



## Medidas de prevención personal de cara a una pandemia

**No se puede predecir si – y sobre todo cuando – se declarará una pandemia gripal. Tampoco es previsible el desarrollo de una pandemia gripal. No existe por lo tanto ningún motivo para estar excesivamente preocupados. No obstante, siempre es mejor prevenir que verse sorprendidos por una eventual pandemia severa sin estar debidamente preparados para afrontarla.**

**Información:** Tanto si se trata de la prevención como en el caso de declararse una pandemia, resulta esencial una información bien fundamentada.

⇒ Infórmese bien sobre las disposiciones y las recomendaciones de las autoridades locales. Visite regularmente las páginas web de la Oficina Federal para la Salud ([www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)) y de la Organización Mundial de la Salud ([www.who.int](http://www.who.int)). Pregunte a su empleador sobre sus propias medidas de prevención en caso de pandemia. También encontrará informaciones útiles p. ej. en [www.newfluwiki2.com](http://www.newfluwiki2.com) >Preps.

**Tamiflu®:** Tamiflu® (junto a Relenza®, un medicamento que es inhalado) está considerado actualmente como el medicamento más eficaz contra un virus desencadenante de una eventual futura pandemia. El Tamiflu® se conserva cinco años a partir de la fecha de su fabricación y, si se enferma en caso de pandemia, se habrá de tomar – siempre bajo prescripción médica – lo más rápidamente posible pero como muy tarde entre las 36 y las 48 horas desde la aparición de los primeros síntomas.

⇒ Si Usted vive en un país en el que las medidas de prevención contra una pandemia son insuficientes y tiene ocasión de procurarse en privado Tamiflu® a partir de una fuente seria, ¡aproveche la ocasión! - en caso de enfermedad ¡siga para ingerir el medicamento estrictamente las indicaciones de su médico!

**Documentos de viaje:** Si Usted vive en un país en el que las medidas sanitarias de prevención son insuficientes, quizás tiene la intención, si se declara una pandemia, de regresar a Suiza mientras y en tanto que sea posible.

⇒ No olvide tener siempre a disposición documentos de viaje válidos y ¡planifique el viaje con antelación!

Durante la primera ola de pandemia, podría enfermar hasta el 25% de la población. Por otra parte, en caso de declararse una pandemia severa, numerosos empleados podrían no presentarse a sus puestos de trabajo por miedo a contagiarse. Los transportes públicos podrían quedar paralizados y podrían aumentar las dificultades para el transporte de mercancías hasta el punto de hacerlo completamente imposible. Todo ello, naturalmente, afectaría negativamente a numerosos sectores.

**Provisiones de emergencia:** En las tiendas se pueden agotar todas las existencias. El aprovisionamiento puede encontrar graves dificultades y sufrir retrasos. En caso de pandemia, seguramente Usted se alegrará de tener que salir de casa lo menos posible.

⇒ Haga acopio de provisiones de emergencia y en particular de alimentos para el tiempo que dure la enfermedad, es decir, dos semanas como mínimo y eventualmente para el tiempo que dure la primera ola de actividad gripal, es decir, unas ocho semanas. Disponga además de un hornillo por si fuera necesario. Una síntesis de todo lo más imprescindible puede encontrarla p. ej. en [www.bwl.admin.ch](http://www.bwl.admin.ch) > Themen > Haushaltvorrat.

**Material de protección:** En muchos países, en caso de declararse una pandemia, es posible que existan dificultades para la distribución de mascarillas de protección. Aunque el efecto protector de las mascarillas de protección no está totalmente comprobado, en ciertas circunstancias las mascarillas pueden ofrecer una cierta seguridad en el contacto con otras personas y al mismo tiempo impedir que Usted contagie a los demás. Otra medida de protección importante consiste en lavarse regularmente las manos. Cuando existe un estrecho contacto con personas infectadas, se aconseja también el uso de gafas de protección y de guantes para usar y tirar.

⇒ No olvide proveerse de una cantidad suficiente de mascarillas de protección (mascarillas del tipo II R/ estándar europeo prEN14683).

**Aprovisionamiento de corriente eléctrica:** En caso de pandemia, pueden producirse largos periodos de interrupción en el suministro de corriente eléctrica.

⇒ Procúrese una reserva suficiente de velas, cerillas, pilas para las linternas y la radio, etc. Si Usted depende de ciertos aparatos eléctricos, ¡tenga siempre a mano un grupo electrógeno de emergencia!

**Aprovisionamiento de agua:** El aprovisionamiento de agua también puede quedar interrumpido por momentos o el agua estar sucia.

⇒ ¡Tenga almacenada agua potable de reserva! Si tiene la posibilidad de recoger el agua de la lluvia, también puede aprovecharla después de haberla hervido entre cinco minutos (al nivel del mar) hasta 20 minutos (a 4000 m de altitud).

**Medios pecuniarios:** Su empresa puede cesar el pago de salarios, su banco puede suprimir el servicio. Los cajeros automáticos pueden dejar de funcionar.

⇒ ¡Disponga siempre en un lugar seguro de una reserva suficiente de dinero en efectivo!

**Calefacción:** El aprovisionamiento de gas y de electricidad puede quedar interrumpido por momentos, el suministro de nuevos combustibles (fuel-oil, madera) también puede quedar paralizado.

⇒ Si su calefacción funciona con gas o con electricidad, o si depende de una fuente de calefacción a distancia, procure disponer también de un sistema de calefacción de emergencia. ¡Tenga siempre a disposición unas reservas suficientes de combustible!

**No olvide:** ¡Estas recomendaciones son puramente preventivas! Actualmente no es seguro que vaya a declararse una pandemia. Esta hoja informativa ha de entenderse como un complemento a las disposiciones generales de crisis y a sus correspondientes hojas informativas.