



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE CHEROKEE

www.cchdtexas.org

Pandemia es el brote mundial de una enfermedad contagiosa

Preparativos para una gripe pandémica

- Desarrolle un plan familiar de preparación
- **Almacene de 1-3 meses de víveres alimenticios de bote y agua para cada miembro de su familia**
- Reúna artículos para uso medico o para emergencia
- Mantenga a la mano medicinas para dolor, remedios estomacales, tos/ garganta/ gripe, jugos con electrolitos
- Asegure el surtido continuo de sus recetas medicas
- Enseñe a los niños la practica de métodos preventivos
- Si hospitales se llenan a capacidad, la familia tendrá que cuidar sus enfermos en casa. Desarrolle un plan para dicha situación.

¿Cómo se propaga la gripa?

1. Cuando una persona tose o estornuda, gotitas en el aire pueden infectar a personas a cortas distancias.
2. Besos, saludo de manos, o contacto humano directo.
3. Un virus puede vivir hasta 48 horas en un objeto. Ud. Puede infectarse después de tocar un objeto contaminado si se toca la nariz, los ojos o la boca.



Purificando Agua

Es muy posible que los servicios de agua potable (buena para tomar) fallen o se suspendan. Ud. se va a ver en la necesidad de purificar el agua que este a su alcance. Ud. puede purificar el agua para tomar, cocinar, o para uso medico usando los siguientes métodos:

- Caliente hasta que hierva sin parar por un minuto
- Use tabletas o cápsulas para purificar el agua
- Agregue 8 gotitas de cloro liquido y sin aroma a un galón de agua (16 gotitas si el agua esta sucia)
- Deje que el agua y cloro se asienten por 30 minutos. Si este no tiene olor o sabor a cloro agregue otras 6 gotitas de cloro Y deje asentar por otros 15 minutos antes de utilizar.

Distancia social debe implementarse cuando evidencia de un brote de Influenza o gripe aparezca.

La orden de cuarentena y aislamiento puede presentarse, esta debe ser obedecida seriamente.

Cuidado Hogareño de un Enfermo de Gripe

Durante una epidemia, los hospitales y clínicas estarán llenos a capacidad. Muchos enfermos con gripe serán atendidos en casa por familiares, amigos o vecinos.

Cuidado Especifico de Síntomas de la Influenza en Adultos

Dolor muscular y fiebre: Use acetaminophen o ibuprofen, siga las instrucciones

Tos: Use medicina con dexamethorphan, siga las instrucciones

Nariz tapada: Use un descongestionante, siga las instrucciones

Garganta irritada: Use pastillas dulces o spray. Productos que contengan miel y hierbas bajan irritacion de la garganta. Use gargaras de agua salada calentita para la garganta irritada.

Cuidado Especifico de Síntomas de la Influenza en Niños

Trate los síntomas de la influenza en niños con medicinas sin receta, y solo si es necesario.

Dolor muscular y fiebre: Use acetaminophen o ibuprofen, siga las instrucciones (no le de ibuprofen a un niño menor de 4 meses)

Tos: Para la tos seca use medicina (DM) para niños mayores de 2 años. No le de DM a niños con una tos húmeda o asmática

Nariz tapada: Use gotas de agua salina. Use spray descongestionante en niños de mas de 6 meses y medicina descongestionante oral para niños mayores, siguiendo al pie de la letra las instrucciones

Garganta irritada: Pastillas dulces o gargaras de agua salada calentitos puede ayudar a niños mayores de 6 años. Use spray de gargantas con niños mayores de 2 años y siga las instrucciones

Otras medidas para mejorar síntomas:

- Baño a vapor usando un bote con agua caliente y unas gotitas de aceite de eucalipto para la congestión
- Use un Humidificador

La importancia de una buena hidratación

Enfermos con gripe pandémica cuentan con un alto riesgo de deshidratación. El consumo de líquidos adecuado para el enfermo será de critica importancia para el que cuida de el.

Un adulto necesita 3 litros de liquido al día, un niño pequeño necesita un litro al día. Los líquidos se dan frecuentes y en pequeñas cantidades, aunque la persona vomite. No pare de dar líquidos hasta que la persona sea capaz de retener con un cuarto de los líquidos ingeridos. Esto requiere que el encargado insista y persista en mantener hidratación.

Signos y síntomas de deshidratación

Debilidad, dolor de cabeza, boca seca, piel seca, sed, menos alerta, cambios de la conciencia, disminución en la cantidad de orina y el orín es oscuro.