|  |  |
| --- | --- |
| ***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 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.  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 | |

**texashelp.tamu.edu**