

# Gripe pandémica

## **Una pandemia del virus de la influenza es un brote mundial de un nuevo virus de la gripe**

Una pandemia del virus de la influenza o gripe es un brote de un nuevo tipo de virus de la gripe que se propaga rápidamente de un país a otro. Puesto que el virus es nuevo, las personas no tienen inmunidad natural frente a él y no habrá una vacuna disponible por muchos meses. Sin vacuna ni inmunidad, el virus pasa rápidamente de una persona a otra. Cientos de miles de personas en nuestro país podrían enfermarse y muchas de ellas podrían morir.

Ha habido tres grandes pandemias de gripe en el siglo XX, en 1918, 1957 y 1968. Nadie sabe dónde o cuándo comenzará la siguiente, pero los oficiales encargados del cuidado de la salud están de acuerdo en que sólo es cuestión de tiempo.

## **Qué debo esperar si se produce un brote**

Una pandemia de gripe podría ser muy seria, por lo que todo el mundo debe estar preparado para lo peor. Con una tercera parte de la fuerza laboral enferma o en casa, los suministros y los servicios podrían estar limitados o interrumpirse.

Los oficiales encargados del cuidado de la salud podrían tomar iniciativas fuertes. Se le puede pedir que permanezca alejado de otras personas, los eventos públicos grandes, como conciertos o competiciones deportivas, podrían cancelarse y las escuelas cerrarse. Los oficiales encargados del cuidado de la salud pueden dar órdenes para mantener a las personas infectadas con el virus en casa o en instalaciones especiales. Se le podría pedir que utilizara una máscara en los centros médicos o en otros lugares públicos.

Una pandemia de gripe podría durar mucho tiempo. La pandemia de gripe de 1918 duró 18 meses.

## **Qué debo hacer ahora**

- Conozca a sus vecinos. Anime a otros a prepararse.
- Esté listo para ayudar a familiares o vecinos que son ancianos o tienen necesidades especiales en caso de que los servicios de los que ellos dependen no estén disponibles.
- Conozca las políticas de la escuela sobre enfermedad y ausencia. Haga un plan para cuidar de sus hijos si las escuelas están cerradas durante periodos largos de tiempo.
- Esté listo para quedarse en casa y no ir a trabajar cuando esté enfermo. Conozca las políticas del trabajo sobre permiso por enfermedad, ausencias, tiempo de descanso y teletrabajo.
- Promueva la planificación. Cada lugar de trabajo debe tener un plan para hacer las tareas fundamentales si un gran número de empleados se ausenta durante muchos meses.
- Explore formas de hacer su trabajo con menos contacto personal, tal como un mayor uso del correo electrónico y de las conferencias telefónicas.
- Tenga suministros para una semana o más. Las tiendas podrían no abrir o tener existencias limitadas.
- Tenga planeado limitar el número de viajes a la tienda o para hacer mandados.

## **Evite la propagación de gérmenes**

- El virus de la gripe se transmite de persona a persona cuando una persona infectada tose, estornuda o toca las cosas que otras personas usan. Para protegerse usted y a otros:
- Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o con la manga al toser.
- Lávese las manos. El agua tibia y el jabón son lo mejor, pero también puede usar un gel a base de alcohol para las manos o toallitas desechables.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- Quédese en casa cuando esté enfermo o tenga los síntomas de la gripe. Beba más agua, descanse bastante y acuda a un proveedor del cuidado de la salud si fuese necesario.

## **Aprenda lo básico para el cuidado en el hogar**

- Sepa cómo cuidar de alguien que tiene fiebre, dolores en el cuerpo y congestión pulmonar. Durante una pandemia, siga las instrucciones de los oficiales encargados del cuidado de la salud.
- Aprenda sobre la deshidratación. EL virus de la gripe hace que el cuerpo pierda agua a través de la fiebre y el sudor. Vigile los signos de debilidad, desmayo, sequedad de boca, orina oscura concentrada, baja presión de la sangre o pulso rápido cuando esté acostado o sentado. Estos son signos de deshidratación. Para prevenir la deshidratación, es muy importante que una persona que tiene la gripe beba mucha agua — hasta 12 vasos al día.

Source: Washington State Department of Health, <http://www.doh.wa.gov/>