

# **Pandemic Flu: What it is and How to Prepare**

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a **new** flu virus that had not been harmful to people before. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die. Pandemic flu may come and go in waves that can last for months at a time. Over the last 100 years, there have been three pandemic flu outbreaks. It is not known when the next pandemic flu will occur or how severe it will be.

## **Signs of Flu**

The signs of seasonal flu are fever, cough, runny nose and muscle pain. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

## **What Is Avian Flu?**

Avian flu, also called bird flu, is a disease found in wild and farm birds. There is a concern that the bird flu will become the next pandemic flu. Bird flu viruses do not often infect humans. There have been some rare cases of human infection from direct contact with infected birds. It is safe to eat well-cooked poultry such as chicken, turkey, duck and other game birds because cooking destroys germs, including bird flu viruses.

Experts are watching for changes in the bird flu virus that would cause it to infect people and be passed from person to person. This could lead to a pandemic.

# Gripe pandémica: Lo que es y cómo prepararse

Cuando muchas personas se enferman a la vez, se denomina una pandemia. La gripe pandémica se produce cuando las personas se enferman o infectan de un **nuevo** virus de gripe que nunca antes había sido dañino para las personas. Este tipo de gripe se propaga fácilmente de una persona a otra y puede provocar que muchas personas se enfermen o mueran. La gripe pandémica puede ir y venir en olas que pueden durar meses a la vez. Durante los últimos 100 años, ha habido tres brotes de gripe pandémica. No se sabe cuándo ocurrirá la próxima gripe pandémica ni lo grave que será.

## Síntomas de gripe

Los síntomas de la gripe estacional son fiebre, tos, escurrimiento nasal y dolor muscular. Los síntomas de la gripe pandémica son los mismos, pero pueden ser más graves y afectar a más personas. Con la gripe pandémica, los adultos saludables pueden tener un mayor riesgo de sufrir problemas.

## ¿Qué es la gripe aviaria?

La gripe aviaria, también llamada gripe del pollo, es una enfermedad de aves de corral y salvajes. Existe una preocupación en cuanto a que la gripe del pollo se convertirá en la próxima gripe pandémica. Los virus de la gripe del pollo a menudo no infectan a los humanos. Se sabe de casos aislados de infección de humanos por el contacto directo con aves infectadas. Es seguro comer aves bien cocidas, como pollo, pavo, pato y otras aves de caza porque la cocción destruye los gérmenes, incluidos los virus de la gripe del pollo.

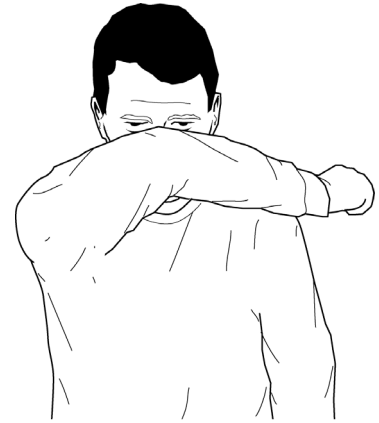
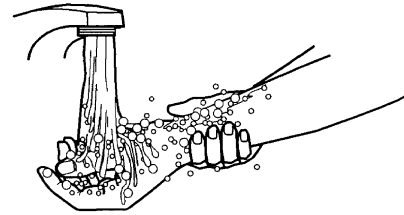
Los expertos están observando cambios en el virus de la gripe del pollo que podrían causar que infecte a las personas y se contagie de una persona a otra. Esto podría transformarla en pandémica.

## Controlling the Spread of the Flu

It may take six months or longer to make a vaccine for pandemic flu. The supply of vaccine will be small in the early stages of a pandemic. We do not know if the medicines used to treat and prevent seasonal flu will help.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often** with soap and water. Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose, and mouth.** The flu often spreads this way.
- **Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.** Throw the tissue away and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

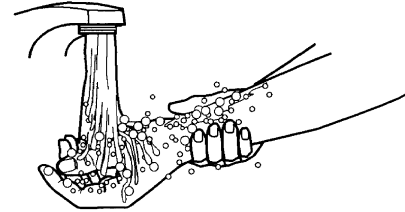


## Control del contagio de la gripe

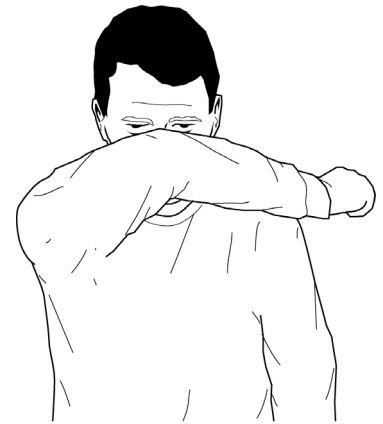
Hacer una vacuna contra la gripe pandémica puede demorar seis o más meses. El suministro de la vacuna será limitado en las primeras etapas de una pandemia. No sabemos si los medicamentos que se usan para tratar y evitar la gripe estacional ayudarán.

