

EMPIEZA A RECOGER Y ACTUALIZAR

- **Recursos Informativos:** Radio/Tele canales, sitios de web, direcciones electrónicas, numeros de teléfono.

- **Su Información De Red:** Numeros/sitios de web/direccion electrónico de cuidado de salud, amigos, vecinos, familia, información de trabajo.

- **Papeleo Inportante:** cheques, tarjetas de credito/débito, numeros de seguridad social de familia, actas de nacimiento, y testamentos.

- **Otro:** Información y recursos adicionales para su familia.

498-PFLU (7358)

Linea de Información de gripe pandémica de Condado de Larimer

Muchas organizaciones han hecho un plan para la gripe pandémica en el Condado de Larimer incluyendo el Departamento de Salud, proveedores de servicio de salud, gobiernos locales, negocios, utilidades, hospitales, agencias sin ánimo de lucro, grupos de la fe, escuelas, poblaciones especiales, policia, y bomberos, entre otros.

NUESTRO CONDADO NO ESTARÁ PREPARADO HASTA QUE USTED SE PREPARE!

Usted puede protegerse durante una gripe pándemica más que puede el gobierno federal, estatal, o local.

PARA MÁS INFORMACIÓN LOCAL, VISITA:

www.LarimerFlu.org
<http://fluplan.larimerhealth.org>

PARA INFORMACIÓN DETALLADE EN HACIENDO SU PROPIO PLAN, y para una lista para su familia, negocio, vecinos, y para ancianos o discapacitados, Vaya al:
www.ReadyColorado.com

www.GetPandemicReady.org
www.PandemicFlu.gov
www.ReadyColorado.org
www.Ready.gov



GRIPE PÁNDEMICA:
Lo básico

Pándemica: un brote de enfermedad grave que afecta a mucha gente del mundo al mismo tiempo. Pándemicas de gripe pasan casi tres veces al siglo. No sepa nos cuando la próxima va a ocurrir, pero sí sabemos que hay cosas que podemos hacer ahora para preparar a la familia y la vecinidad en caso de que una pándemica venga al Condado de Larimer.

- INFORMASE
- PREPARASE
- HACERSE UN PLAN



Preparado en asociacion con la Ciudad de Loveland y la Ciudad de Fort Collins

INFORMARSE

Sepa las diferencias:

GRIPE ESTACIONAL

- Una gripe viral común que ocurre cada invierno. Causa una tos, fiebre, y dolor del cuerpo.
- Generalmente no es grave, sino en los muy jóvenes o viejos, o los con otros problemas médicos.
- La gente tiene generalmente unos inmunidades a ella por tenerlo anteriormente o por una vacuna de gripe.

GRIPE AVIAR

- Principalmente una enfermedad de los aves. Algunos aves puede enfermarse hasta morir, otros pueden propagarlo sin síntomas.
- Poco frecuente, una gripe aviar puede contagiar a humanos.
- Un tipo de gripe aviar encontrado en la Asia, se llama H5N1
- H5N1 casi nunca se contagia personas, pero si se la contagia pueda matar. La mayoría de gente que la han contagiado tenían contacto cercano con aves contagiados.

Gripe aviar no es lo mismo como gripe pándemica

GRIPE PÁNDEMICA

- Es una enfermedad humano que aparece entre cada veinte o cuarenta años. Al Abril 2008, no hay gripe pándemica.
- Ocurre cuando una enfermedad viral de animales cambia para que pueda contagiar a humanos, y entonces se propaga facilmente dentro de ellos.
- Puede venir de una gripe aviar, como H5N1.
- Causa enfermedad grave y mucha muerte porque la gente no tiene inmunidad a ella.
- Tardaría muchas meses despues del comienzo de una pándemica para crear una vacuna contra el virus nuevo.

PREPARARSE

PREPARARSE LA CASA. Durante una pándemica puede ser necesario quedarse en casa muchas días o semanas. Ahora es el momento para guardar provisiones, comida, y agua suficiente para a lo menos dos semanas en caso de que tenga que estar en casa o las tiendas estén cerradas. Para una lista de provisiones para emergencias, busca www.ReadyColorado.com

PREPARARSE LA FAMILIA. Ahora es el momento para crearse un plan de acción y una lista de contactos. Incluya los niños en preparar para que entiendan que pueda pasar y como protegerse.

PREPARARSE EL VECINDARIO. Junto con los vecinos y los grupos comunitarios, crea un plan para comunicar uno con otro durante un pándemico o otra emergencia en la comunidad. Crea un plan para visitar a los vecinos mayores, los incapacitados, o otros que necesiten ayuda.

PRACTIQUE COSTUMBRES SALUDABLES

La gripe pasa persona a persona facilmente. Se la pasa por gotitas muy pequeñas que vienen de la boca o la nariz. También se la pasa por tocar objetos ya contaminados con esas gotitas contagiadas. Para impedir contagiarse la gripe:

- Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua, o usar un gel para las manos que contiene alcohol.
- Evitar tocar las manos a la boca, la nariz y los ojos.
- Limpiar las superficies que otras personas toquen (el teléfono, grifo, pomo, etc.).
- Obtener una vacuna contra la gripe cada año.
- Cobrar las tozes y los estornudos. Usa una pañuelo, no las manos, o estornudar en el codo.
- Quedarse en casa cuando esté enfermo
- Enseñar estos pasos a los niños.

HACERSE UN PLAN

Estar preparado significa tener un buen plan y saber como accesar los recursos en el caso de emergencia. La crisis puede ser una nevasca, inundación, gripe pándemica o otra situación.

La información abajo provea un comienzo para desarrollar los planes para cuidar a si mismo y a la familia en una emergencia.

Para listas más detalladas y consejos en hacerse un plan, busca www.ReadyColorado.com

EMPEZAR GUARDANDO AHORA:

- **Comida:** comida que dura mucho tiempo, comida que no requiere cocinar ni agua.

- **Agua:** al menos un galón por cada persona al día para beber, cocinar, y limpiar. Cambiar agua cada seis meses.

- **Provisiones:** Los medicamentos recetados, medicinas comunes, provisiones de primeros auxilios, baterias, y provisiones higiénicas.

- **Necesidades Especiales:** comida y provisiones para los bebés, los mayores, los incapacitados, las mascotas, etc.
