



INFLUENZA PANDÉMICA

GUÍA DE RESPUESTAS



La influenza pandémica es un brote generalizado de influenza. Los síntomas leves de la influenza incluyen fiebre y tos. Los síntomas severos incluyen dificultad para respirar o falta de aire, dolor o presión en el pecho o el estómago, color de piel azulado, mareo o confusión, náusea o vómitos, o aumento de la fiebre.



Cúbrase la boca al toser y estornudar.

- ▶ Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su codo, no en sus manos. Eso puede evitar que otros se enfermen.
- ▶ Evite tocarse la cara. Los virus de influenza pueden entrar al cuerpo por la nariz, la boca o los ojos.



Lávese las manos.

- ▶ Lávese las manos frecuentemente para evitar esparcir los gérmenes. Use jabón y agua tibia, y cuente hasta 20 o cante “Feliz cumpleaños”.



Vacúnese.

- ▶ Cuando la vacuna contra la influenza pandémica esté disponible, vacúnese. Es la mejor forma de prevenir la influenza. Busque lugares para vacunarse en <http://www.nyc.gov> o llamando al 311.



Quédese en casa si está enfermo.

- ▶ Si se enferma, quédese en casa hasta que hayan pasado 24 horas desde que los síntomas desaparezcan. Las personas que tienen influenza usualmente se recuperan sin tratamiento médico. Si tiene alguna duda, llame al 311.
- ▶ Si sus síntomas son graves, busque atención médica de inmediato.
- ▶ Hablar con un médico puede ser difícil durante un episodio de influenza pandémica porque seguramente habrá muchas personas enfermas. Llame al 311 o visite <http://www.nyc.gov>, <http://www.cdc.gov> o <http://www.flu.gov> para obtener más información sobre otras opciones.

DIRECTRICES GENERALES

- ▶ Obtenga información de salud de fuentes confiables (nyc.gov, cdc.gov y 311).
- ▶ Inscribese en Notify NYC (Avisos de NYC) para obtener información sobre los eventos de emergencia.
- ▶ Si usted o cualquier persona que conoce se sienten abrumados o necesitan ayuda para enfrentar la situación, pueden visitar lifenet.nyc donde obtendrán ayuda gratis en su idioma.
- ▶ En caso de una emergencia, siempre llame al 911.



Conozca quiénes están en riesgo.

- Los siguientes grupos de personas tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente o de requerir tratamiento médico para la influenza.
 - Las personas de 65 o más años.
 - Las mujeres embarazadas.
 - Los niños menores de 5 años, pero especialmente los menores de 2.
 - Las personas con una condición médica preexistente, tal como el asma.
 - Las personas con enfermedad pulmonar crónica, tal como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (chronic obstructive pulmonary disease, COPD) o fibrosis quística.
 - Las personas con enfermedades cardíacas, tal como enfermedad cardíaca congénita, insuficiencia cardíaca congestiva o enfermedad de las arterias coronarias.
 - Las personas con sistemas inmunológicos debilitados a causa de enfermedades o medicamentos, tal como las personas con VIH, SIDA o cáncer, o las personas que usan esteroides.
 - Las personas en contacto cercano con personas en riesgo de complicaciones, como los trabajadores de la salud y las personas que cuidan bebés demasiado pequeños para vacunarlos.



Pida ayuda.

- Pida ayuda a su familia, amigos o vecinos si la necesita. Alguien en su comunidad puede ayudarle a obtener comida, medicamentos y otros artículos importantes.
- Protéjase usted y ayude a cualquier persona que usted sepa que pueda estar en riesgo.



PANDEMIC INFLUENZA RESPONSE GUIDE



An influenza pandemic is a widespread flu outbreak. Mild symptoms of influenza include fever and cough. Severe symptoms include trouble breathing or shortness of breath, pain or pressure in the chest or stomach, bluish skin color, dizziness or confusion, nausea or vomiting, or increasing fever.



Cover your cough and sneeze.

- ▶ Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your elbow, not your hands. It can prevent others from getting sick.
- ▶ Avoid touching your face. Influenza viruses can enter your body through your nose, mouth or eyes.



Wash your hands.

- ▶ Wash your hands often to avoid spreading germs. Use soap and warm water, and count to 20 or sing “Happy Birthday.”



Get vaccinated.

- ▶ When the pandemic influenza vaccine is available, get vaccinated. It is the best way to prevent influenza. Find vaccination sites at <http://www.nyc.gov> or by calling 311.



Stay home if you are sick.

- ▶ If you get sick, stay at home until 24 hours after your symptoms are gone. People with the flu usually recover without medical treatment. If you have questions, call 311.
- ▶ If your symptoms are severe, seek medical care immediately.
- ▶ Speaking with a doctor may be difficult during an influenza pandemic because many people may be ill. Call 311 or visit <http://www.nyc.gov>, <http://www.cdc.gov> or <http://www.flu.gov> for more information about other options.

GENERAL GUIDELINES

- ▶ Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).
- ▶ Sign up for Notify NYC for information about emergency events.
- ▶ If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.
- ▶ In an emergency, always call 911.



Know who is at risk.

- The following groups of people are at highest risk of becoming seriously ill or requiring medical treatment for influenza.
 - People 65 years or older
 - Pregnant women
 - Children younger than 5 years old, but especially children younger than 2
 - People with a pre-existing medical condition, such as asthma
 - People with chronic lung disease, such as chronic obstructive pulmonary disease (COPD) or cystic fibrosis
 - People with heart disease, such as congenital heart disease, congestive heart failure or coronary artery disease
 - People with weakened immune systems due to disease or medication, such as people with HIV, AIDS or cancer, or people on steroids
 - Those in close contact with people at risk of complications, like healthcare workers and people who care for infants too young to be vaccinated



Reach out.

- Reach out to family, friends or neighbors if you need help. Someone in your community may be able to help you get food, medicine or other important items.
- Protect yourself and reach out to anyone you know who may be at risk.