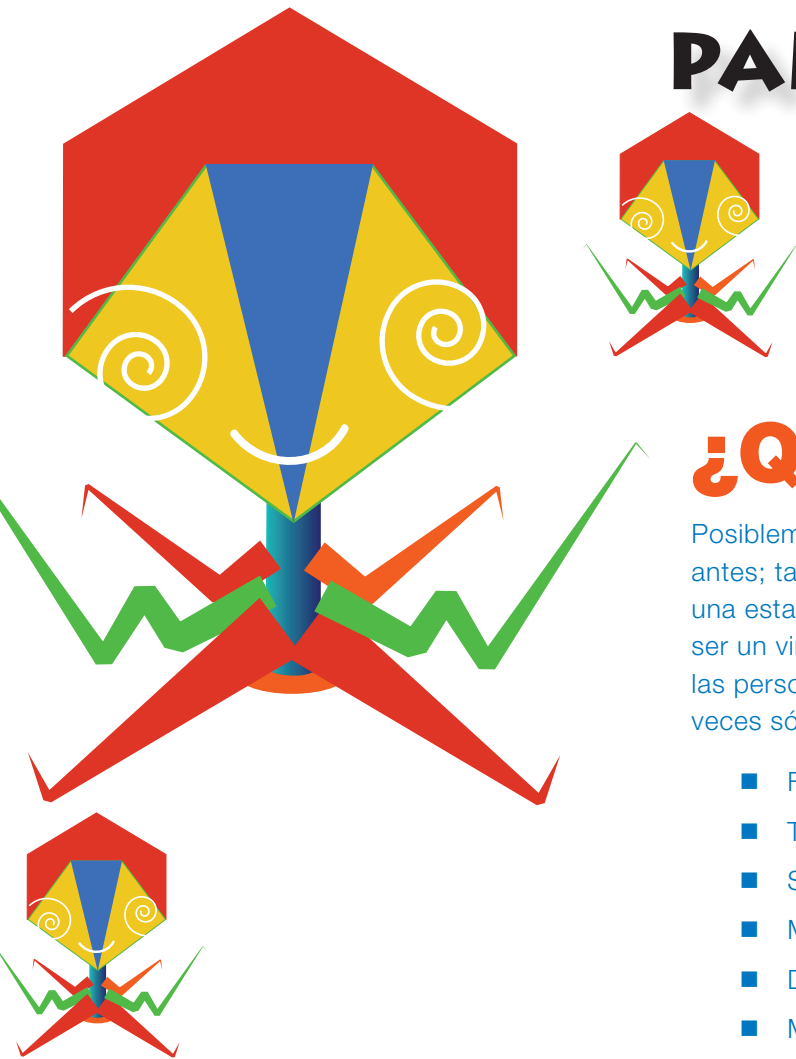


# GUÍA PARA NIÑOS DE PREPÁRENSE

## PARA UNA PANDEMIA DE GRIPE



### ¿QUÉ ES LA GRIPE?

Posiblemente hayas tenido amigos o familiares que han tenido gripe antes; tal vez tú mismo la hayas tenido también. Todos los años hay una estación de gripe, habitualmente entre octubre y marzo. ¡Para ser un virus tan pequeño, te puede hacer sentir muy mal! A veces las personas se sienten muy enfermas cuando tienen gripe, y a veces sólo un poquito. Algunas o todas estas cosas pueden ocurrir:

- Fiebre
- Tos
- Secreciones nasales acuosas
- Mucho cansancio
- Dolor de garganta
- Malestar estomacal
- Dolor de cabeza
- Dolor en general

Para evitar contraer la gripe estacional, asegúrate de recibir la vacuna todos los años. Si contraes gripe estacional, es importante que te quedes en tu casa y no vayas a la escuela ni te juntes con tus amigos, que descanses mucho, bebas muchos líquidos y, si te sientes muy mal, consultes a tu médico.

