Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour recevoir une brochure en français, appelez le 311 (TTY/ATS : 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante : NYC.gov/oem

Per ottenere una copia di questa pubblicazione in lingua italiana, chiamare il 311 (TTY: 212-504-4115) o recarsi all'indirizzo web NYC.gov/oem.

Καλέστε το 311 (TTY: 212-504-4115) ή επισκεφθείτε το NYC.gov/oem για να λάβετε αυτόν τον οδηγό στα Ελληνικά.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115)，或訪問 NYC.gov/oem，查看中文版的手冊。

Telefonować pod nr 311 (teletekst dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا اردو میں اس کتابچہ تک رسائی کے لئے NYC.gov/oem ملاحظہ فرمائیں۔

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem لقراءة هذا الكتيّب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে আসুন।

רופט 311 (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט NYC.gov/oem צו זעהן דעם בראשור אין אידיש.

2014 Edition: Albanian

GATI NJU JORK

GRIPI PANDEMIK

NYC
Office of Emergency Management
Department of Health and Mental Hygiene
Bill de Blasio, Mayor

Ready

Shpërthime globale të gripit – të cilat gjithashtu quhen edhe pandemi – ndodhin. Pandemitë, ashtu sikurse uraganet apo përmbytjet, janë ndodhi të natyrës. Askush nuk mund të parashikojë me saktësi se kur mund të ndodhë ndonjëra prej tyre, apo sa e rëndë do të jetë.

Në shekullin e 20-të ka pasur tre gripe pandemike: më 1918, 1957 dhe 1968. Një lloj i ri H1N1 doli në pranverën e vitit 2009, duke shënuar kështu gripin e parë pandemik të shekullit të 21-të. Pandemitë ndikojnë te njerëzit në mënyra të ndryshme.

Rrezikshmëria e pandemive

1918-19	2009-10
250 vdekje për çdo 10.000 raste	Më pak se 3 vdekje për çdo 10.000 raste

Qyteti i Nju Jorkut planifikon për të gjitha llojet e urgjencave për shëndetin e publikut dhe ju mund të bëni të njëjtën gjë. Mësoni se si të përgatisni familjen dhe komunitetin tuaj për një urgjencë si gripi pandemik.

RRETH GRIPIT PANDEMIK

GRIPI SEZONAL PËRKUNDËR GRIPIT PANDEMIK

Gripi sezonal përhapet nga një njeri në tjetrin nëpërmjet bulëzave nga kolla apo teshtimat. Simptomat, të cilat mund të zgjasin një javë apo edhe më tepër, përfshijnë kollën, temperaturën dhe dhimbjet e trupit. Sapo sëmureni nga një lloj i tij ose imunizoheni kundër tij, ju fitoni imunitet ndaj tij. Viruset e gripit sezonal ndryshojnë lehtësisht nga viti në vit, kështu që ju duhet të bëni vaksinën e gripit sezonal çdo vjeshtë ose dimër.

Pandemitë e gripit ndodhin atëherë kur një virus gripi ndryshon rrënjësisht, duke ekspozuar një numër të madh njerëzish ndaj infeksionit. Gripi pandemik përhapet me shpejtësi nëpër botë dhe mund të shkaktojë përhapjen e sëmundjes në shkallë të gjerë, bile edhe vdekjen. Virusi pandemik mund të jetë më i butë ose më i fortë se gripi sezonal. Vaksinat e gripit sezonal ekzistues nuk ju mbrojnë dot nga një lloj i ri gripi pandemik.

Simptoma të mundshme të gripit pandemik

- Temperaturë
- Dhimbje koke
- Të dridhura
- Lodhje ekstreme
- Kollë të thatë
- Dhimbje gryke
- Hundë të zëna apo që rrjedhin
- Dhimbje trupi
- Probleme me stomakun ndodhin shpesh te fëmijët e vegjël

SI MUND TË NDIKOJË NJË PANDEMI NË QYTETIN E NJU JORKUT

Një pandemi e rëndë mund të zgjasë shumë muaj dhe mund të kthehet me valë, duke shkaktuar çrregullime të mëdha në qytetin e Nju Jorkut, ku njerëzit jetojnë, lëvizin dhe punojnë shumë pranë njeri-tjetrit. Shkollat, qendrat e kopshteve dhe çerdheve si dhe bizneset mund të mbyllen për të reduktuar përhapjen e virusit. Aktivitetet publike mund të anullohen.

