



# Está Preocupado

## Acercas de la Influenza Aviaria?

Las personas que están preocupadas acerca de la influenza aviaria (gripe aviaria o bird flu) deben de empezar a prepararse ahora. El estar preparado lo ayudará a usted y a su familia a estar comodo durante una emergencia, incluyendo la pandemia de influenza o gripe. Para más información acerca de lo que puede hacer para prepararse ahora visite <http://www.ohiopandemicflu.gov>.

Use esta lista para crear una reserva de alimentos, agua y medicinas suficiente para por lo menos una semana. Comprar los alimentos poco a poco le ayudará con el costo.

### ARTÍCULOS SUGERIDOS:

#### Agua para beber

Cierre los envases de agua bien, póngale fecha y guárdelos en una área fría y oscura. Cambie el agua cada seis meses o compre agua en botellas. Expertos recomiendan un galón de agua por persona cada día.

#### Artículos que no se dañan

- Carnes, frutas y vegetales listas para comer y en latas
- Arroz
- Barritas de frutas o proteínas
- Cereal seco o granola
- Mantequilla de maní/cacahuete o nueces
- Frutas secas
- Galletas
- Jugos enlatados
- Alimento de bebés en potes o latas y fórmula
- Alimento de animales y medicinas recetadas



### **Artículos Médicos/ y de Primeros Auxilios e Higiene**

Medicinas que no necesitan recetas y otras provisiones de salud. Asegurese de rotar las medicinas cada cierto tiempo.

- Medicinas recetadas
- Provisiones médicas recetadas como glucosa y equipo para coger la presión
- Jabón y/o sustancia de alcohol para higienizar las manos
- Servilletas, gasas, papel de inodoro y pañales
- Medicinas para la fiebre, como “acetaminophen”, “ibuprofen” o aspirina
- Termómetro
- Vitaminas
- Líquidos con electrolitos como “sport drinks”

### **Artículos de Emergencia**

- Linterna (flashlight)
- Radio portatil y con baterías
- Baterías para linternas, radio y cualquier otro equipo medico recetado
- Abridor de lata manual
- Bolsas o sacos para basura
- Combustible

*Febrero 2007*