## ¿QUÉ ES LA GRIPE H1N1 (GRIPE PORCINA)?

Posiblemente hayas escuchado a tus padres o a personas en la TV hablar sobre la gripe porcina. Porcina es otra palabra para decir cerdo. De manera que la gripe porcina es un tipo de gripe que normalmente se encuentra en los cerdos. Cuando los cerdos están enfermos con gripe, tienen síntomas similares a los de los seres humanos, como tos, fiebre y secreciones nasales acuosas. Normalmente las personas no pueden contraer la gripe porcina pero, a veces, una persona que está en contacto estrecho con cerdos la contrae.

En 2009, personas de todo el mundo comenzaron a enfermarse con lo que los médicos inicialmente pensaron que era la gripe porcina. Pero, después de que los científicos hicieron más investigaciones, se dieron cuenta de que lo que en realidad estaba enfermado a la gente era un virus totalmente nuevo. Este nuevo virus, llamado H1N1, se disemina de una persona a otra exactamente como la gripe estacional. Debido a que muchas personas en el mundo se enfermaron, los científicos decidieron que había una pandemia.

Durante una pandemia, las personas de todo el mundo se enferman y diseminan la enfermedad a otras personas. Si en el lugar donde vives llega a haber una pandemia de gripe, debes estar preparado. Tu escuela o el trabajo de tus padres podrían estar cerrados durante un tiempo y podrías tener que permanecer dentro de tu casa para no contraer la enfermedad ni diseminarla. No te preocupes. Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudarte a ti y a tu familia a permanecer sanos.



## ¿QUÉ ES LA GRIPE AVIAR?

Otro tipo de gripe de la que posiblemente hayas escuchado hablar es la gripe aviar. “Aviar” significa simplemente que está relacionado con las aves. La gripe aviar es un virus, llamado influenza, que las aves y a veces las personas contraen.

La gripe aviar es diferente de la gripe estacional en muchas formas. Una de las formas es cómo se disemina. Puedes contraer gripe estacional cuando alguien que está enfermo tose, estornuda o disemina gérmenes que tú recoges. Por eso es tan importante lavarse las manos, ya que los gérmenes están en todos lados y quieren una cosa: ¡enfermarte!

Es muy, pero muy raro que la gripe aviar pase de una persona a otra. Lo más frecuente es que pase de un ave a una persona que tiene mucho contacto con las aves, como un granjero que cría gallinas. Las personas que pasan mucho tiempo con aves enfermas se han enfermado. La gripe aviar ha enfermado a personas en países de todo el mundo, como Egipto, Vietnam e Indonesia.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

Todo esto puede darte un poco de miedo, pero no debería ser así. La mejor manera de no tener miedo es ser cuidadoso, mantenerse saludable y, por supuesto, prepararse.

Prepararse significa hablar con tus padres y amigos y armar un equipo para emergencias para usarlo en caso de que haya una pandemia de gripe (es bueno tener un equipo de emergencias a mano para otras emergencias también, como huracanes, tornados o grandes tormentas de nieve). Estas son algunas de las cosas que puedes comenzar a hacer ahora para prepararte.



## ARMA UN EQUIPO DE EMERGENCIA PARA UNA PANDEMIA DE GRIPE

Si hay una pandemia de gripe, posiblemente las escuelas cierren y muchos otros lugares, como las tiendas de comestibles, los lugares para jugar y los centros comerciales, también podrían estar cerrados. Posiblemente necesites quedarte en tu casa durante bastante tiempo para mantenerte sano. Por eso es importante armar tu equipo con alimentos y agua. Asegúrate de que todos los alimentos sean no perecederos, que significa que no necesitas mantenerlos en el refrigerador. Busca alimentos enlatados, como sopas, frutas, verduras, legumbres y carnes, ¡especialmente las que vienen listas para comer por si acaso no puedes cocinar! Las barras de cereales son muy buenas también.

### AQUÍ TIENES UNA LISTA DE OTRAS BUENAS IDEAS SOBRE ALIMENTOS PARA TENER EN TU EQUIPO:

- Galletas
- Jugo en lata
- Frutas secas
- Mantequilla de maní o nueces
- Bebidas deportivas
- Barras de proteínas o frutas
- Frascos con alimentos para bebé (¡si tienes un hermano o hermana menor!)
- Alimento para mascotas (¡no te olvides de tus animales favoritos!)

