



Prepare su botiquín para desastres/emergencias:

Agua (1-2 galones por día por persona)
Alimentos (no perecederos)
Comida para su mascota
Utensilios, platos, vasos, abridor de latas manual
Botiquín (kit) de primeros auxilios
Medicamentos, vitaminas y artículos especiales
Calmantes para el dolor, medicamento para la diarrea
Herramientas y suministros
Saneamiento/higiene, toallas
Ropa
Ropa de cama
Radio operada con pilas
Linternas y baterías/pilas
Botiquín de emergencia para autos
Documentos familiares importantes

Para recibir más información detallada sobre la preparación de botiquines de emergencia, visite la página Web de la Cruz Roja:
www.redcross.org



Si tiene espacio y fondos, almacene suficiente comida, agua y medicinas para mantener a toda su familia durante **dos semanas**.

En caso de una epidemia generalizada de una enfermedad contagiosa, los sistemas de salud y emergencia pueden estar abrumados durante un periodo de tiempo y podrán ayudar solamente a aquéllos con necesidades más críticas.

Guarde este folleto, sus hojas de Información de Salud Familiar y números de teléfono importantes junto con su botiquín de emergencia.

Preparándose contra la gripa(e) o influenza pandémica



Use esta información
para prepararse y
protegerse a usted
mismo y a su familia

Qué más puede hacer:

- Escuche en las estaciones de radio locales y en los canales regionales de televisión alertas de salud pública.
Radio: KBZY 1490 AM
 KGAL 1580 AM
 KSND 91.5 FM
 KWBY 940 AM (Español)
 KWIP 880 AM (Español)
 KYKN 1430 AM
- Visite la página Web del Departamento de Salud del Condado Marion:
health.co.marion.or.us/ph/Epid para obtener más información.
- Durante una emergencia de salud pública, mostraremos información actualizada en la página Web del Departamento de Salud bajo el enlace "Health Alerts" (Alertas de Salud).
- Llame al Departamento de Salud del Condado Marion al (503)584-4870 si tiene preguntas.
- Obtenga más información sobre la gripa(e) pandémica y aviar en la página Web www.pandemicflu.gov
- También puede obtener información de emergencia en la página Web de Willamette Chapter de la Cruz Roja en:
www.redcross-salem.org. Quizás ofrezcan asistencia. Su número de teléfono es (503)585-5414.

Esté preparado

Antes de que haya ningún tipo de emergencia:

- Almacene suficiente comida, agua y otros suministros para al menos 72 horas. Una emergencia pública de salud, como la gripa(e) pandémica, puede requerir un suministro adecuado para dos semanas.
- Compre un suministro extra de sus medicamentos regulares recetados.
- Tenga un suministro de medicamentos sin receta para el dolor, problemas de estómago, tos y resfriados (catarros), así como también vitaminas y bebidas con electrolitos.
- Prepare una hoja de Información de Salud Familiar la cual incluya el nombre de cada persona, el tipo de sangre, alergias, condiciones médicas pasadas/presentes y medicamentos actuales y sus dosificaciones.
- Prepare una lista de números de teléfono a usar en caso de emergencia, incluyendo hospitales, médico familiar, departamento de salud, farmacia, trabajo, escuela, veterinario, contactos de organizaciones religiosas/espirituales.
- Practique su plan de emergencia familiar y tenga números locales y de fuera de la ciudad para llamar a miembros de la familia si están separados. (Las líneas de la central telefónica local pueden estar saturadas).
- Hable con sus seres queridos sobre cómo serán atendidos si se ponen enfermos y qué necesitarán ustedes para atenderles en su casa.

En una epidemia pandémica o de una enfermedad generalizada

Las enfermedades respiratorias, tales como la gripa(e), se contagian por medio de secreciones al toser o estornudar.

Añada a su botiquín de emergencia:

- Máscaras quirúrgicas
- Limpiador de manos basado en alcohol

Para detener el contagio de una enfermedad:

- Lávese las manos a menudo con jabón y agua, especialmente antes de tocar sus ojos, nariz o boca y antes de comer.



- Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.

- Tire los pañuelos usados a la basura.

- Tosa o estornude cubriéndose con la parte superior de la manga de su camisa si no tiene un pañuelo.



- Lávese las manos después de toser o estornudar con jabón y agua o con un limpiador de manos basado en alcohol.

- Quédese en casa si está enfermo(a).

Reduzca su riesgo al permanecer en casa si es posible, pero si debe salir a un lugar público:

- Evite eventos o grupos grandes de personas.
- Permanezca a 3-6 pies de distancia de las personas que tengan síntomas de resfriado.
- Lleve una máscara si tiene síntomas de resfriado (catarro) para proteger a los demás.

Si está cuidando a un ser querido enfermo:

- Lleve puesta una máscara mientras se encuentre a 3-6 pies de la persona enferma.



- Lávese las manos antes y después de cuidar directamente al ser querido que está enfermo.
- Limpie los artículos manchados con secreciones con jabón y agua y después use un desinfectante.
- Cuando saque a la persona enferma a un lugar público, considere el colocarle una máscara para ayudar a evitar propagar los gérmenes.