

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour recevoir une brochure en français, appelez le 311 (TTY/ATS: 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante: NYC.gov/oem

Per ottenere una copia di questa pubblicazione in lingua italiana, chiamare il 311 (TTY: 212-504-4115) o recarsi all'indirizzo web NYC.gov/oem.

Καλέστε το 311 (TTY: 212-504-4115) ή επισκεφθείτε το NYC.gov/oem για να λάβετε αυτόν τον οδηγό στα Ελληνικά.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 NYC.gov/oem 查看中文版的冊。

Telefonować pod nr 311 (teletekst dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا اردو میں اس کتابچہ تک رسائی کے لئے NYC.gov/oem ملاحظہ فرمائیں۔

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem لقراءة هذا الكتيب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে আসুন।

רופט 311 (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט NYC.gov/oem צו זעהן דעם בראשור אין אידיש.

## LISTO NUEVA YORK GRIPE PANDÉMICA



**OEM**  
Oficina para el Manejo de Emergencias  
de la Ciudad de Nueva York

**NYC**  
Health  
Michael R. Bloomberg, Alcalde  
Joseph F. Bruno, Comisionado de la OEM  
Thomas R. Frieden,  
Comisionado del Departamento de Salud

**La historia nos indica que los brotes mundiales de influenza –también llamados pandemia– suceden. Las pandemias, al igual que los huracanes o las inundaciones, son desastres naturales. Nadie puede predecir con exactitud cuándo se puede producir una o su posible nivel de gravedad.**

**En el siglo 20 hubo tres pandemias de influenza: en 1918, 1957 y 1968. Su intensidad fue variable, pero todas tuvieron efectos significativos en la población mundial. La pandemia de 1918 mató entre 50 y 100 millones de personas.**

**La Ciudad de Nueva York planifica para todo tipo de emergencias sanitarias, y usted también puede hacerlo. Es su responsabilidad aprender a preparar a su familia y su comunidad para una posible emergencia sanitaria como la influenza pandémica.**

## ACERCA DE LA GRIPE PANDÉMICA

### GRIPE ESTACIONAL VERSUS INFLUENZA PANDÉMICA

La mayoría de las personas conocen la gripe estacional, un virus contagioso que los médicos atienden todos los años. La gripe estacional se disemina de persona a persona por la tos o los estornudos. Es una enfermedad grave, pero frecuente, con síntomas que duran una semana o más e incluyen tos, fiebre y dolores del cuerpo. La vacuna contra la gripe estacional es la manera más eficaz de prevenir esta enfermedad y debe aplicársela todos los años.

Las cepas del virus de la gripe varían levemente año a año, lo cual hace que los sistemas inmunitarios se vuelvan vulnerables. Las pandemias se pueden producir cuando un virus de la gripe cambia radicalmente, lo cual hace que una gran cantidad de personas resulte propensa a contraer la infección. La influenza pandémica se disemina rápidamente por todo el mundo, lo cual causa el contagio generalizado de la enfermedad y hasta la muerte. Normalmente es más grave que la gripe estacional, y la vacuna contra la gripe estacional no lo protegerá contra un virus pandémico. Los funcionarios sanitarios del gobierno anunciarán cuando surja una pandemia.

### Posibles síntomas de la gripe pandémica

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga extrema
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Goteo nasal o nariz tapada
- Dolores corporales
- Los niños pequeños a menudo sufren problemas estomacales

“Durante una pandemia de influenza, nuestro comportamiento será tan importante como todo lo que haga el sistema sanitario por nosotros. Probablemente se demore seis meses como mínimo para desarrollar una vacuna eficaz. Medidas sencillas, como reducir el contacto directo y cubrirse la boca al toser o estornudar, serán clave para limitar la pandemia.”

Dr. Thomas Frieden  
Comisionado del Departamento de Salud  
de la Ciudad de Nueva York



## QUÉ PUEDE HACER AHORA

### PROTÉJASE Y EVITE DISEMINAR EL VIRUS

Para reducir el riesgo de contraer o diseminar cualquier virus de la gripe, incorpore hábitos de salud simples a su rutina diaria. Alguien que tenga influenza pandémica puede contagiar antes de sentirse enfermo, hasta varios días después de que se detecten síntomas. Si cuida su propia salud, protegerá a su familia y su comunidad.

- Utilice un pañuelo, el brazo o la manga –no las manos– para cubrirse cuando tose o estornuda.
- Deseche los pañuelos inmediatamente después de usarlos.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón frecuentemente, aunque no se sienta enfermo. Cuente hasta 20 para confirmar que se ha lavado durante un tiempo suficiente. Si no tiene acceso a un grifo, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse el rostro con las manos sin lavar, especialmente después de haber salido.
- Quédese en su casa cuando esté enfermo y no mande a los niños a la guardería o al colegio si están enfermos.
- Manténgase alejado de otras personas cuando está enfermo.
- Evite el contacto directo con personas que están enfermas.
- Si debe estar en un lugar público durante una pandemia de gripe, intente estar sentado o parado a una buena distancia, alrededor de un metro o tres pies, de los demás.