Para ayudar a evitar el contagio de la gripe, debe:

- **Lavarse frecuentemente las manos** con agua y jabón. Usar desinfectante de manos a base de alcohol cuando no disponga de jabón y agua.
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.** La gripe a menudo se contagia de esta manera.



- **Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando estornude o tosa.** Desechar el pañuelo y lavarse las manos. Si no tiene un pañuelo, toser o estornudar en el hombro o brazo.
- **Limpiar las superficies** como mostradores, lavamanos, llaves, perillas de las puertas, teléfonos e interruptores de luz con un limpiador desinfectante o producto de limpieza con cloro. También puede mezclar agua con una solución de cloro. Mezclar diez partes de agua con una de cloro.
- **Limitar el contacto con las personas enfermas.**
- **Evitar dar la mano** si está enfermo o estrecharla con quienes lo estén.
- **Alejarse de las personas cuando esté enfermo.** Si puede, quedarse en casa y no asistir al trabajo, escuela ni hacer mandados.
- **Dormir lo suficiente, comer una dieta saludable y beber por lo menos ocho vasos de líquido al día.**



## **If many people are ill with pandemic flu:**

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.
- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Basic services and many businesses such as banks, post offices, restaurants and stores may close or have fewer workers.
- Buses may be stopped and gasoline may be limited.
- People may be told not to attend group functions such as volunteer meetings, clubs, sports, music events and church services.

## **Plan Ahead**

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your work.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during a flu outbreak.

### **Step 1. Make a Plan**

Make a plan for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your work.

## **Si muchas personas están enfermas con la gripe pandémica:**

- Los hospitales y consultas médicas estarán muy ocupados.
- Es posible que deba permanecer en casa para cuidar a familiares o hijos enfermos.
- Las escuelas y centros de cuidado infantil pueden cerrar.
- Las tiendas pueden tener suministros escasos de alimentos, agua, medicamentos y suministros médicos.
- Los servicios básicos y muchos negocios, como bancos, oficinas de correo, restaurantes y tiendas pueden cerrar o tener menos trabajadores.
- El servicio de autobuses puede suspenderse y la gasolina puede ser limitada.
- A las personas se les puede indicar no asistir a eventos de grupo, como reuniones de voluntarios, clubes, deportes, eventos musicales y servicios religiosos.

## **Planifique con anticipación**

Planifique con anticipación para protegerse a sí mismo y a su familia, además de limitar los efectos de una gripe pandémica.

Siga estos tres pasos para prepararse:

1. **Haga un plan** para usted y su familia en casa. Planifique cómo una pandemia podría afectar su trabajo.
2. **Prepare un equipo de emergencia** de suministros.
3. **Esté atento a cualquier información** acerca de qué hacer y dónde ir durante un brote de gripe.

### **Paso 1. Haga un plan**

Haga un plan para usted y su familia en casa. Planifique cómo una pandemia podría afectar su trabajo.

## **Your Plan for Home**

Talk to your family about this plan so they know what to do. Have a backup plan in case someone gets sick and cannot care for your family. Your plan should include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including the date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

## **Your Plan for Work**

If you work:

- Discuss work policies with your boss. Ask:
  - How the business will continue during a pandemic.
  - If you can take time off to care for yourself or a family member.
  - What will happen if you stay home with ill family.
  - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

## **Su plan para casa**

Converse con su familia acerca de este plan de manera que sepan qué hacer. Tenga un plan de respaldo en caso de que alguien se enferme y no pueda cuidar a su familia. Su plan debe incluir:

- Un teléfono de emergencia y una lista de contactos de correos electrónicos. Compártalo con sus familiares, trabajo, escuelas y centros de cuidado infantil.
- Alguien que cuide de sus hijos en casa en caso de que no pueda estar con ellos o que se enferme.
- Un contacto local o fuera de la ciudad en caso de emergencia.
- Información de salud para cada familiar incluida la fecha de nacimiento, tipo de sangre, alergias, problemas médicos anteriores y actuales, medicamentos y dosis actuales, equipo médico y copias de tarjetas del seguro médico.
- Nombres y números de teléfono de los médicos.
- Ubicaciones de hospitales cerca del trabajo, escuela y casa, y sus números de teléfono.
- Ubicaciones de departamentos de salud locales y estatales, además de sus números de teléfono.
- Nombre y número de teléfono de la farmacia.
- Información espiritual o religiosa.
- Alguien que cuide de sus mascotas en caso de que no pueda estar con ellas o que se enferme. Mantenga a sus mascotas con las vacunas al día y conserve una copia de los registros de vacunas de sus mascotas en caso de que deban ir a un refugio.
- Nombre y número de teléfono del veterinario de sus mascotas.

