

HECHOS DE GRIPE PANADÉMICA

- Una pandémica de influenza es una forma de influenza que se separa rápidamente y afecta muchas regiones y países mundiales.
- Diferente de la influenza ordinaria que ocurre cada estaciona en California, una influenza pandémica puede ocurrir en cualquier tiempo y es mas seria.
- La influenza pandémica ha pasado durante historia - tres veces en los pasados cien años - resultando en mucho muerte.
- Los expertos predicen que otro pandémica va a ocurrir pero no pueden decir cuando exactamente. Cuando ocurre, puede venir en dos o más ollas separadas con algunos meses cada una. Cada olla puede durar dos o tres meses.
- La influenza pandémica puede tener los mismos síntomas como una influenza normal. Las síntomas pueden ser mas serias porque nadie va a tener inmunidades ni protección contra esa virus.
- Una pandémica séria va a causar muchos muerte, va a interrumpir la vida diaria de la gente, y va a causar mucho trabajo para servicios medicales y otros servicios.

No es fácil pensar en lo que puede pasar durante una desastre o una brote mal como una influenza pandémica. Pero si sean preparados, pueden proteger a usted y a su familia.

Para \$10 cada semana para 10 semanas, empiezas guardando suficiente comida para una persona durante un periodo largo de pandémica de influenza.



VISITAN WWW.CPHD.UCLA.EDU
PARA MÁS INFORMACIÓN



Esta información fue encontrado de:

- Are You Pandemic Ready (www.pandemicready.org)
- Preparing for Pandemic Flu A Community Guide (Missouri Department of Health and Senior Services)
- www.pandemicflu.gov



Está Preparado.



\$10 CADA SEMANA
10 SEMANAS PARA
ESTAR PREPARADOS

Protegerse y su familia durante una influenza pandémica

Está Preparado.



Talvez ha escuchado de influenza pandémica, o una pandémica gripa. Es posible que tenga miedo de las cosas que ha escuchado o leído, o talvez no piensa que es un problema o no sabe que debe pensar. Algunos expertos piensan que una pandémica de gripa mundial va a pasar un el futuro. Si esto se ocurre, mucha gente en todo el mundo van a ponerse enfermos y es posible que van a morir con este nuevo tipo de virus de influenza. Puede afectar usted, su familia, y su comunidad.

La siguiente pandémica de influenza puede empezar en cualquier parte de mundo sin aviso. Por que es muy fácil viajar ahora, un virus como gripa puede mover y pasar entre diferentes países y comunidades muy rápidamente. Cuando empieza, una pandémica de influenza puede venir en ollas durante un periodo de tiempo, afectando diferente comunidades en diferentes maneras.

Cuando empieza una pandémica de influenza, es posible que oficiales de salud pueden pedirle a quedar en su casa para evitar el pasado del virus entre la gente. Un olla de la brote puede durar pocas semanas hasta 12 semanas. Durante este tiempo, tiendas talvez no abrirán y es posible que va a tener que quedar en su casa. La manera mejor para estar listo es preparar pronto. **Para \$10 cada semana para 10 semanas, empieza guardando suficiente comida para una persona durante un periodo largo de pandémica de influenza.**

\$10 CADA SEMANA

10 SEMANAS PARA ESTAR PREPARADOS

Durante una influenza pandémica, tiene que tener suficiente comida para muchas semanas. Preparando para la influenza pandémica puede ser fácil si lo hagas un poco a la vez. Puede comprar poco comida cada semana para almacenar su despensa. No cuesta mucho. Puede empezar almacenando su despensa para como 10 dólares cada semana. En 10 semanas, puede tener suficiente comida para una persona para 6 semanas. Debe continuar guardando comida hasta que tengas suficiente para dar de comer a todo su familia. La comida debe tener suficiente vitaminas y nutrición para que todos mantienen su salud. Abajo hay una lista de ingredientes:

Semana	Comida	Cantidad	Precio
Semana 1	Arroz (blanco enriquecido)	20 libras	\$11.58
Semana 2	Frijoles secos	4 libras	\$5.00
	Manteca vegetal	3 libras	\$5.00
Semana 3	Bebida de jugo con 100% vitamina C pulverizado	1 lata	\$4.50
	Harina	20 libras	\$6.00
Semana 4	Azucar	5 libras	\$3.59
	Zanahorias y guisantes	3 latas	\$1.80
	Espinaca	3 latas	\$4.50
Semana 5	Leche seca	25 onzas	\$6.99
	Masa de maíz blanco	4.4 libras	\$2.19
Semana 6	Concentrado de tomate	12 latas de 6 oz	\$6.00
	Queso preparado pasteurizado (como Velveeta)	1 libra	\$4.50
Semana 7	Acelituna	12 latas	\$10.20
Semana 8	Calabaza	3 latas	\$10.05
Semana 9	Sardinas en salsa de tomate	5 latas	\$9.95
Semana 10	Papel higienico	8 rollos	\$2.50
	Levadura (seco)	1 tarro	\$6.59

PORQUE DEBEMOS GUARDAR COMIDA?

- Durante un tiempo de una influenza pandémica, tiendas posiblemente van a estar cerrado, entregas van a parar, y gente van a ser avisado a quedarse en sus casas para evitar poniéndose enfermo o dando su enfermedad a otra gente.
- Tiendas de comida solo tienen como 3 días de comida, y fuentes pueden estar usados pronto.
- Planeando pronto y guardando comida va a asegurar que usted y su familia tienen suficiente comida hasta el tiempo que servicios están normales otra vez.
- Guardando comida es un idea buena porque se segura que usted y su familia tienen suficiente comida no solo durante el tiempo de una gripa pandémica, pero todo el tiempo. Si por una razón o otra no puede salir para comprar comida, o si no tienes el dinero para comprar comida, teniendo comida guardado en su casa segura que su familia va a poder comer por algunas semanas.



COMO GUARDAMOS LA COMIDA?

- Cuando compras cosas cada semana, ponerlas en compartimientos de plástico (no bolsas) que mantienen la comida seca y sin aire. A veces puede recibir compartimientos de plástico que son agradable para comida gratis en el departamento de postres en el supermercado.
- Guardar la comida en lugares frescos. Un lugar fresco va a mantener la comida para más tiempo.
- Usar la comida que guardaste regularmente cuando lo necesitas para no se enveje y compra mas comida para aumentar tus fuentes.
- Mantener las áreas adonde guarda la comida limpias y organizadas para que no metan insectos. Segurar que están cerrando los compartimientos seguros.