas adicionales. Piense donde podría organizar una especia de enfermería aislada del resto de la casa. Como ventilaría esa habitación. Es vital que el aire salga de la casa y no vuelva dentro del hogar.

En caso de Pandemia de Influenza consulte los siguientes algoritmos:

Algoritmo de auto cuidado para los adultos



Algoritmo de auto cuidado para los niños mayores (De 6 años a la Adolescencia)



Algoritmo de auto cuidado para niños pequeños (Desde que nacen hasta 6 años)

Tiene su hijo temperatura de 38° C o superior

NO

Si su niño tiene síntomas o comportamientos que no se incluyen en este gráfico y usted esta preocupado llame a su proveedor de atención médica / clínica de la fiebre

SI

Tiene su hijo:
*problemas serios para respirar
*labios azules
*cojea o tiene dificultad para moverse
*es difícil despertarlo o esta inusualmente callado o no responde
*tiene rigidez en el cuello
*parece confundido
*convulsiona
*moja menos de un pañal en 12 horas.

SI

Vaya al hospital a la sala de emergencia o llame al servicio de emergencia

NO

Tiene su hijo:
*Dificultad para respirar
*entre los 6 meses y los 3 años tiene temperatura rectal mayor de 39°C o axilar de 38°C
*De mas de tres años una temperatura rectal mayor de 39.4°C o de 38.8°C en el oído o axilar de 38.4°C
*Irritabilidad constante y no se calma
*Letargo extremo – no esta nunca interesado en jugar con juguetes
*fiebre que dura mas de cinco días
*toma en menos de media hora la cantidad habitual de líquidos o no orina por lo menos cada seis horas mientras esta despierto o (moja menos de cuatro pañales en 24 horas).
*vomita por mas de cuatro horas
*tiene diarrea severa

SI

Lleve a su hijo al médico

NO

Tiene su hijo:
*Alguna enfermedad crónica de corazón o pulmón que requiera atención medica regular
*condiciones crónicas como diabetes, cáncer por la cual esta recibiendo tratamiento
*alguna enfermedad o tratamiento que afecten su sistema inmunológico por ejemplo (VIH/SIDA), o enfermedad renal
*una condición que requiere el uso regular de ácido acetilsalicílico
*es su hijo menor de 6 meses

SI

Póngase en contacto con su proveedor de atención medica/clínica de fiebre

NO

Tiene su hijo: irritabilidad, poco apetito, tiene un llanto ronco, tos seca, diarrea o vómitos, dolor de estomago

SI

Cuidado en Casa
Llame a su proveedor de atención médica / clínica de la fiebre.
Oseltamivir (Tamiflu) será prescrito y proporcionado cuando sea indicado

Cuidado de pacientes en casa

- Los pacientes pueden estar en casa durante una influenza y ser cuidados por miembros de la familia.
- Lo más importante es limitar la transmisión de Pandemia de Influenza dentro y fuera de la casa.

COMO HACERLO:

- Separar físicamente a las personas enfermas con Influenza de las personas sanas
- Los enfermos no deben de salir de casa durante el periodo que es mas factible que contagien a otras personas (En los adultos desde el inicio de los síntomas hasta 7 días después de que ya no haya fiebre y en los niños) 21 días desde que se iniciaron los síntomas)
- El paciente debe seguir las reglas de higiene respiratoria y etiqueta (ejem. Cubrirse la boca y nariz cuando estornudan o tosen) y usar una mascarilla quirúrgica normal.

La mascarilla debe cubrir nariz boca y mentón (la parte de color de la mascara se pone hacia fuera y el color blanco/crema es el que esta en contacto con la cara del paciente), Ajuste la mascarilla con las cintas laterales y el pedacito de cinta metálica sobre la nariz para un mejor ajuste

Para **quitarse la mascarilla**, tómela por las cintas utilizadas para ajustar la mascarilla alrededor de su cabeza e introdúzcala a una bolsa plástica, amarre la bolsa antes de depositarla en el basurero, preferentemente uno con tapa.

- Es mejor que el paciente no reciba visitantes ya que esta seria una forma de exponerse al virus de la influenza Pandémica
- Si por alguna razón es indispensable que una persona que no haya sido expuesta al virus de la pandemia entre en la casa del paciente, esta persona debe evitar estar en contacto directo con el paciente
- Personas que viven en la misma casa con el paciente con Influenza pandémica debe limitar el contacto con el paciente. Se puede considerar designar a una persona para proveer el cuidado al paciente
- Las personas que conviven en la casa con un enfermo deben estar atentos por si aparece algún síntoma de la influenza.