## **Su plan para el trabajo**

Si usted trabaja:

- Analice las políticas de trabajo con su jefe. Pregunte:
  - Cómo continuarán las actividades comerciales durante una pandemia.
  - Si puede tomarse un tiempo para cuidar de sí mismo o de algún familiar.
  - Qué sucederá si permanece en casa con familiares enfermos.
  - Si puede trabajar desde casa o si se espera que venga a trabajar.
- Comprenda que se le puede pedir permanecer en casa o venir y realizar otras labores.
- Planifique recibir menos ingresos o ninguno si no puede trabajar o la empresa cierra.

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- Look at how pandemic flu could impact the business' finances, shipping and travel.
- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

## **Step 2. Prepare an Emergency Kit**

Have a **2 week supply** of these items for **each person and pet**.

### **Food and Other Items**

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

Si es dueño de una empresa:

- Haga un plan de emergencia y converse con sus empleados al respecto. Pruebe y revise su plan según sea necesario.
- Decida cuáles empleados y suministros se necesitan para mantener la empresa.
- Brinde suministros para el control de infecciones, como desinfectante de manos, pañuelos desechables y botes de basura para artículos sucios.
- Observe cómo la gripe pandémica podría afectar las finanzas, envíos y viajes comerciales.
- Defina sus políticas sobre el trabajo de empleados desde casa, cuidado de familiares enfermos o pago por la enfermedad de un empleado.

## **Paso 2. Prepare un equipo de emergencia**

Tenga un **suministro para 2 semanas** de estos artículos para **cada persona y mascota**.

### **Alimentos y otros artículos**

- Agua en recipientes de plástico sellados y limpios; almacene 1 galón para cada persona por cada día
- Carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer
- Abridor de latas manual
- Barras de frutas o proteínas
- Cereal seco, granola, nueces y galletas
- Mantequilla de maní
- Alimentos secos, como fruta seca y comidas deshidratadas
- Jugos enlatados
- Leche en polvo o latas de leche evaporada
- Latas o envases de alimento y fórmula para bebés
- Alimento para mascotas

## **Medical, Health and Emergency Items**

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade and Powerade
- Health information for each member of the family stored in a water proof container
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Sleeping bags or blankets
- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Matches in a waterproof container
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- An extra credit card and money

## **Step 3. Listen for Information**

Stay calm and get as many facts as you can.

- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- Go to [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) or [www.ohiopandemicflu.gov](http://www.ohiopandemicflu.gov) for current information. This may only be available in English.

1/2007. Contenido desarrollado a través de una sociedad entre Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center y OhioHealth, Columbus, Ohio. Disponible para su uso como servicio público sin restricciones de derechos reservados en [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

### **Artículos médicos, de salud y de emergencia**

- Suministros de salud recetados
- Medicamentos recetados
- Medicamentos sin receta para tratar la fiebre, el dolor, problemas estomacales, tos, resfríos y diarrea
- Líquidos con electrolitos y vitaminas, como las bebidas deportivas Gatorade y Powerade
- Información de salud de cada familiar almacenada en un recipiente impermeable
- Desinfectante de manos a base de alcohol y jabón
- Pañuelos desechables y papel higiénico
- Bolsas de dormir o mantas
- Linterna y baterías adicionales
- Radio a baterías y baterías adicionales
- Cerillos en un recipiente impermeable
- Suministros para bebé, como pañales y biberones
- Termómetro digital
- Bolsas de basura
- Productos para el aseo
- Una tarjeta de crédito adicional y dinero

### **Paso 3. Esté atento a cualquier información**

Permanezca en calma y obtenga la mayor cantidad de información que pueda.

- Escuche los informes en televisión, radio o Internet.
- Visite [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) o [www.ohiopandemicflu.gov](http://www.ohiopandemicflu.gov) para obtener información actual. Es posible que esté disponible sólo en inglés.

1/2007. Contenido desarrollado a través de una sociedad entre Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center y OhioHealth, Columbus, Ohio. Disponible para su uso como servicio público sin restricciones de derechos reservados en [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Pandemic Flu. US Spanish.