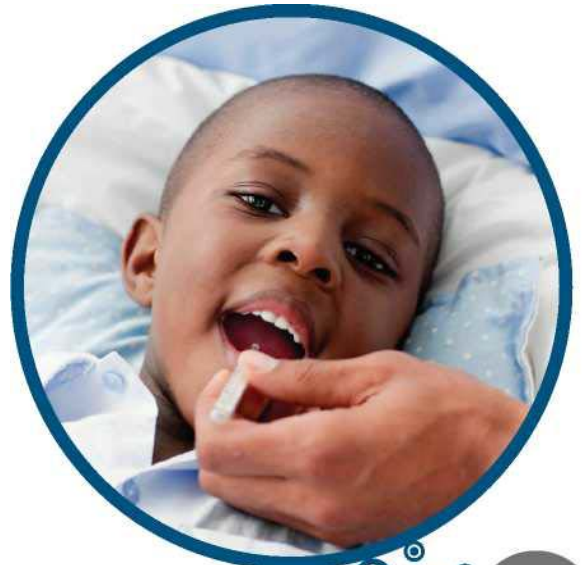


# Preparación de suministros para la temporada de gripe

Utilice esta lista para obtener una cantidad suficiente de artículos básicos y esenciales para dos semanas a fin de combatir la gripe y mejorar el clima familiar durante la temporada de gripe de este año. Esta es una lista básica; puede agregar o quitar artículos según sea necesario para satisfacer las necesidades particulares de su familia.



## Equipo de salud para el hogar

- Medicamentos para combatir la fiebre y el dolor:
  - Paracetamol (*Tylenol* o una marca genérica)
  - Ibuprofeno (*Advil*, *Motrin* o una marca genérica)
  - Aspirina \*
- Medicamentos antidiarreicos
- Medicamentos para las náuseas
- Supresores de la tos
- Medicamentos recetados individualmente
- Suministros médicos para su afección médica
- Termómetro
- Botiquín de primeros auxilios
- Humidificador a vapor frío (mantener limpio siguiendo las instrucciones del manual)
- *Manual Healthwise*\*\*
- Guantes desechables de uso médico
- Cubrebocas calificado N-95 y mascarilla médica

## Artículos básicos de higiene

- Jabón
- Desinfectante para manos a base de alcohol
- Desinfectante (con número de registro de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (*United States Environmental Protection Agency*, EPA))
- Papel para uso facial
- Papel higiénico
- Pañales para niños
- Productos para la higiene femenina
- Toallas de papel
- Bolsas para residuos



## Agua y alimentos

- Agua (1 galón por persona por día)
- Bebidas electrolíticas preparadas según una receta o ya preparadas (Gatorade, Pedialyte o una marca genérica)
- Alimentos no perecederos:
  - Carne, frutas, verduras y sopas enlatadas
  - Barras de proteínas y de fruta -
  - Cereal seco y granola
  - Jugos
  - Alimentos reconfortantes
- Abrelatas

## Otros artículos básicos

- Suministros para mascotas:
  - Medicamentos para mascotas
  - Alimento para mascotas
- Entretenimiento:
  - Juegos, juguetes, libros, videos, trabajos de artesanía, etc.
- Artículos básicos para emergencias:
  - Linterna, radio, etc.

*\* No administre aspirina a personas menores de 20 años de edad por el riesgo de contraer el síndrome de Reye, una enfermedad poco frecuente, pero muy grave.*

\*\* El *Manual Healthwise* puede solicitarse en [http://www.healthwise.org/f\\_bkorder.aspx](http://www.healthwise.org/f_bkorder.aspx) o llamando al número 1-800-706-9646.

Si desea obtener más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet de la Red de Extensión de Educación en Desastres de Texas (*Texas Extension Disaster Education Network*, EDEN) en [texashelp.tamu.edu](http://texashelp.tamu.edu).

Los programas educativos del Servicio AgriLife Extension de Texas están abiertos a todo el público, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad o procedencia. Sistema Universitario A&M de Texas en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del Condado de Texas

Josefa B. Peña, MPH, Especialista del Programa – Salud de los adultos  
Julio de 2010

Producido por AgriLife Communications  
Sistema Universitario A&M de Texas