



[www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch)

CONNECTICUT DEPARTMENT OF  
PUBLIC HEALTH

Keeping Connecticut Healthy

## Pandemic Flu: What You Can Do

Pandemic flu is a worldwide outbreak of a new strain of flu virus. During a flu pandemic, millions of people could get sick, forcing stores and businesses to close. In an emergency like pandemic flu, you may not be able to get the things that you need when you need them most. That is why it is important to be prepared. Here are some things that you can do to Be Prepared for Pandemic Flu:

### ✓ Practice Influenza Prevention

- Eat a balanced diet, exercise daily and get plenty of rest.
- Get your annual flu shot to keep from being weakened by seasonal flu.
- Wash your hands often with soap and water or hand sanitizers.
- Stay away from people who are sick. Avoid handshaking. Don't touch your eyes, nose or mouth.
- Cough into your sleeve or cover your mouth and nose with a tissue.
- Clean common contact surfaces (telephones, doorknobs, etc.) with a disinfectant.
- Stay home when you are sick.

### ✓ Have a Plan for the Whole Family

- Discuss where to go if you are separated during an emergency.
- Post emergency numbers by your phones and in your wallet or purse.
- Put important family documents into a waterproof portable container.
- Have on hand board games, art supplies, books and electricity-free entertainment and activities.
- Be ready for school and business closings.
- Decide who will take care of your children if schools close.
- Be ready to help family and neighbors who are elderly, disabled or have special needs.

### ✓ Build a Preparedness Kit

- Store one gallon of water per person per day in plastic containers.
- Have a two-week supply of food and water per person.
- Choose non-perishable foods that require no refrigeration, cooking, and little or no water (e.g., ready-to-eat canned meats, fruits, and vegetables, canned juices, staples, high-energy foods, vitamins, comfort foods, and formula and food for infants).
- Have a manual can opener, flashlights and extra batteries in case the power is out.
- Keep on hand prescription and nonprescription drugs and health supplies used daily or often.
- Stock up on items to help flu symptoms such as medicines for fever (ibuprofen and acetaminophen), cold packs, blankets, humidifiers, extra water and fruit juices.
- Have a two-week supply of soap, shampoo, toothpaste, toilet paper and cleaning products.
- Stock up on pet supplies.
- Have available a cell phone and regular phone with a cord in case the power is out.
- Have enough cash for grocery shopping since banks and ATM machines may not be open.

For more information on pandemic flu and what you can do to prepare, visit [www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch) or call 2-1-1

## Gripe Pandémica: Lo Que Usted Puede Hacer

La gripe pandémica es una epidemia de un nuevo tipo de gripe a nivel mundial. Durante una gripe pandémica, millones de personas pueden enfermarse, forzando a cerrar tiendas y negocios. En un caso de una emergencia como la gripe pandémica, pudiera no tener acceso a artículos de más necesidad. Por esta razón, es importante que usted esté preparado. Estas son cosas que usted puede hacer para estar preparado:

### ✓ **Practique la Prevención de la Gripe**

- Coma una dieta balanceada, ejércitese diariamente y descanse bien.
- Vacúnese contra la gripe una vez al año, para evitar ser debilitado por la gripe estacional.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón o utilice desinfectantes de manos.
- Aléjese de personas enfermas, evite el saludo de manos, y no se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- Tosa en su manga o cúbrase la boca con un papel higiénico o pañuelo.
- Desinfecte las superficies de contacto común (teléfonos, cerraduras, etc.).
- Quédese en casa cuando esté enfermo.

### ✓ **Prepare un Plan de Emergencia para Toda su Familia**

- Discuta a dónde ir si se separan en un caso de emergencia.
- Fije números de emergencia cerca de sus teléfonos y en su cartera.
- Guarde los documentos importantes de su familia en un recipiente impermeable.
- Tenga juegos, manualidades, libros y otras actividades que se usen sin electricidad.
- Prepárese para el cierre de escuelas y empresas.
- Decida quién cuidará de sus hijos si las escuelas cierran.
- Prepárese para ayudar a familiares y vecinos ancianos, con impedimentos o necesidades especiales.

### ✓ **Prepare una Reserva (Kit) de Emergencia**

- Almacene un galón de agua por día y por persona en envases plásticos.
- Tenga agua y comida para dos semanas y por cada persona.
- Elija alimentos no perecederos que no requieran refrigeración, cocinarse y poca o ninguna agua (Ej. Carnes, frutas, vegetales y jugos enlatados, alimentos básicos, alimentos altos en energía, vitaminas, fórmula y comida para bebés).
- Tenga un abrelatas (manual), linternas y baterías en caso de que no haya energía eléctrica.
- Mantenga a mano medicamentos recetados y no recetados, artículos de salud de uso diario o frecuente.
- Almacene artículos que ayuden con los síntomas de la gripe tales como la fiebre (ibuprofeno y acetaminofén), mantas, compresas frías, humidificadores, agua y jugos de frutas.
- Tenga al menos dos semanas de provisiones de jabón, champú, pasta de dientes, papel higiénico y productos de limpieza.
- Almacene comida para las mascotas.
- Tenga disponible un teléfono (no inalámbrico) o celular en caso de un corte en el servicio eléctrico.
- Tenga suficiente dinero en efectivo en billetes pequeños para comprar comestibles ya que los cajeros automáticos (ATM's) pudieran estar fuera de servicio.

Para más información sobre la gripe pandémica y sobre cómo prepararse, visite [www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch) o llame al 2-1-1