

The United Nations logo is centered in the background. It features a world map with latitude and longitude lines, surrounded by a laurel wreath. The map is oriented with North at the top.

Folleto Medidas Básicas



¡PROTEJASE!

Estas son medidas básicas que le ayudaran a mantener una buena higiene, no sólo en el caso de un brote de la pandemia de gripe, sino también para evitar la propagación de enfermedades en general.



Al estornudar o toser...
Cúbrase la boca Lávese las manos



Cuando se utilizan los utensilios para comer o beber...

Limpiar a fondo después de su uso
No compartir si no es necesario

Lávese las manos...

Antes de comer
Después de usar el baño
Después de toser o estornudar
Después de jugar con sus mascotas o toca aves

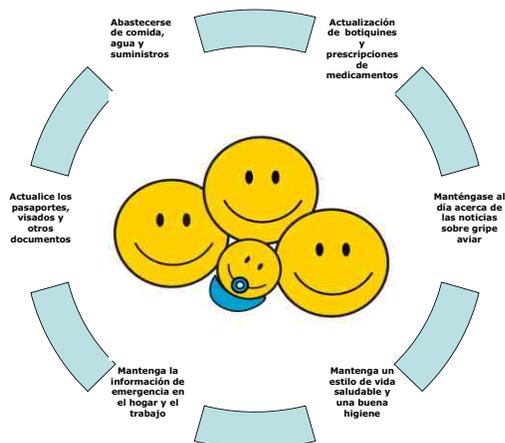


Limpie las superficies ...

Usando agua tibia y jabón o desinfectante
Frotando las superficies a fondo durante al menos 15 segundos

PREPARESE

Manténgase usted y su familia segura con estas medidas de protección básicas.





Lista de compras

Se trata de una lista propuesta de artículos a comprar con anticipación para prepararse para una situación de emergencia, tales como un brote de la pandemia de gripe. Marcar las casillas después de hacer sus compras con el fin de realizar un seguimiento de lo que tiene.

COMIDA

- ✓ Alimento en lata (carne, pescado, verduras)
- ✓ Jugos enlatados o embotellados
- ✓ Galletas
- ✓ Frutas Secas
- ✓ Productos secos (fideos, arroz)
- ✓ Cereales secos (granola, nueces secas)
- ✓ Alimentos de alto valor energético (proteína / barras de fruta)
- ✓ Fórmula infantil y alimentos (enlatados o en tarros)
- ✓ Nueces y mantequillas de frutos secos (por ejemplo, mantequilla de maní)
- ✓ Aceite (vegetal, maíz, etc.)
- ✓ Alimentos para mascotas
- ✓ Condimentos (sal, pimienta, azúcar otras especias)
- ✓ Untables (ketchup, mostaza)
- ✓ Vinagre

AGUA

- ✓ Agua embotellada
- ✓ Botellas de plástico y contenedores para el almacenamiento
- ✓ Equipo de purificación de agua o filtros

ARTICULOS DE OCIO

- ✓ Libro
- ✓ Agenda / Diario
- ✓ Materiales de dibujo
- ✓ Juegos
- ✓ Juguetes

COMBUSTIBLE

- ✓ Baterías
- ✓ Velas
- ✓ Gasolina/diesel para el carro
- ✓ Lámparas de parafina

SUMINISTROS

- ✓ Cepillos de dientes y pasta de dientes
- ✓ Artículos de higiene personal: jabón, loción, desodorante, etc.
- ✓ Reloj de Batería
- ✓ Suministros de Limpieza
- ✓ Pañales desechables
- ✓ Productos de higiene femenina
- ✓ Extintor de incendio
- ✓ Linterna
- ✓ Bolsas de Basura
- ✓ Abridor de latas manual
- ✓ Radio de baterías
- ✓ Pañuelos desechables
- ✓ Papel higiénico

