

SU GUÍA DE

Preparacion para la Influenza Pandémica



EL CONDADO DE HUDSON TRABAJANDO POR USTED

Su Departamento de Salud y la Oficina de Administración de Emergencia están trabajando duramente para cerciorarse que el Condado de Hudson este seguro en caso de una emergencia de salud o desastre natural. La Commision de Salud Regional de Hudson trabaja con funcionarios de administración en emergencias, primeros auxilios, hospitales y profesionales de la salud publica para asegurar una respuesta coordinada en caso de un acontecimiento.

Para aprender más sobre nosotros, visite

www.hudsonregional.org

o llame al

201-223-1133.



LO QUE DEBE SABER

La influenza o gripe pandémica es el brote mundial de un nuevo virus de influenza para el cual los humanos tienen poca o nada de inmunidad. Los científicos y profesionales de la salud están preocupados de que el virus actual en aves (gripe aviar) pueda transformarse en la próxima pandemia humana. La influenza pandémica puede transmitirse fácilmente de persona a persona, causar graves enfermedades o hasta la muerte. Cuando una nueva influenza pandémica se propaga crea una emergencia de salud pública. Esta emergencia no será similar a cualquier otra que hemos enfrentado antes. Una pandemia durará más tiempo, hará que más personas se enfermen gravemente y podría provocar más muertes que cualquier otra crisis de salud en nuestro tiempo.

Un brote con larga duración y magnitud de la enfermedad podría significar cambios en muchos aspectos de nuestra vida; las escuelas podrían cerrar temporalmente, se limitaría el transporte público y los vuelos comerciales podrían ser cancelados. Debido a que muchas personas se enfermarían, muchos empleados no podrían ir a trabajar y muchos negocios y servicios públicos podrían cerrar o limitarían sus horarios.

La planificación es muy importante. El gobierno federal, estatal y local está tomando las precauciones necesarias para prepararse mejor y responder a una pandemia. Es necesario que cada persona tome iniciativa para estar mejor preparado.

ACERCA DE LA INFLUENZA AVIAR

La influenza aviar también se conoce como gripe aviar. Un virus no humano de la influenza produce esta infección en aves. Este tipo de influenza puede ser muy contagioso entre algunas aves domésticas –como pollos y patos- enfermándolos gravemente y matándolos.

Los virus de la gripe aviar por lo general no infectan a personas, pero este último brote ha contagiado a algunas especialmente en países del Sudeste de Asia. Cuando la enfermedad es contraída por las personas, es muy grave; más de la mitad de las personas contagiadas han muerto. La enfermedad no se ha encontrado en aves ni en personas en los Estados Unidos (hasta el invierno de 2006).

Las personas pueden contagiarse con la gripe aviar por contacto con aves infectadas que llevan el virus en la saliva y los excrementos. Una persona puede contagiarse con la gripe aviar cuando un pollo infectado tose o estornuda en la cara de una persona o cuando una persona respira partículas que caen del ave.

Las personas también pueden contagiarse con el virus al comer carne de ave que no esté bien cocinada. El virus no se contrae si se come carne de ave o huevos debidamente guisados. Asegúrese de cocinarlos bien a por lo menos 74°C o 165°F.

Si usted estuviera expuesto a la gripe aviar podría tener síntomas hasta por 14 días. Los síntomas son similares a la influenza de temporada, como fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, falta de aire e incluso infecciones de los ojos. Los casos graves de gripe aviar causan problemas de respiración que ponen en peligro la vida incluyendo neumonía. También puede producir la muerte.

Los proveedores de cuidado de salud tratarán a los pacientes dependiendo de sus síntomas. De acuerdo a la gravedad se daría un tratamiento que podría incluir cuidado paliativo, uso de medicinas antivirales y hospitalización.

Los científicos y profesionales de la salud están preocupados por la gripe aviar debido a que el virus actual de las aves podría cambiar y transformarse en un virus que podría propagarse fácilmente de una persona a otra, lo que causaría la próxima pandemia humana. Debido a que no es posible prevenir o detener una pandemia una vez que empieza, la influenza pandémica puede causar graves enfermedades y muerte.

No existe una vacuna contra la gripe aviar. Para protegerse de la gripe aviar las autoridades de la salud recomiendan que tome las mismas precauciones que tomaría para protegerse contra cualquier otra influenza o resfrío. (Vea la sección Lo Que Usted Puede Hacer).

