

PLAN DE ACCIÓN

Lo que puede hacer por los niños

- Proporcione un ambiente seguro.
- Dé explicaciones adecuadas para la edad.
- Hable con los niños sobre los temores que tienen.
- Ayúdeles a expresar lo que sienten y piensan.
- No castigue los comportamientos regresivos (es decir, chuparse el dedo, que se aferren a usted, los berrinches, etc.)
- Manténganse unidos como una familia lo más posible.
- Dé estructura a sus días y mantenga la rutina.

Lo que puede hacer por los adolescentes

- Sea honesto acerca de la situación.
- Escuche sus experiencias.
- Ayúdeles a expresar lo que sienten y piensan.
- Aliéntelos a que ayuden a otros.
- El humor es saludable y puede reducir el estrés.
- Haga que se mantengan en contacto con amigos.

Lo que puede hacer por los ancianos

- Arregle que alguien se quede con ellos.
- Ayúdeles a hablar sobre sus sentimientos de temor, ansiedad e irritabilidad.
- Préstelos atención y tranquilícelos.
- Aliéntelos a que se comuniquen con amigos y parientes.

RECURSOS

**County of Los Angeles
Department of Mental Health
LÍNEA DIRECTA DE ACCESO AL CENTRO**

1-800 854-7771

ó

562-651-2549 TDD/TTY

(Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, inclusive feriados)

**County of Los Angeles
Department of Public Health**

1-800-427-8700 ph.lacounty.gov

**County of Los Angeles
Community and Senior Services**

213-738-2600 dcss.co.la.ca.us

Los Angeles City Department on Disability

213-485-6334 ó 213-485-6655

lacity.org/dod

**Línea de información del
Condado de Los Angeles**

Marque 211 visite.211la.org

**Línea de información de la
Ciudad de Los Angeles**

Marque 311 visite.lacity.org/LAFD/311.htm

World Health Organization

who.int/en/

Center for Disease and Control

cdc.gov/

Los Angeles County Board of Supervisors



Hilda L. Solis

Primer Distrito

Mark Ridley-Thomas

Segundo Distrito

Sheila Kruehl

Tercer Distrito

Janice Hahn

Cuarto Distrito

Kathryn Barger

Quinto Distrito

Sachi A. Hamai

Jefe Ejecutivo

Los Angeles County Department of Mental Health
Community and Government Relations Division

Public Information Officer

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-2908

dmh.lacounty.gov

SPN

County of Los Angeles Department of Mental Health



*Fomentando la esperanza, promoviendo el bienestar
y apoyando la recuperación*

CÓMO LIDIAR CON EL VIRUS H1N1

GRIPE PORCINA

**Emergency Outreach Bureau
Disaster Services**



550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Esperanza~Bienestar~Recuperación

Misión

Enriquecer las vidas de las personas mediante asociaciones diseñadas para fortalecer la capacidad de la comunidad para apoyar la recuperación y la resistencia.

VIRUS H1N1

¿Qué es el virus H1N1 Gripe porcina?

Se trata de una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por virus de gripe tipo A, que tiene un impacto importante en la industria porcina en los Estados Unidos. Los brotes de gripe en los cerdos son comunes, especialmente durante los meses de invierno.

who.int/en/

¿Cuáles son las implicaciones para la salud humana?

Ocasionalmente, se han informado brotes e infecciones esporádicas de gripe porcina en seres humanos. Los síntomas clínicos son similares a los de la gripe estacional.

who.int/en/

¿Qué es la gripe pandémica?

La gripe pandémica es un brote a nivel mundial de un virus de gripe nuevo, para el cual hay muy poca o ninguna inmunidad (protección). Los expertos en salud están preocupados por la posibilidad de una gripe pandémica. El Departamento de Salud Mental de Los Angeles quiere que usted sepa más sobre la gripe pandémica y sobre cómo puede protegerse y a su familia. Una gripe pandémica ocurre cuando aparece un virus de gripe nuevo. Para obtener más información sobre la gripe pandémica, visite el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles en:

lapublichealth.org/

ESTÉ PREPARADO

El papel del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles

El Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles responderá a las necesidades psicológicas de los primeros socorristas, las víctimas y la comunidad en general. Además, es una prioridad mantener la continuidad del cuidado.

◆ **Prevenga la transmisión de la gripe y enseñe a sus hijos a hacer lo mismo.**

■ Manténgase informado, escuche la radio y la televisión, lea las noticias, busque información en Internet y siga las instrucciones del Departamento de Salud Pública local.

■ Evite el contacto cercano con personas que están enfermas. Si está enfermo, mantenga la distancia con otros para evitar contagiarlos.

■ Permanezca en su casa si está enfermo o tiene síntomas tipo gripe.

■ Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en su manga, no en sus manos. Esto puede evitar que se enfermen los que están con usted.

■ Lavarse las manos frecuentemente le ayudará a protegerse a usted y a otros de los gérmenes. Cuando no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol o un desinfectante en gel.

◆ **Practique otros buenos hábitos para la salud.**

■ Duerma lo suficiente, manténgase físicamente activo, beba suficiente cantidad de líquido y coma alimentos nutritivos.

■ Evite fumar ya que puede aumentar el riesgo de consecuencias graves si contrae la gripe.

ESTÉ PREPARADO

◆ **Hable con su familia y sus seres queridos sobre temas de salud importantes.**

■ Hable sobre cómo y donde recibirán cuidado sus seres queridos si se enferman, y que se necesitaría para cuidar de ellos en la casa.

■ Piense en quién cuidará a los niños o las personas que tienen necesidades especiales si se enferman todos los adultos del hogar. ¿Hay otros familiares o vecinos que puedan ayudar? Haga esos planes ahora y compártalos con todos los que necesiten conocerlos.



◆ **Anticipe la escasez de medicamentos recetados comunes y planee consecuentemente. Tenga a mano un suministro de artículos médicos y para la salud para dos semanas, para usted y su familia.**

- Jabón o desinfectante de manos en base a alcohol.
- Medicamentos para la fiebre, como Tylenol.
- Termómetro.
- Jarabe para la tos.
- Líquidos con electrolitos, como Pedialyte o Gatorade.
- Medicamentos recetados (si corresponde).

REACCIONES

Reacciones comunes

- Ansiedad.
- Aumento o reducción en el nivel de actividad.
- Incapacidad para descansar o relajarse.
- Preocupación excesiva.
- Comportamiento de rechazo y/o aislamiento debido al miedo a contaminarse.
- Tristeza.
- Miedo a morir.

Impacto de largo plazo

Si usted o un ser querido tienen dificultad para sobrellevar la situación durante este periodo de incertidumbre, considere buscar ayuda profesional.

Resistencia

La mayoría de las personas encontrarán una forma de hacer frente al trauma. Esto frecuentemente se logra haciendo lo siguiente:

- Entendiendo que sus reacciones son normales.
- Manteniendo una rutina.
- Encontrando maneras de relajarse y tratándose bien.
- Pidiendo apoyo a familiares, amigos, miembros del clero o a alguien en quien confía.
- Participando en actividades que disfruta.
- Reconociendo que no puede controlar todo.
- Hablando con otros que tienen experiencias similares.
- Leyendo materiales sobre habilidades para sobrellevar situaciones.
- Reconociendo cuándo necesita ayuda profesional.