

Qué esperar durante una pandemia de gripe

Al inicio de una pandemia de gripe, los funcionarios de la salud pública pueden pedir ciertas medidas para disminuir su propagación. Estas medidas se denominan “distanciamiento social.” El distanciamiento social incluye quedarse en su casa cuando uno está enfermo y alejado de personas enfermas.

Distanciamiento social

Los funcionarios de la salud pública pueden pedir a los enfermos de la gripe que permanezcan en su hogar. Esto se denomina “aislamiento voluntario.” También les podrían pedir a los que viven con alguien que tiene la gripe que se queden también en sus casas. Esto se denomina “cuarentena voluntaria.”

Algunas medidas de distanciamiento social se utilizan para evitar que una multitud de personas se reúnan. Los funcionarios de la salud pública también podrían hacer lo siguiente para disminuir la propagación de la gripe:

- Retirar los estudiantes de las escuelas.
- Cerrar los centros de cuidado en el hogar, las guarderías infantiles y preescolares.
- Cancelar todos los eventos al aire libre o en lugares cerrados en los que puedan reunirse multitud de personas (como eventos deportivos, conciertos, desfiles y festivales).
- Cerrar algunos negocios.
- Pedir que se pospongan las reuniones que no sean urgentes.
- Pedirle a la gente que se aleje de los lugares en los que se reúnan una multitud de personas (como los centros

comunitarios, centros comerciales y teatros).

- Pedir que se suspendan los servicios religiosos en todos los lugares de culto.

¿Qué puede hacer?

Durante una pandemia de gripe, es importante que siga las instrucciones de los funcionarios de la salud pública. Quédese en su casa y lo más alejado posible de las personas que están enfermas. Si usted está enfermo y *debe* salir (por ejemplo, para comprar comida), mantenga la distancia con los demás y, si es posible, use una máscara (cubre bocas) para proteger a los demás de contagiarse la gripe. Recuerde:

- Lavarse las manos varias veces al día.
- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Mantener sus manos alejadas de su cara.
- Quedarse en su casa si está enfermo.
- Mantener a los niños enfermos en su casa en vez de mandarlos a la escuela o la guardería infantil.
- proporcionar cuidado a los miembros de su familia en su casa, si es posible.

Manténgase informado. Es muy importante mantenerse informado durante una pandemia de gripe. Manténgase al tanto de una posible pandemia de gripe a través del radio, televisión y periódico. Si desea más información, visite los siguientes sitios de Internet:

- www.publichealth.lacounty.gov
- www.pandemicflu.gov
- www.bepreparedcalifornia.ca.gov/epo

o llame al 2-1-1 (800) 339-6993
(Departamento de Referencias del Condado de Los Ángeles)