

Be Prepared for Pandemic Flu

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 stock your own supply of important items so that when you need them, they'll be there. To be ready for pandemic flu, use this handy shopping list of items that you can purchase here to create your own pandemic flu preparedness kit. Stock up on a two-week supply of these items:

Food & Non-Perishables

- ☐ Canned meats, fruits, vegetables, & soups
- ☐ Protein or fruit bars
- ☐ Vitamins
- ☐ Powdered milk
- ☐ Dried fruit
- ☐ Bottled water (min. 1 gallon per person per day)
- ☐ Staples (rice, flour, spices, etc.)
- ☐ Crackers, snack foods
- ☐ Dry cereal, granola
- ☐ Peanut butter, nuts (if you are not allergic)
- ☐ Canned juices
- ☐ Canned or jarred baby food, formula

First Aid & Healthcare

- ☐ Medicines for fever (acetaminophen or ibuprofen)
- ☐ Antacid (for stomach upset)
- ☐ Sterile adhesive bandages in assorted sizes
- ☐ Cleansing agent/soap
- ☐ Thermometer
- ☐ Prescription & nonprescription medications
- ☐ Anti-diarrheal medication
- ☐ Laxative
- ☐ Sterile gauze pads & rolled bandages
- ☐ Disposable gloves
- ☐ Antiseptic

Sanitation

- ☐ Toilet paper, towelettes, tissues
- ☐ Alcohol-based hand wash
- ☐ Feminine & personal hygiene items, diapers
- ☐ Plastic bucket with tight lid
- ☐ Soap, liquid detergent
- ☐ Surgical masks, gloves
- ☐ Plastic garbage bags, ties
- ☐ Disinfectant or chlorine bleach

General Supplies

- ☐ Paper cups, plates, & plastic utensils
- ☐ Battery-operated radio, extra batteries
- ☐ Manual can opener, utility knife
- ☐ Matches
- ☐ Plastic storage containers
- ☐ Scissors, needles, thread
- ☐ Sterno
- ☐ 2 flashlights, extra batteries
- ☐ Small canister fire extinguisher
- ☐ Aluminum foil & plastic wrap
- ☐ Paper, pencil

Remember

- ✓ Have a two-week supply of food & water for any emergency.
- ✓ Keep your preparedness kit in an easy-to-carry, waterproof container.
- ✓ Store your kit in a convenient place known to all family members.
- ✓ Change your stored water supply every six months. Replace your stored food every six months.
- ✓ Ask your physician or pharmacist about storing prescription medications.

For more information on pandemic flu, visit www.ct.gov/ctfluwatch or call 2-1-1

Esté Preparado Para la Gripe Pandémica

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 emergencia como la gripe pandémica, pudiera no tener acceso a artículos de más necesidad. Por esta razón, es importante que usted mantenga accesible una reserva (kit) de provisiones para cuando más lo necesite. Para estar preparado para una gripe pandémica, use esta lista útil de provisiones. Puede organizar su reserva (kit) comprando estos artículos en esta tienda. Almacene al menos dos semanas de estos productos:

Alimentos No Perecederos

- ☐ Carnes, frutas, vegetales, y sopas enlatadas
- ☐ Barras de proteínas o frutas
- ☐ Vitaminas
- ☐ Leche en polvo
- ☐ Frutas secas
- ☐ Agua embotellada (1 gal. min. por persona por día)
- ☐ Alimentos básicos (arroz, harina, especias, etc.)
- ☐ Galletas, aperitivos (snacks)
- ☐ Cereal, granola
- ☐ Mantequilla de maní, nueces (si no es alérgico)
- ☐ Jugos enlatados
- ☐ Fórmula y comida de bebé embotellada o enlatada

Primeros Auxilios y Cuidado de la Salud

- ☐ Medicinas para la fiebre (acetaminofén/ibuprofeno)
- ☐ Antiácidos (para el malestar estomacal)
- ☐ Vendajes esterilizados en distintos tamaños
- ☐ Jabón y agentes desinfectantes
- ☐ Termómetro
- ☐ Medicamentos recetados y no recetados
- ☐ Medicinas para la diarrea
- ☐ Laxantes
- ☐ Gasas esterilizadas
- ☐ Guantes desechables
- ☐ Antiséptico

Sanitarios

- ☐ Papel higiénico, toallas pequeñas, pañuelos de papel
- ☐ Limpiador de manos a base de alcohol
- ☐ Artículos higiénicos femeninos, pañales
- ☐ Cubo plástico con tapa hermética
- ☐ Jabón, detergente líquido
- ☐ Máscaras quirúrgicas, guantes
- ☐ Bolsas plásticas para la basura
- ☐ Desinfectante o lejía

Artículos Generales

- ☐ Vasos, platos y utensilios desechables
- ☐ Radio de baterías, baterías adicionales
- ☐ Abrelatas (manual), cuchillo
- ☐ Fósforos
- ☐ Contenedores plásticos para almacenaje
- ☐ Tijeras, hilos y agujas
- ☐ Estufa portable de gas propano, "sterno"
- ☐ 2 linternas, baterías adicionales
- ☐ Extintor de incendios
- ☐ Papel de aluminio y papel plástico
- ☐ Papel, lápices

Recuerde

- ✓ Almacene agua y comida para dos semanas en caso de una emergencia.
- ✓ Mantenga esta reserva (kit) en un lugar accesible y en un recipiente impermeable.
- ✓ Guarde esta reserva (kit) en un lugar conocido por toda la familia.
- ✓ Sustituya el agua y la comida de la reserva (kit) cada seis meses.
- ✓ Pregúntele a su médico sobre el almacenaje apropiado de medicamentos.

Para más información sobre la gripe visite www.ct.gov/ctfluwatch o llame al 2-1-1