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

- ✓ Mantenga la comida en el lugar más seco y fresco de la casa.
- ✓ De ser posible un área oscura. Asegúrese que este sellada para evitar posibles alimañas.
- ✓ Mantener los alimentos cubiertos en todo momento.
- ✓ Abra las cajas con alimentos o latas cuidadosamente para que pueda cerrarlas herméticamente después de cada uso.
- ✓ Envuelva las galletas en bolsas de plástico y guárdelas en contenedores sellados, para evitar que se pongan rancias y prolongar su vida.
- ✓ Vacíe paquetes de azúcar, frutas secas y nueces en frasco de rosca o un contenedor hermético para protegerlos de las plagas.
- ✓ Inspeccione todos los contenedores de alimentos para detectar signos de deterioro antes de su uso.
- ✓ Si pierda electricidad minimice el gasto utilice primero los alimentos que tiene en su refrigerador, después lo del congelador y finalmente los no perecederos.

ELIMINACION DE DESECHOS

- ✓ Recuerde que si hay restricciones de movimiento impuestas en una zona, la recolección de basura puede no ser posible. Es importante que usted analice las posibilidades de utilizar sistemas alternativos como el abono de residuos alimenticios, el gusano de las explotaciones agrícolas, etc. Si usted vive en un edificio de varios pisos, preguntar al administrador del edificio si hay planes de emergencia para hacer frente no sólo con la eliminación de residuos, sino también posibles perturbaciones al agua y suministros eléctricos



VIDA MEDIA DE LOS ALIMENTOS ALMACENADOS

Directrices generales para la rotación de alimentos de emergencia.

- ✓ Utilice en un plazo de seis meses:
Leche en polvo (en caja)
Frutas secas (en recipiente de metal)
Galletas (en recipiente de metal)
Patatas (Papa)
- ✓ Utilice el plazo de un año:
Carne en lata y sopa de vegetales
Frutas en lata, jugos y vegetales
Cereales listos para comer y cereales instantáneos (en contenedores de metal)
Mantequilla de Maní
Jalea
Caramelo, Barras de chocolate, nueces en lata

✓ Puede almacenarse indefinidamente (en contenedores y condiciones adecuadas):

- ✓ Trigo
- ✓ Maíz
- ✓ Sal
- ✓ Arroz
- ✓ Leche condensada en lata
- ✓ Pasta
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Café instantáneo, Te, Cacao
- ✓ Refrescos en lata
- ✓ Caldos

BOTIQUINES

- ✓ Medicamentos para el dolor y la fiebre
- ✓ Dispositivos para medir la glucosa y la presión arterial
- ✓ Vendajes adhesivos de varios tamaños
- ✓ Apositos esterilizados, pequeños y grandes
- ✓ Rollo de gasa moldeable
- ✓ Vendajes triangulares
- ✓ Paquetes de gasa esterilizada en cuadros grandes y pequeños
- ✓ Cinta adhesiva de 2 pulgadas de ancho
- ✓ Guantes de uso médico libres de latex, medianos y grandes
- ✓ Desinfectante de manos a base de alcohol sin agua
- ✓ Paños antisépticos
- ✓ Ungüento antibacterial
- ✓ Un paquete frío
- ✓ Tijeras (pequeñas personales)
- ✓ Pinzas
- ✓ Termómetros (en lo posible uno por persona)
- ✓ Barrera de respiración para RCP como una máscara facial (para resucitación cardiopulmonar)
- ✓ Antiácido (para las molestias estomacales)
- ✓ Vitaminas
- ✓ Líquidos con electrolitos; por ejemplo, una solución de rehidratación oral (SRO)
- ✓ Una provisión de emergencia de todos los medicamentos con receta que usted y los miembros de su familia puedan necesitar. Por ejemplo, si alguno sufre de diabetes o del corazón y toma una medicina especial, pida al médico que le recete una cantidad suficiente para seis semanas, por lo menos.
- ✓ Mascarillas (sencillas y quirúrgicas de tres capas)
- ✓ Medicamento antidiarreico
Si algún miembro de su familia se enferma, necesitara forros de plástico para el colchón, además de una buena cantidad de sábanas y toallas adicionales. Piense donde podría organizar una especie de enfermería aislada del resto de la casa. Como ventilaría esa habitación. Es vital que el aire salga de la casa y no vuelva dentro del hogar.