LO QUE USTED PUEDE HACER

La preparación para una influenza pandémica puede reducir las posibilidades de enfermarse y ayuda a limitar la propagación de la enfermedad.

Manténgase sano comiendo una dieta balanceada, haciendo ejercicio diariamente, descansando lo suficiente, bebiendo líquidos y poniéndose la vacuna contra la influenza de la temporada. Manténgase al día con la información acerca de una posible pandemia escuchando la radio y televisión leyendo las noticias y revisando el Internet.

Estos pasos comunes pueden ayudar a detener la propagación de los gérmenes de la influenza:

- Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón.
- Cúbrase la cara con pañuelos desechables cuando tosa o estornude. Ponga los pañuelos desechables en la basura y luego lávese las manos. Si no cuenta con pañuelos, tosa o estornude en su manga.
- Si se enferma, quédese en casa alejado de los demás tanto como sea posible.
- No envíe a los niños enfermos a la escuela.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.

EQUIPO DE EMERGENCIA PARA LA INFLUENZA PANDÉMICA

Una de cada cuatro personas podría enfermarse durante una pandemia y muchas de ellas gravemente. Es posible que los servicios y suministros con los que contamos a diario no estén disponibles. Algunas personas y familias podrían permanecer sin atención médica por algún tiempo, esto hace que sea aun más importante el estar prevenido.

Debido a que la vida diaria pudiese ser diferente durante una influenza pandémica, los servicios podrían quedar interrumpidos; asegúrese de tener estos artículos en su equipo de preparación para una emergencia.

- Comida suficiente para usted y su familia para por lo menos dos semanas. Debe ser comida que no necesite refrigeración; tales como, carnes y pescados enlatados, frijoles, sopas, frutas y los básicos como harina, sal y azúcar son buenas selecciones.
- Agua envasada en pomas sellados e irrompibles. Si se interrumpe el servicio de agua, planifique un galón de agua por persona por día hasta por dos semanas.
- Medicinas recetadas para dos semanas.
- Dos semanas de Ibuprofeno o acetaminofen (Tylenol) por cada miembro de su familia en caso de dolor o fiebre. Medicina para la tos para dos semanas.
- Solución de rehidratación, por ejemplo "Pedialyte" para niños y "Gatorade" para adultos y adolescentes. Por favor lea el cuadro que aparece abajo para instrucciones de como preparar una solución de rehidratación para adultos y adolescentes. Para los niños, especialmente los recién nacidos y los más pequeños, se recomienda la solución comercial.
- Teléfono celular y cargador.
- Suministro de máscaras para la cara y guantes de plástico que le ayudarán a protegerse especialmente si debe cuidar a miembros de la familia que tengan la enfermedad.
- Desinfectantes y blanqueadores de cloro.

Puede obtener más información acerca de cómo organizar un Plan de Preparación de Emergencias y Equipo de Emergencia llamando a la Cruz Roja Americana al 408.577.1000 o visitando el sitio del Internet www.redcross.org

Solución de rehidratación para adultos y adolescentes

- 4 tazas de agua limpia
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal

Mézcle todos los ingredientes hasta que desaparezca el azúcar. Puede beber la solución a temperatura ambiente.

Nota: No hierva la solución ya que reduce su eficacia.

Influenza de Temporada

contra

Influenza Pandémica

Hay algunas diferencias claves en cómo una gripe estacional y una gripe pandémica suceden.

INFLUENZA DE TEMPORADA

- ◆ Generalmente sigue un patrón previsible, típicamente cada año en el invierno. Generalmente hay una cierta acumulación de protección en una persona después de haber tenido la gripe.
- ◆ Los adultos sanos generalmente no corren el riesgo de tener complicaciones graves.
- ◆ La comunidad médica puede atender las necesidades públicas y de los pacientes.
- ◆ Las vacunas se preparan antes de empezar la temporada de la influenza, basándose en las clases conocidas del virus.
- ◆ Por lo general hay suficiente suministro de medicinas antivirales disponibles.
- ◆ El número promedio de muertes en los Estados Unidos es aproximadamente de 36,000 por año.
- ◆ Los síntomas regulares de la influenza son: fiebre, tos, mucosidad nasal y dolor muscular.
- ◆ Un pequeño impacto en la comunidad con gente enferma que falta al trabajo o a la escuela.
- ◆ Pequeño impacto en la economía nacional e internacional.

