

# Tome 5 GRIPE PANDEMICA PLANEAMIENTO

**Tome cinco maneras para planear. Usted y su familia pueden comenzar a prepararse ahora para gripe pandémica en cinco pasos.**

**Tome cinco días de descanso. Si usted se enferma con la gripe durante un pandémico, los funcionarios de la salud estiman que tomará cerca de 5 - 7 días para recuperarse.**

- 1 Almacene alimentos y agua:** almacene un galón de agua por persona por día para cubrir por lo menos tres días. Mantenga la cocina almacenada con carnes, frutas, verduras, y sopas conservados, tan bien como el alimento no-perecedero como barras de granola, mantequilla de cacahuete, y fruta secada. Si hay un infante para cuidar, este seguro tener alimentos para niños, fórmula, y otros alimentos listos para el uso. Almacene alimento adicional para su animal doméstico.
- 2 Limite la extensión de la enfermedad:** permanezca en su casa cuando usted esta enfermo. Utilice un pañuelo de papel al estornudar o toser. De mucha importancia es la practica del buen lavado de manos. Asegure enseñar buenos hábitos a los niños.
- 3 Medicación:** Tenga provisiones disponibles de cualquier droga de prescripción que usted toma. También, tenga disponibles drogas de no-prescripción y otras provisiones de salud (remedios del estómago, medicinas para la fiebre, tos y medicina para el catarro y líquidos con electrolitos.)
- 4 Comuníquese y permanezca informado:** Escuche a los informes de salud en el radio o la televisión. Vaya a [health.jocogov.org](http://health.jocogov.org) para información. Mantenga una lista de contacto de emergencia para la familia, amigos, y otros que puedan necesitar su cuidado. (llene la lista de contacto hacia atrás.)
- 5 Botiquín de emergencia:** Mantenga un botiquín de emergencia en caso que se presenten otras emergencias, como una interrupción de energía. Además de los artículos mencionados ya, otros artículos de incluir son baterías, linterna, radio de pilas, botiquín de primeros auxilios, medicina de prescripción, dinero adicional, tarjeta(s) de crédito y bolsos fuertes de basura. Ponga los artículos en un envase que usted puede llevar fácilmente.

Visite el Web site del Departamento de la Salud del Condado de Johnson en [health.jocogov.org](http://health.jocogov.org) para imprimir esta información. Nuestro Web site también ofrece más información para las escuelas y los negocios.



**Este conectado** - informese como puede comunicarse con la familia o otros que pueden necesitar su cuidado.

|                       |  |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|--|--|
| nombre                |  |  |  |  |  |
| fecha de nacimiento   |  |  |  |  |  |
| no. del seguro social |  |  |  |  |  |
| teléfono del día      |  |  |  |  |  |
| teléfono de la tarde  |  |  |  |  |  |
| nombre del doctor/No. |  |  |  |  |  |
| informacion médica    |  |  |  |  |  |
| info. de aseguranza   |  |  |  |  |  |

**Lista de provisiones** - compre estos artículos cuando salga a las compras. Compre cantidades pequeñas cada vez para acumular sus provisiones. Si usted sabe de alguien que no puede salir, por favor de ayudarle para que tengan estos artículos cuando se necesiten.

- Jugos enlatados
- Alimentos enlatados
- Abrelatas manual
- Cereal o barras de granola
- Termómetro
- Vitaminas
- NOAA Radio del tiempo
- Linterna
- Bolsos de basura
- Medicina para fiebre (ibuprofen)
- Líquidos con electrolitos
- Medicación antidiarreico
- Pañuelos de papel, papel higienico, pañales disponibles
- Fórmula o alimentos para niños
- Baterías para radio y linterna
- Limpiadores (jabón o sanitizer a base de alcohol de la mano)
- Agua en botella (1 galón por persona por día)
- Alimento de animal doméstico

### Este listo para cualquier emergencia

**Selecte dos localizaciones en donde la familia se reunirá si es separada por un desastre.**

**Mantenga los documentos originales legales en una caja de seguridad en un sitio seguro:**

- |                           |  |                          |
|---------------------------|--|--------------------------|
| Certificado de nacimiento | Declaracion de Impuestos de años pasados | ID de aseguranza medical |
| Certificado de matrimonio | seguro de vida                           | Hechos de propiedad      |
| Tarjeta de seguro social  | documentos de naturalizacion             | última voluntad          |
| Documentos militares      | información de contacto de abogado       | pasaporte                |

**Informese de los planes de emergencia de:**

- Lugar de trabajo
- Escuela del niño o guarderia infantil
- Facilidad del cuidado especial
- Su familia y las que pueden necesitar su cuidado

