

Esta guía también está disponible en formato de audio y en los idiomas siguientes.

#### Arabic

رُزِر NYC.gov/readyny على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

#### Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপি NYC.gov/readyny দেখুন

#### Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

#### English

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

#### French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

#### Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

#### Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

#### Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

#### Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

#### Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

#### Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

#### Urdu

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

#### Yiddish

באזוכט NYC.gov/readyny פאר קאפּיס פון דעם פאפּיר אין אַידיש.

# LISTO NUEVA YORK PANDEMIA DE GRIPE



**NYC**  
Oficina para el Manejo de Emergencias  
Departamento de Salud e Higiene Mental  
Bill de Blasio, Alcalde



Los brotes globales de gripe – también denominados pandemias – suceden. Las pandemias son sucesos naturales, como los huracanes o las inundaciones. Nadie puede predecir exactamente cuándo ocurrirá la próxima o qué tan grave puede ser.

En el siglo XX, hubo tres pandemias de gripe: en 1918, 1957 y 1968. Una nueva cepa de H1N1 apareció en la primavera de 2009, convirtiéndose en la primera pandemia de gripe del siglo XXI. Las pandemias afectan a las personas de forma diferente.

#### Gravedad de las pandemias

##### 1918-19

250 muertes por cada 10 000 casos

##### 2009-10

Menos de 3 muertes por cada 10 000 casos

La Ciudad de Nueva York realiza planes para todo tipo de emergencias de salud pública, y usted también puede hacerlo. Aprenda cómo preparar a su familia y a su comunidad para una emergencia de salud como una epidemia de gripe.

## ACERCA DE LA PANDEMIA DE GRIPE

### GRIPE ESTACIONAL VS. PANDEMIA DE GRIPE

La gripe estacional se transmite de una persona a otra por medio de las diminutas gotas de la tos o el estornudo. Los síntomas, que pueden durar una semana o más, incluyen tos, fiebre y dolor corporal. Una vez que se ha enfermado con una cepa en particular o recibe una inmunización contra ella, desarrollará inmunidad a la misma. Los virus de la gripe estacional cambian levemente de un año a otro, por eso debe recibir la vacuna contra la gripe estacional anualmente en otoño o invierno.

Las pandemias de gripe ocurren cuando un virus cambia radicalmente, lo que hace que muchas personas sean susceptibles a la infección. La pandemia de gripe se propaga rápidamente en todo el mundo y puede causar enfermedades generalizadas e incluso la muerte. Un virus pandémico puede ser más leve o más grave que la gripe estacional. Las vacunas existentes contra la gripe estacional no protegen contra una nueva cepa pandémica.

#### Posibles síntomas de la gripe pandémica

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Nariz con goteo o mucosidad
- Escalofríos
- Dolor en el cuerpo
- Fatiga extrema
- En niños pequeños también pueden presentarse problemas estomacales
- Tos seca

### OBTENGA INFORMACIÓN

#### OEM en Facebook y Twitter

www.facebook.com/NYCEmergencymanagement  
@nycoem

#### Notify NYC

Regístrese para recibir notificaciones de emergencia en NYC.gov/notifynyc, llamando al 311 o siguiendo a @NotifyNYC en Twitter



## CÓMO UNA PANDEMIA DE GRIPE PUEDE AFECTAR A LA CIUDAD DE NUEVA YORK

Una pandemia grave podría durar varios meses y volver en olas, lo que provoca importantes trastornos en la Ciudad de Nueva York, donde las personas viven, viajan o trabajan tan cerca de otras. Es posible que las escuelas, guarderías y empresas cierren para reducir la propagación del virus. Es probable que los eventos públicos se cancelen.

Los oficiales de salud pueden recomendarles a las personas con síntomas de gripe, o a las personas expuestas a los síntomas, que se mantengan aisladas de los demás. Si bien es difícil evitar los ambientes públicos en la Ciudad de Nueva York, durante una pandemia intente sentarse o pararse a una distancia superior a la distancia de un brazo (alrededor de un metro) de las personas que presentan síntomas.

Muchas personas pueden estar enfermas al mismo tiempo durante una pandemia, llenando los hospitales y clínicas. Las tiendas pueden sufrir escasez de insumos como alimentos, agua y combustible.



## QUÉ PUEDE HACER AHORA

### PROTÉJASE Y EVITE LA PROPAGACIÓN DE LA GRIPE

Reduzca su riesgo de adquirir o propagar el virus de la gripe incorporando a su rutina diaria simples hábitos saludables. Al cuidar su propia salud, ayuda a proteger a su familia y comunidad.