INFLUENZA PANDÉMICA

- ◆ No sucede a menudo – solamente tres veces en el siglo 20. La última vez fue en 1968. Puesto que esta nueva gripe pandémica no ha sido vista antes, no hay o hay muy poca inmunidad.
- ◆ Las personas sanas pueden correr el riesgo de tener complicaciones graves.
- ◆ La comunidad médica no se dará abasto por la cantidad de casos.
- ◆ La vacuna creada al principio podría no ser eficaz. Una vez que se desarrolle una vacuna efectiva, puede que no se encuentre disponible por varios meses.
- ◆ Podría no haber medicina antiviral eficaz o con suministro limitado.
- ◆ El número de muertes sería mucho mayor; mundialmente podrían ser millones.
- ◆ Los síntomas podrían ser muy graves y con más complicaciones médicas.
- ◆ Un gran impacto en la comunidad. Podría haber restricciones para viajar, escuelas cerradas, horarios limitados o cierre en los negocios y cancelación de reuniones públicas.
- ◆ Podría afectar de manera grave la economía Nacional e Internacional.

APRENDA MAS

Manténgase al día con la información acerca de una posible influenza pandémica escuchando la radio, televisión y leyendo el periódico. Visite los siguientes sitios del Internet:

- Visiten www.hudsonregional.org para más información y Hojas de Hechos (Fact Sheets) en la Gripe Pandémica, Gripe Aviar, y Aislamiento y Cuarentena.
- Visiten www.cdc.gov/spanish/ para información general sobre la gripe pandémica y otra información relacionada con la salud.
- Visiten www.NJFluPandemic.gov para toda la información que usted necesita para hacer su propio plan de preparación para emergencias.
- Visiten www.pandemicflu.gov/espanol/ para las actualizaciones sobre la gripe pandémica nacional e internacional.
- Visiten www.bergenhudsonredcross.org para toda la información que usted necesitará para estar preparado en un desastre incluyendo la Gripe Pandémica.

Para Información de Emergencia General por favor visite:

New Jersey Department of Health Services.....www.state.nj.us/health
Hudson County.....www.hudsoncountynj.org

Para Información y Advertencias de Viajar

- Visiten www.cdc.gov/travel/destinat.htm para información de salud relacionada con viajes al extranjero
- Visiten www.who.int/es/ para información de salud relacionada con viajes al extranjero e información de brotes de enfermedades internacionales.

DURANTE UNA INFLUENZA PANDÉMICA

A continuación le ofrecemos algunos detalles que necesita saber en caso de una influenza pandémica. Recuerde que la información cambiará durante la pandemia. Será importante que se mantenga al día y que siga las indicaciones del Departamento de Salud Pública.

INSTRUCCIONES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA

A través de una gripe pandémica usted puede ser pedido o puede ser requerido a hacer ciertas cosas para ayudar a controlar la extensión de la enfermedad en nuestra comunidad. Si las autoridades locales de salud pública o su proveedor de cuidado de salud le pide que tome ciertas medidas, siga sus instrucciones.

Aquí hay algunos ejemplos de lo que le podrían pedir u obligar a hacer.

- Cuando esté enfermo, quédese en casa. Los niños no deben ir a la escuela si están enfermos. Durante una gripe pandémica será absolutamente necesario quedarse en casa para ayudar a limitar la propagación de la enfermedad.
- Aun cuando esté sano se le podría pedir que se mantenga alejado de las reuniones públicas como eventos deportivos, cines y festivales. Durante una influenza pandémica este tipo de eventos podrían ser cancelados porque las muchedumbre ayudan a propagar el virus de la influenza.

El Aislamiento y la Cuarentena son acciones que toma el Departamento de Salud Pública para prevenir la propagación de una enfermedad contagiosa. Si se le solicita, será imperativo que siga las instrucciones de Aislamiento y Cuarentena.

El **AISLAMIENTO** es para las personas que ya están enfermas. Cuando se aísla a alguien se le separa de los que están sanos. Al tener a la persona enferma aislada se puede ayudar a retardar o detener la propagación de la enfermedad. Las personas aisladas pueden recibir cuidado en sus hogares, en hospitales o en otros centros de cuidado de salud. El aislamiento por lo general es voluntario, pero el gobierno local, estatal o federal tiene la autoridad para obligar al aislamiento de los que están enfermos con el fin de proteger al público.

