QUÉ HACER DURANTE LA GRIPE PANDÉMICA

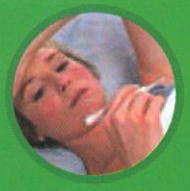
Tome las siguientes medidas para dificultar la transmisión de la enfermedad durante una gripe pandémica:

Tosa y estornude en su manga

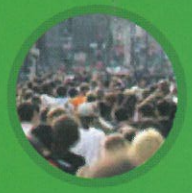
Use una mascarilla en público

Lave sus manos frecuentemente

No comparta artículos personales



Quédese en casa si está enfermo



Evite las multitudes

Limpie y desinfecte

PREPÁRESE PARA LA GRIPE PANDÉMICA

El Departamento de Salud Pública de San Francisco está trabajando con socios, negocios y organizaciones de la ciudad para prepararse para una gripe pandémica. Asegúrese que usted también está listo.

- ❑ Aprenda, practique y enseñe hábitos saludables
- ❑ Aprenda cómo cuidar a una persona con gripe (descargue la Guía de cuidados en el hogar para la gripe de www.sfcdcp.com/flu)
- ❑ Organice un botiquín de emergencia de enfermedades infecciosas
- ❑ Conozca dónde obtener información confiable durante una gripe pandémica:
  - Departamento de Salud Pública de San Francisco: www.sfcdcp.org
  - Estaciones de radio de emergencia:
    KCBS 740 AM KGO 810 AM
    KNBR 680 AM KQED 88.5 FM
    KSJO 92.3 FM
  - Servicio de información telefónica 311 de San Francisco

Manténgase informado y preparado, visite:

www.sfcdcp.org/pandemicflu

© 2008 SAN FRANCISCO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Gripe pandémica: ¿ESTÁ PREPARADO?

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE SAN FRANCISCO

¿QUÉ ES LA GRIPE PANDÉMICA?

La mayoría de nosotros conoce la gripe, o la ha tenido. Es una enfermedad respiratoria común causada por el virus de la influenza. Dado que muchas personas contraen gripe durante el otoño o invierno, usualmente se le llama gripe estacional.

La gripe pandémica es como la gripe estacional pero mucho peor. La gripe pandémica es una epidemia global de gripe que puede empezar en cualquier parte, transmitirse con rapidez alrededor del mundo y causar muchas más enfermedades y muertes que la gripe estacional. Las gripes pandémicas han ocurrido cada 10 a 40 años durante al menos los últimos 500 años. Durante la gripe pandémica de 1918, 50 millones de personas murieron en todo el mundo. Otras pandemias más recientes, pero menos severas, tuvieron lugar en 1957 y 1968.

Los expertos creen que otra gripe pandémica ocurrirá en algún momento, pero al igual que los terremotos, no pueden predecir cuándo.

QUÉ CAUSA UNA GRIPE PANDÉMICA

Los virus de la influenza causan gripe estacional y gripe pandémica. Los virus de la influenza cambian todo el tiempo, por lo cual las personas deben vacunarse cada año contra la gripe estacional. Usualmente el cambio es pequeño; sin embargo, las gripes pandémicas ocurren cuando se da un cambio importante y un nuevo virus emerge. Dado que las personas no tendrán inmunidad contra el nuevo virus, probablemente causará más enfermedades y más muertes que la gripe estacional.

SÍNTOMAS

Los expertos predicen que los síntomas de la próxima gripe pandémica serán similares a los de la gripe estacional – pero más severos y letales.

- Fiebre y escalofríos
- Dolor de garganta
- Tos
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Cansancio extremo

CÓMO SE TRANSMITE LA GRIPE PANDÉMICA

El virus de la influenza se transmite de una persona a otra a través de minúsculas gotas de humedad producidas cuando la persona infectada tose, estornuda o habla. Una persona sana se puede infectar si inhala estas gotas o si toca una superficie contaminada y luego toca su boca, nariz u ojos.

CÓMO AFECTARÁ LA GRIPE PANDÉMICA A NUESTRA COMUNIDAD

Una vez que la gripe pandémica comience a transmitirse viajará.

- Enfermedades en aproximadamente el 30% de nuestra población – y muchas muertes
- Que hasta el 50% de las personas falte al trabajo
- Escasez de provisiones y servicios de rutina
- Que las escuelas manden a los niños a sus casas
- Que los hospitales y clínicas se vean presiona dos y sobrecargados

Aunque no podemos detener a la gripe pandémica una vez que empieza, podemos disminuir su transmisión y minimizar los efectos, si nos preparamos ahora.

PROTECCIÓN CONTRA LA GRIPE PANDÉMICA

Nuestros cuerpos realizan un buen trabajo protegiéndonos de los gérmenes dañinos, incluyendo el virus de la influenza. Nuestras defensas incluyen nuestra piel, las células defensivas de la sangre, los anticuerpos y otras sustancias. Las vacunas y medicamentos son herramientas útiles que nos pueden ayudar a luchar contra la gripe pandémica. Los hábitos saludables también nos protegen de muchas enfermedades y todos deberían ponerlos en práctica.

Si bien las vacunas nos ayudan a protegernos contra muchas enfermedades incluyendo la gripe pandémica, llevará meses preparar una nueva vacuna para la gripe pandémica. Los científicos han producido y reservado vacunas utilizando virus de influenza no pandémicos, pero no están seguros cuán efectivas serán estas vacunas contra el próximo virus de influenza pandémica.

Existen medicamentos que a veces son efectivos para la gripe estacional. Sin embargo, muchos virus de la influenza son resistentes. Aún cuando los medicamentos son efectivos, sólo acortan en un par de días el tiempo que una persona está enferma. Debido a que el próximo virus de influenza pandémica no ha emergido aún, se desconoce si estos medicamentos antivirales serán efectivos para la gripe pandémica.

Los hábitos saludables pueden reducir en gran medida su probabilidad de contraer la gripe pandémica. Visite www.InfectMeNot.org para obtener una lista de hábitos saludables que puede comenzar a practicar ahora mismo.