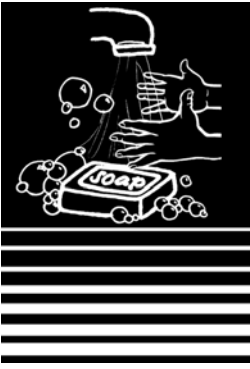


Gripe pandémica



Una pandemia del virus de la influenza es un brote mundial de un nuevo virus de la gripe

Una pandemia del virus de la influenza o gripe es un brote de un nuevo tipo de virus de la gripe que se propaga rápidamente de un país a otro. Puesto que el virus es nuevo, las personas no tienen inmunidad natural frente a él y no habrá una vacuna disponible por muchos meses. Sin vacuna ni inmunidad, el virus pasa rápidamente de una persona a otra. Cientos de miles de personas en nuestro país podrían enfermarse y muchas de ellas podrían morir.

Ha habido tres grandes pandemias de gripe en el siglo XX, en 1918, 1957 y 1968. Nadie sabe dónde o cuándo comenzará la siguiente, pero los oficiales encargados del cuidado de la salud están de acuerdo en que sólo es cuestión de tiempo.

Qué debo esperar si se produce un brote

Una pandemia de gripe podría ser muy seria, por lo que todo el mundo debe estar preparado para lo peor. Con una tercera parte de la fuerza laboral enferma o en casa, los suministros y los servicios podrían estar limitados o interrumpirse.

Los oficiales encargados del cuidado de la salud podrían tomar iniciativas fuertes. Se le puede pedir que permanezca alejado de otras personas, los eventos públicos grandes, como conciertos o competiciones deportivas, podrían cancelarse y las escuelas cerrarse. Los oficiales encargados del cuidado de la salud pueden dar órdenes para mantener a las personas infectadas con el virus en casa o en instalaciones especiales. Se le podría pedir que utilizara una máscara en los centros médicos o en otros lugares públicos.

Una pandemia de gripe podría durar mucho tiempo. La pandemia de gripe de 1918 duró 18 meses.

Qué debo hacer ahora

- Conozca a sus vecinos. Anime a otros a prepararse.
- Esté listo para ayudar a familiares o vecinos que son ancianos o tienen necesidades especiales en caso de que los servicios de los que ellos dependen no estén disponibles.
- Conozca las políticas de la escuela sobre enfermedad y ausencia. Haga un plan para cuidar de sus hijos si las escuelas están cerradas durante periodos largos de tiempo.
- Esté listo para quedarse en casa y no ir a trabajar cuando esté enfermo. Conozca las políticas del trabajo sobre permiso por enfermedad, ausencias, tiempo de descanso y teletrabajo.

- Promueva la planificación. Cada lugar de trabajo debe tener un plan para hacer las tareas fundamentales si un gran número de empleados se ausenta durante muchos meses.
- Explore formas de hacer su trabajo con menos contacto personal, tal como un mayor uso del correo electrónico y de las conferencias telefónicas.
- Tenga suministros para una semana o más. Las tiendas podrían no abrir o tener existencias limitadas.
- Tenga planeado limitar el número de viajes a la tienda o para hacer mandados.

Evite la propagación de gérmenes

El virus de la gripe se transmite de persona a persona cuando una persona infectada tose, estornuda o toca las cosas que otras personas usan. Para protegerse usted y a otros:

- Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o con la manga al toser.
- Lávese las manos. El agua tibia y el jabón son lo mejor, pero también puede usar un gel a base de alcohol para las manos o toallitas desechables.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- Quédese en casa cuando esté enfermo o tenga los síntomas de la gripe. Beba más agua, descanse bastante y acuda a un proveedor del cuidado de la salud si fuese necesario.

Aprenda lo básico para el cuidado en el hogar

- Sepa cómo cuidar de alguien que tiene fiebre, dolores en el cuerpo y congestión pulmonar. Durante una pandemia, siga las instrucciones de los oficiales encargados del cuidado de la salud.
- Aprenda sobre la deshidratación. EL virus de la gripe hace que el cuerpo pierda agua a través de la fiebre y el sudor. Vigile los signos de debilidad, desmayo, sequedad de boca, orina oscura concentrada, baja presión de la sangre o pulso rápido cuando esté acostado o sentado. Estos son signos de deshidratación. Para prevenir la deshidratación, es muy importante que una persona que tiene la gripe beba mucha agua — hasta 12 vasos al día.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Sitio web:
www.doh.wa.gov

Más información en
inglés:
360-236-4027
(800) 525-0127