La **CUARENTENA** es para las personas que han estado expuestas al virus pero no están enfermas. Cuando se coloca a alguien en cuarentena, se le separa de los demás; aun cuando dicha persona no esté enferma en ese momento, pero, estuvo expuesta al virus y podría contagiar a los demás. La cuarentena puede ayudar a retardar o detener el contagio. Generalmente los gobiernos estatales tienen el poder de imponer la cuarentena dentro de sus límites.

Prevenga la Propagación de la Enfermedad en Su Hogar

Si usted o un miembro de su familia se enferma durante una influenza pandémica y está recibiendo cuidado en casa, siga las siguientes instrucciones para controlar la propagación de la enfermedad en el hogar.



Aísle a la persona enferma DENTRO de su casa.

- La persona enferma no puede salir de casa a menos que sea llevada a una cita médica. La persona enferma debe quedarse en casa por dos semanas después de que aparezcan los síntomas, aun cuando se sienta mejor. No reciba visitas mientras la persona siga enferma.
- Designe un cuarto para el enfermo solamente, para que así quede separado del resto de los miembros de su familia. El cuarto debe tener una puerta que se pueda cerrar.
- Tanto el enfermo como los visitantes deben usar una mascarilla protectora cuando se encuentren en el mismo cuarto o viajando en el mismo vehículo. Se deben usar guantes desechables al limpiar o desinfectar cualquier cuarto o área donde hubiera estado el enfermo.

Lávese las manos con jabón o use una solución de limpieza para manos con base de alcohol.

- Todos en la casa - y es importante recordar a los niños - debe lavarse las manos con jabón después del contacto con otras personas, antes de preparar los alimentos y antes de comer.
- Lávese las manos después de tocar pañuelos desechables o superficies que se hayan ensuciado con saliva o secreciones nasales.

Mantenga limpio el ambiente de la casa.

- A diario limpie las superficies y los objetos que comúnmente se comparten como el horno de microondas, manijas del refrigerador, teléfonos, controles remotos, manijas y agarraderas de puertas, asientos y manijas de inodoros, grifos, interruptores de luz y juguetes. Use un desinfectante etiquetado para el hogar o una mezcla de blanqueador de cloro (ver a continuación).
- El blanqueador de cloro comercial puede ser usado como desinfectante mezclando 1/4 de taza de blanqueador de cloro en 1 galón de agua fría.

Cúbrase la nariz y la boca al estornudar o toser.

- Recuérdeles a los niños y a los demás que se cubran la nariz y la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser, o que lo hagan en su manga si no cuentan con pañuelos. Coloque los pañuelos usados en la basura y luego lávese las manos con jabón o use una solución de limpieza para manos con base de alcohol.
- Aun cuando una persona esté usando una mascarilla, debe toser o estornudar en su manga.

Observe si alguien en la casa presenta síntomas de alguna enfermedad respiratoria.

- Póngase en contacto con su proveedor de cuidado de salud si le da fiebre o cualquier otro síntoma como escalofrío, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza o dolores musculares.

Asegúrese de tener las provisiones a la mano.

- Mantenga las reservas de mascarillas, guantes, jabón, pañuelos desechables, toallas de papel y utensilios de limpieza a la mano.
- Asegúrese que todos los fregaderos y baños tengan suficiente jabón y toallas de papel.
- Asegúrese que haya pañuelos desechables en todos los cuartos y áreas comunes como la sala, el comedor, la sala familiar y el cuarto de la computadora.



NÚMEROS DE TELÉFONOS IMPORTANTES

The following are numbers for non-emergency calls and can provide preparedness information.

Hudson Regional Health Commission	201.223.1133
Hudson County Office of Emergency Management.	201.319.3871
Hudson County Office of Constituent Service	201.795.6918
American Red Cross: Bergen Hudson Chapter	201.433.3100
Centers for Disease Control & Prevention.	888.246.2675
	888.246.2857 (Spanish), 866.874.2646 (TTY)

Póngase en contacto con las oficinas de la alcaldía de la ciudad acerca del Equipo Comunitario de Respuesta en caso de Emergencia (Community Emergency Response Team - CERT).