### PREPÁRESE AHORA PARA UNA ESTADÍA PROLONGADA EN SU HOGAR

- Tenga la mayor cantidad posible de alimentos no perecederos y agua para reducir al mínimo los viajes a las tiendas y otros lugares llenos de gente.
- Aprovisionese de artículos para el hogar extra como jabón, pañuelos, papel higiénico, pañales y suministros para las mascotas.
- Tenga una provisión de medicamentos de venta libre como analgésicos, remedios para el estómago y para la fiebre, y tratamientos para la tos y el resfrío para aliviar los síntomas de la gripe.
- Si tiene una enfermedad crónica, controle las recetas para asegurarse de contar con un suministro ininterrumpido.
- Hable con su empleador y el encargado de la guardería o el colegio de sus hijos sobre los planes de emergencia, que incluyen lo que harían en el caso de un brote de influenza pandémica.
- Para obtener más información sobre lo que debe tener en un equipo de artículos de emergencia, visite NYC.gov/readyny o llame al 311 (TTY: 212-504-4115) y solicite una copia de *Listo Nueva York: Cómo prepararse para emergencias en la Ciudad de Nueva York*.

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

Un brote de influenza pandémica puede durar muchos meses y tener un efecto importante en la ciudad de Nueva York, donde las personas viven, viajan y trabajan demasiado juntas. Es posible que las escuelas, las guarderías y los comercios cierren para reducir la propagación del virus. Quizás se cancelen los eventos públicos. Los funcionarios sanitarios pueden recomendar a las personas con síntomas similares a los de la gripe o a aquellas personas que han estado expuestas a los síntomas que se aíslen de los demás.

Muchas personas se pueden enfermar al mismo tiempo, lo que hará que se llenen los hospitales y las clínicas. Pueden faltar víveres como alimentos y agua en las tiendas y gasolina en las estaciones.

Algunas personas deberán quedarse en la casa para cuidar a familiares enfermos. Hable con sus familiares y amigos sobre cómo cuidarse entre ustedes si alguien se enferma. Mantenga a las personas enfermas que viven en su hogar lo más separadas posible de los demás. Aquellos que estén enfermos deben utilizar barbijos o algo sobre la boca y la nariz para contener los gérmenes.



## DURANTE UNA PANDEMIA

El Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York trabaja con funcionarios de salud pública de todo el mundo para detectar signos de emergencia de una pandemia. La Ciudad también está trabajando a fin de preparar a los hospitales, los médicos y los neoyorquinos para responder ante una pandemia.

Apenas se identifique una pandemia del virus de la influenza, científicos de todo el mundo empezarán a desarrollar una vacuna. Habrá un período, probablemente de varios meses, en el cual la mejor protección serán las prácticas sanitarias guiadas por el sentido común, como permanecer en el hogar para evitar la exposición.

Los funcionarios sanitarios de la Ciudad entregarán medicamentos antivirales a los neoyorquinos enfermos para tratar a las personas con síntomas de gripe. Los medicamentos antivirales pueden ser de utilidad si se los toma cuatro horas después de la aparición de los síntomas de la gripe.



### CUIDE SU SALUD EMOCIONAL DURANTE UNA EMERGENCIA

- Manténgase conectado: comuníquese con sus familiares y amigos por teléfono, correo electrónico u otro medido.
- Reduzca el estrés. Para ello, realice actividades que lo reconforten, como leer, escuchar música y hacer ejercicio.
- Mantenerse actualizado con las noticias sobre la salud es importante, pero la repetición de imágenes e informes perturbadores puede ser perjudicial. Mire o escuche las noticias durante períodos breves por vez.
- Llame a LifeNet, la línea directa confidencial para salud mental de la Ciudad de Nueva York, disponible las 24 horas, para obtener orientación y apoyo.
  - Inglés: 800-LifeNet (543-3638)
  - Español: 877-Ayúdese (298-3373)
  - Idiomas asiáticos: 877-990-8585
  - TTY: 212 -982-5284
  - Todos los otros idiomas: 311

### MANTÉNGASE INFORMADO

Durante una pandemia o cualquier emergencia, llame al 311 (TTY: 212-504-4115) y preste mucha atención a los medios informativos para conocer los anuncios regulares de los funcionarios de la Ciudad. El Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York brindará información sobre los síntomas, cuándo visitar al médico, cuándo quedarse en casa, dónde concurrir para obtener tratamiento y cómo cuidar a las personas enfermas.

## MÁS RECURSOS

Para obtener más información sobre cómo prepararse para la gripe pandémica, inicie sesión en [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov), visite el sitio web del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York en [NYC.gov/health](http://NYC.gov/health), o llame al 311 (TTY: 212-504-4115).

Para obtener más información sobre la planificación y preparación para emergencias, visite el sitio web de la Oficina para el Manejo de Emergencias de la Ciudad de Nueva York en [NYC.gov/oem](http://NYC.gov/oem), o llame al 311 (TTY: 212-504-4115).