

PREPÁRESE PARA UNA PANDEMIA NOVEDOSA

Un virus novedoso (nuevo), como el de la Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19), puede surgir de cualquier lugar y propagarse rápidamente por todo el mundo. Es difícil predecir cuándo o dónde surgirá la próxima pandemia novedosa.



FEMA

FEMA P-2233/Octubre de 2020

Una pandemia es un brote de enfermedad que se extiende por varios países y afecta a un gran número de personas. Las pandemias suelen estar causadas por virus, como COVID-19, que pueden propagarse fácilmente de persona a persona.



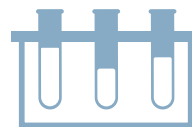
Pueden propagarse directamente de persona a persona.



Pueden propagarse indirectamente. Los gérmenes pueden pasar de un objeto no vivo a una persona.



Puede ser contagiado por personas infectadas pero que no tienen síntomas.



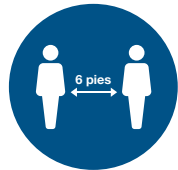
Es posible que no exista de inmediato una vacuna, una prueba o un tratamiento para la enfermedad. Pueden pasar meses o años hasta que la mayoría del mundo sea inmune a la enfermedad.

SI SE DECLARA UNA PANDEMIA NOVEDOSA

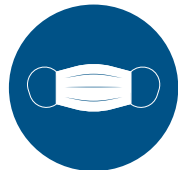
Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos e intente no tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Mantenga una distancia de al menos seis pies entre usted y las personas que no forman parte de su hogar.



Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando esté en público.



Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que más se tocan.



Permanezca en casa el mayor tiempo posible para evitar la propagación de la enfermedad.



Siga las recomendaciones de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y de las autoridades locales.

MANTÉNGASE A SALVO ANTE LA AMENAZA DE UNA PANDEMIA



Aprenda cómo se propagan las enfermedades para ayudar a protegerse a sí mismo y a los demás.

Tome medidas para evitar la propagación de enfermedades. Cúbrase al toser y estornudar. Quédese en casa cuando esté enfermo (excepto para recibir atención médica). Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Prepárese para el cierre de escuelas, lugares de trabajo y centros comunitarios. Investigue y prepare la coordinación virtual para la escuela, el trabajo (teletrabajo) y las actividades sociales.

Cree un plan de emergencia para que usted y su familia sepan qué hacer y qué necesitarán en caso de que se produzca un brote. Considere cómo una pandemia puede afectar a sus planes para otras emergencias.

Reúna suministros en caso de que tenga que quedarse en casa durante varios días o semanas. Los suministros pueden incluir artículos de limpieza, alimentos no perecederos, medicamentos recetados y agua embotellada. Compre los suministros poco a poco para asegurarse de que todas las personas tengan la oportunidad de comprar lo que necesitan. Recuerde que no todas las personas pueden abastecerse inmediatamente. Considere evitar los productos con etiqueta WIC para que quienes dependen de estos productos puedan acceder a ellos.

Revise sus pólizas de seguro médico para entender lo que cubren, incluidas las opciones de telemedicina.

Cree copias digitales protegidas por contraseña de los documentos importantes y guárdelas en un lugar seguro. Tenga cuidado con las estafas y el fraude.



Siga las recomendaciones más recientes de los CDC y de las autoridades estatales y locales para evitar la propagación de enfermedades. Consulte a los departamentos de salud pública locales y estatales para conocer las actualizaciones de las vacunas y pruebas de detección.

Mantenga buenos hábitos de salud personal y prácticas de salud pública. Lavarse las manos adecuadamente y desinfectar las superficies ayuda a disminuir la propagación de las enfermedades. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol.

Limite el contacto cercano, cara a cara, con otras personas. Permanezca en casa el mayor tiempo posible para evitar la propagación de las enfermedades.

Si cree que ha estado expuesto a la enfermedad, comuníquese con su médico, siga las instrucciones de cuarentena de los proveedores médicos y controle sus síntomas. Si sufre una emergencia médica, llame al 9-1-1 y refúgiase en su lugar con una mascarilla, si es posible, hasta que llegue la ayuda.

Practique el distanciamiento físico mientras esté en público. Mantenga una distancia de al menos seis pies entre usted y las personas que no forman parte de su hogar. Evite las multitudes y los grupos grandes de personas.

Comparta información precisa sobre la enfermedad con amigos, familiares y personas en las redes sociales. Compartir información errónea sobre la enfermedad o los tratamientos para la misma puede tener consecuencias graves para la salud. Recuerde que el estigma perjudica a todo el mundo y puede provocar la discriminación de personas, lugares o naciones.

Sepa que es normal sentirse ansioso o estresado. Participe virtualmente con su comunidad a través de videos y llamadas telefónicas. Cuide su cuerpo y hable con alguien si se siente molesto.



Siga tomando medidas de protección, como:

- Quedarse en casa cuando esté enfermo (excepto para recibir atención médica).
- Seguir las indicaciones de su proveedor de atención médica.
- Cubrirse la tos y los estornudos con un pañuelo de papel.
- Lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Siga las directrices sobre la reapertura de negocios, escuelas, organizaciones comunitarias, casas de culto y lugares de trabajo.

Asegúrese de evaluar su plan de emergencia familiar y de realizar las actualizaciones oportunas.

Trabaje con su comunidad para hablar de las lecciones que ha aprendido de la pandemia. Decida cómo puede utilizar estas experiencias para estar más preparado para futuras pandemias.

Sea proactivo con su seguridad

Visite [Listo.gov/pandemic](https://www.fema.gov/pandemic) y [Ready.gov/collection/12-ways-to-prepare](https://www.fema.gov/collection/12-ways-to-prepare) para saber más sobre cómo ayudarlo a usted y a su familia a prepararse para un desastre. Descargue **la aplicación móvil de FEMA** para obtener más información sobre cómo prepararse para una **pandemia novedosa**. Inscríbase a los servicios de suscripción de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