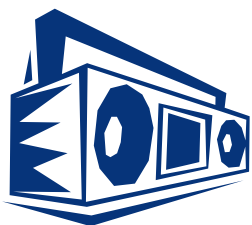
Sus Números Personales Más Importantes



Anote los números importantes y manténgalos a la mano. Estos números incluyen los números de teléfono de casa y celulares de amigos y familiares, de su doctor o clínicas y de la escuela de sus niños.

CÓMO RECIBIR INFORMACIÓN

Cheque con su estación de cable televisión del Acceso del Gobierno local sobre información e instrucciones locales. En algunos casos, las instrucciones específicas de la emergencia serán transmitidas vía estaciones locales incluyendo



94.7 FM WFME

**El sistema de alerta de emergencia designada o
Emergency Alert System (EAS)**

Durante una gripe pandémica, las instrucciones de la emergencia pueden incluir maneras de proteger su salud, así como el cierre de las escuelas y de negocios, y de cancelar eventos y acontecimientos.

Dónde Encontrar Atención Médica de Emergencia

Durante una influenza pandémica, es importante **NO** ir al hospital excepto en caso de una emergencia médica. Los hospitales estarán sobrecargados de pacientes durante una pandemia y muchos enfermos deberán ser atendidos en casa o en otro lugar que no sea un hospital.

HOSPITALES

Bayonne Medical Center

29th Street at Avenue E
Bayonne, NJ 07002-4695

201.858.5000

www.bayonmedicalcenter.org

LibertyHealth-Greenville Hospital Campus

1825 Kennedy Boulevard
Jersey City, NJ 07305

201.547.6100

www.libertyhcs.org

LibertyHealth-Meadowlands Hospital Campus

55 Meadowlands Parkway
Secaucus, NJ 07096-1580

201.392.3100

www.libertyhcs.org

St. Mary Hospital

308 Willow Avenue
Hoboken, NJ 07030

201.418.1000

www.bonsecoursnj.com

Christ Hospital

176 Palisade Avenue
Jersey City, NJ 07306

201.795.8200

www.christhospital.org

LibertyHealth-Jersey City Medical Center Wilzig Hospital

355 Grand Street
Jersey City, NJ 07302

201.915.2000

www.libertyhcs.org

Palisades Medical Center-New York Presbyterian Healthcare System

7600 River Road
North Bergen, NJ 07047

201.854.5000

www.palisadesmedical.org

En caso de que usted se sienta tensionado/a o agobiado/a debido a la gripe pandémica, o quisiera hablar con un consejero, por favor llame al: NJ Mental Health Warmline

877.294.HELP

Hudson County Health Departments

Bayonne Health Department

630 Avenue C
Bayonne, NJ 07002
Brigid Breivogel, Health Officer

201-858-6100

www.bayonnenj.org

East Newark Health Department

34 Sherman Avenue
East Newark, NJ 07029
John Sarnas, Health Officer

201-997-0600

Guttenberg Health Department

6808 Park Avenue
Guttenberg, NJ 07093
Vincent Rivelli, Health Officer

201-295-5074

Harrison Health Department

326 Harrison Avenue
Harrison, NJ 07029
Karen Comer, Health Officer

973-268-2441

Hoboken Health Department

First & Washington Streets
Hoboken, NJ 07030
Frank Sasso, Health Officer

201-420-2013

www.hobokennj.org

Jersey City Health Department

280 Grove Street
Jersey City, NJ 07302
Joseph Castagna, Health Officer

201-547-5000

www.cityofjerseycity.com

Kearny Health Department

645 Kearny Avenue
Kearny, NJ 07032
John Sarnas, Health Officer

201-997-0600

www.kearnyusa.com

No. Bergen Health Department

4233 Kennedy Blvd.
North Bergen, NJ 07047
Richard Censullo, Health Officer

201-392-2000

www.northbergen.org

Secaucus Health Department

1203 Paterson Plank Road
Secaucus, NJ 07094
Vincent Rivelli, Health Officer

201-330-2000

www.secaucus.org

Union City Health Department

3715 Palisade Avenue
Union City, NJ 07087
Richard Censullo, Health Officer

201-348-5700

Weehawken Health Department

400 Park Avenue
Weehawken, NJ 07087
Vincent Rivelli, Health Officer

201-319-6000

www.weehawken-nj.us

West New York Health Department

428 60th Street
West New York, NJ 07093
Vincent Rivelli, Health Officer

201-295-5200