#### No propague los gérmenes.

- Use un pañuelo de papel, el brazo o la manga, pero no la mano, para cubrirse al toser o estornudar.
- Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua tibia. Si no tiene acceso a agua, use alcohol en gel.
- Permanezca en su hogar si está enfermo, no envíe a los niños a la guardería o a la escuela si están enfermos.

### PREPÁRESE AHORA PARA EL RIESGO DE LA GRIPE

- Conserve la mayor cantidad posible de alimentos no perecederos, agua e insumos para el hogar para minimizar los viajes a sitios públicos.
- Conserve un suministro de medicamentos de venta libre como analgésicos y antitérmicos, medicamentos para el estómago y tratamientos para la tos y el resfrío para aliviar los síntomas de la gripe.
- Si tiene una enfermedad crónica, asegúrese de tener un suministro continuo de sus prescripciones regulares.
- Consulte con su empleador y con la guardería de sus hijos sobre sus planes para prevenir el contagio de la gripe.
- Las personas enfermas deben usar barbijos quirúrgicos o una protección sobre la boca y la nariz para contener los gérmenes.
- Para obtener más información sobre qué incluir en su equipo de insumos para emergencias, visite [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny) o llame al 311 (TTY: 212-504-4115) para solicitar la guía Ready New York.



## DURANTE UNA PANDEMIA

El Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York trabaja con funcionarios de salud pública en todo el mundo para detectar signos de una pandemia emergente. La Ciudad también prepara a los hospitales, clínicas, médicos y a los habitantes de Nueva York para responder a una epidemia.

El desarrollo de una nueva vacuna puede tomar hasta seis meses. Hasta que la vacuna esté disponible, las medidas simples como cubrirse al toser y lavarse las manos son las mejores formas de evitar la propagación de la infección.

Los funcionarios de salud de la ciudad y los médicos primero proporcionarán medicamentos antivirales a las personas infectadas con alto riesgo de enfermedad grave o muerte. Los antivirales pueden ayudar a aliviar los síntomas cuando se toman dentro de las 48 horas de la aparición de los síntomas de la gripe. Algunas condiciones hacen que la gripe sea más peligrosa, entre ellas:

- Embarazo
- Asma o cualquier enfermedad respiratoria crónica
- Enfermedad cardíaca, renal o hepática
- Enfermedades de la sangre, como anemia de células falciformes
- Trastornos metabólicos, como diabetes
- Sistema inmunológico debilitado, por una enfermedad o medicación
- Trastornos cerebrales y musculares
- Tratamiento con aspirina a largo plazo en personas menores de 19 años.



## CUIDE SU SALUD EMOCIONAL

Una pandemia de gripe en la Ciudad de Nueva York puede interferir con su rutina diaria y causarles estrés a usted y su familia. Incorpore buenas prácticas de salud en su vida para reducir los niveles de ansiedad en una emergencia de salud. Para reducir el estrés durante una pandemia:

- Manténgase conectado: comuníquese con sus familiares y amigos por teléfono, correo electrónico u otros medios.
- Realice actividades que sean reconfortantes como leer, escuchar música y hacer ejercicio.
- Es importante mantenerse actualizado sobre las noticias de salud, pero las imágenes y los informes perturbadores repetitivos pueden ser perjudiciales. Mire o escuche las noticias por breves períodos de tiempo y acompañe a sus hijos cuando lo hagan.
- Llame a LifeNet, la línea de ayuda confidencial de salud mental con servicio las 24 horas de la Ciudad de Nueva York para obtener información, asistencia y derivaciones.
  - En inglés: 800-LifeNet (543-3638)
  - En español: 877-Ayudese (298-3373)
  - En idiomas asiáticos: 877-990-8585
  - Teléfonos de texto (TTY): 212-982-5284
  - Todos los demás idiomas: 311

## MANTÉNGASE INFORMADO

Durante una pandemia o cualquier otra emergencia de salud, el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York proporcionará información a través de los medios, el 311 y otras fuentes acerca de los síntomas, cuándo visitar al médico, cuándo permanecer en el hogar, adónde concurrir para obtener tratamiento y cómo cuidar a las personas enfermas.

## MÁS RECURSOS

**FLU.GOV**  
[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

**NYC OEM**  
[NYC.gov/oem](http://NYC.gov/oem)

**INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK**  
[NYC.gov/flu](http://NYC.gov/flu)