Ten un suministro de agua para dos semanas, con un galón por persona por día. (Eso significa, por ejemplo, que si hay tres personas en tu familia, necesitas 42 galones). Las personas que mantienen potable el agua corriente posiblemente no puedan ir a trabajar si se produce una pandemia de gripe, ¡pero tú seguirás necesitando agua potable! No olvides tener suficiente para beber, así como para lavarte los dientes, cocinar alimentos y lavarte las manos.

Los medicamentos también serán importantes. Incluye en tu equipo muchos medicamentos para el resfrío, vitaminas y medicamentos para el malestar estomacal. Pídeles a tus padres que te ayuden a hacer una lista de los medicamentos que usas más frecuentemente, de manera que si debes permanecer en tu casa durante un tiempo, no te quedes sin ellos.

### ESTAS SON OTRAS BUENAS IDEAS DE ARTÍCULOS PARA TU EQUIPO:

- Jabón y antiséptico a base de alcohol
- Medicamentos para la fiebre
- Termómetro
- Linterna
- Velas y fósforos
- Pilas
- Radio portátil
- Abrelatas manual
- Bolsas de basura
- Pañuelos de papel, papel higiénico, pañales desechables
- Utensilios y platos de papel

Un último artículo de tu equipo es el más importante: Haz que tus padres armen una hoja de contactos para casos de emergencia y una hoja con información de salud para cada miembro de la familia. Una vez que las armen, ¡tu equipo estará completo!

Con tantas cosas, podrías necesitar una lista de verificación para asegurarte de que lo tengas todo. Imprímela y asegúrate de tachar todo a medida que lo pones en tu equipo. ¡Luego, mantenla con tu equipo y revisa todos los artículos con regularidad para asegurarte de que todavía estén buenos!

<http://www.getreadyforflu.org/clocksstocks/stockpilingchecklist.pdf>



## ARMA UNA MOCHILA PARA MANTENERTE A GUSTO

Si debes permanecer en tu casa durante un tiempo, vas a desear algo que te haga sentir mejor. Es importante crear una mochila para mantenerte a gusto con todas tus cosas favoritas y las actividades que te gusta hacer.

Tu mochila para mantenerte a gusto no va a ser la misma que la de otra persona porque tus gustos son diferentes. Estas son algunas ideas de lo que puedes poner en la tuya, pero siéntete en la libertad de agregar cualquier otra cosa:

- Libros favoritos
- Libros para colorear y crayones
- Juego de mesa favorito
- Rompecabezas
- Animal de peluche favorito



## ¡MANTENTE SALUDABLE!

Una de las mejores maneras de mantenerte sano es lavarte las manos: cada vez que vayas al baño, antes de comer, cuando vienes de jugar afuera o toda vez que sientes que las tienes sucias. Al lavarte las manos envías por el lavatorio a todos esos gérmenes horribles que quieren enfermarte. Debes lavarte las manos durante 20 segundos por vez. Si no sabes cuánto tiempo es eso, canta "Feliz cumpleaños" dos veces completas; ¡esos son 20 segundos!

Si bien no está demostrado que te protege contra la gripe, una muy buena forma de mantenerte sano es comer alimentos saludables. Las frutas y verduras frescas tienen muchas vitaminas para fortalecerte. Trata de comer alimentos de tantos colores por día como puedas: tomates colorados, bananas amarillas, lechuga verde, arándanos azules, naranjas anaranjadas; la lista de opciones es larga... ¡y sabrosa!

Dormir mucho a la noche y hacer ejercicio también son buenas maneras para mantenerte sano. Si te enfermas, sé amable con tus amigos y mantente alejado de ellos. ¡No querrás que ellos también se enfermen! Tose y estornuda en pañuelos de papel para proteger a los demás y, cuando lo hagas, lávate las manos antes de tocar algo.

Así como los científicos y los médicos trabajan para hacerle frente a la gripe, tú también puedes hacer tu parte. Recuerda lo que has leído y compártelo con tus amigos y familiares. ¡Todos podemos hacer nuestra parte para **ESTAR PREPARADOS!**

