

# Gripe Pandémica.

La posibilidad de una pandémica es real.

● LO QUE NECESITA SABER ● DONDE OBTENER MAS INFORMACION ●

## ¿Que es pandémica?

Es un brote de enfermedad mundial. Una gripe pandémica ocurre cuando un nuevo virus surge y personas tiene muy poca o ninguna inmunidad, y no hay una vacuna. La enfermedad se propaga fácilmente de persona a persona y causa grave enfermedad. Puede extenderse a través del país y alrededor del mundo en muy poco tiempo.

## MANTENTE SANO. DETEN LA PROPAGACION DE GERMENES.

- Descansa y duerme lo suficiente, aliméntate bien, ejercita regularmente y toma suficientes líquidos – añade anualmente la vacuna contra la gripe a estas actividades.
- Cubre tu boca cuando toses o estornudes. Use un pañuelo desechable o la parte superior de tu manga. **NO** use tus manos. Tire el pañuelo y lávate las manos.
- Mantén una distancia o evita contacto cercano con gente enferma, especialmente esas que están tosiendo o estornudando.
- Quédate en casa si estas enfermo y evita lugares públicos o grandes muchedumbres.
- No compartas artículos personales.
- Mantén las superficies comunes tal como pomo de puerta, teléfonos y grifos limpios y evita tocarlos directamente con tus manos cuando sea posible.
- Practica **distanciamiento social**, que consiste en por lo menos mantenerse a tres pies de otros. Distanciamiento social es particularmente importante alrededor de gente enferma y en muchedumbres.
- Lava tus manos apropiadamente, especialmente después de usar el baño, antes de comer, después de estrechar la mano o tocar comunes superficies:
  - Mójalas con agua tibia.
  - Enjabónate ambas manos.
  - Frota las manos por lo menos 20 segundos y asegúrate de lavar las muñecas, dedos y uñas.
  - Enjuágate las manos detenidamente con agua tibia.
  - Seca tus manos o déjelas secarse al aire libre si no hay toalla limpia disponible.
  - Usa desinfectante con base de alcohol si no hay jabón disponible.

## ¿GRIPE ESTACIONAL O PANDEMICA?

**Gripe estacional** ocurre cada año, generalmente de octubre a marzo, y esta compuesta de varias comunes variedades de gripe de las cuales la mayoría de gente tiene algo de inmunidad. La gripe estacional típicamente es de más alto riesgo para personas jóvenes, los ancianos o personas que están muy enfermas.

**Una gripe pandémica** ocurre cuando una nueva cepa de influenza se propaga rápidamente y fácilmente. La gente tendrá muy poca o no inmunidad. Gente de cualquier edad esta en riesgo de enfermedad. Es un brote mundial de la enfermedad.

**MAS  
INFORMACION**

**Salud Pública del Condado Tarrant**, 817-321-4700, <http://health.tarrantcounty.com>  
**Salud Pública de la Ciudad de Fort Worth**, 817-871-6241, [www.fortworthgov.org/publichealth](http://www.fortworthgov.org/publichealth)

Aprobado por la Sociedad Medica del Condado Tarrant y la Academia de Medicina del Condado Tarrant.



**Salud Pública del  
Condado Tarrant**