Zyrtarët e shëndetësisë mund t'u rekomandojnë njerëzve me simptoma si të gripit ose njerëzve që mund të jenë ekspozuar ndaj simptomave të qëndrojnë veças të tjerëve. Ndërkaq që është e vështirë të shmangësh vendet publike në qytetin e Nju Jorkut, gjatë pandemisë përpiquni të uleni apo qëndroni më larg se një krah largësi – rreth 3 këmbë (gati 1 metër) – nga njerëzit që paraqesin simptoma.

Shumë njerëz mund të sëmuren në të njëjtën kohë gjatë një pandemie, duke mbushur spitalet dhe klinikat. Dyqanet mund të mos kenë furnizime të mjaftueshme si ushqime, ujë dhe benzinë.

ÇFARË MUND TË BËNI TANI

MBRONI VETEN DHE PARANDALONI PËRHAPJEN E GRIPIT

Ju mund ta pakësoni rrezikun e marrjes apo përhapjes së virusit të gripit duke bërë që disa zakone shëndetësore të jenë pjesë e rutinës suaj të përditshme. Duke u kujdesur për shëndetin tuaj, ju ndihmoni në mbrojtjen e familjes dhe komunitetit tuaj.

Mos shpërndani mikrobet

- Përdorni shami letre, krahun tuaj apo mëngën – jo dorën – kur kolliteni apo teshtini.
- Lani duart shpesh me sapun dhe ujë të ngrohtë. Nëse nuk keni mundësi për ujë, përdorni pastruesit e duarve me bazë alkooli.
- Qëndroni në shtëpi kur jeni sëmurë dhe mos i dërgoni fëmijët në kopsht apo shkollë nëse ata janë sëmurë.

PËRGATITUNI TANI PËR NJË QËNDRIM NË SHTËPI

- Mbani sa më shumë ushqime që nuk prishen, ujë dhe artikuj të përdorimit të përditshëm për të pakësuar ecejaket në vende publike.
- Mbani një rezervë ilaçesh që mund të blihen në farmaci pa recetë, si ilaçe kundër temperaturës dhe dhimbjeve, ilaçe për dhimbje barku, ilaçe për rrufën e kollën, si dhe për të lehtësuar simptomat e gripit.
- Nëse keni ndonjë sëmundje kronike, kontrolloni për të parë nëse keni sasi të mjaftueshme për ilaçet që merrni rregullisht.
- Bisedoni me punëdhënësin tuaj dhe kopshtin apo shkollën e fëmijës për planet e tyre në raste gripi.
- Ata që janë të sëmurë duhet të veshin maska kirurgjikale ose diçka tjetër për të mbuluar gojën ose hundën, për të mbajtur mikrobet brenda tyre.
- Për më shumë informacion se çfarë duhet të keni në paketën e furnizimeve për urgjenca, vizitoni NYC.gov/readyny ose telefononi numrin 311 (TTY: 212-504-4115) për të kërkuar një udhëzues "Gati Nju Jork".

GJATË NJË PANDEMIE

Departamenti i Shëndetësisë i qytetit të Nju Jorkut punon me zyrtarët e shëndetit publik në gjithë botën për të vëzhguar për shenjat e një pandemie që po shfaqet. Gjithashtu, qyteti përgatit spitalet, klinikat, mjekët dhe njujorkezët për t'ju përgjigjur një pandemie.

Mund të duhen deri 6 muaj për zhvillimin e një vaksine të re. Derisa të vihet në dispozicion vaksina e re, masa të thjeshta si mbulimi i gojës kur kolliteni dhe larja e duarve janë mënyra më e mirë për të parandaluar përhapjen e infeksionit.

Zyrtarët e shëndetit publik dhe mjekët e qytetit, në fillim do t'u japin ilaçe kundër virusit njerëzve të infektuar që kanë rrezik të madh nga sëmundjet e rënda ose vdekja. Ilaçet kundër virusit mund të ndihmojnë që të lehtësojnë simptomat nëse pihen brenda 48 orëve që nga shfaqja e simptomave. Konditat shëndetësore që mund ta bëjnë gripin më të rrezikshëm përfshijnë:

- Shtatzania
- Azma ose sëmundje të tjera kronike të rrugëve të frymëmarrjes
- Sëmundjet e zemrës, veshkave apo mëlçisë.
- Sëmundjet e gjakut, të tilla si anemia e qelizave drapërore
- Çrregullimet metabolike, të tilla si diabeti
- Sistemi imunitar i dobësuar nga sëmundja apo ilaçet
- Çrregullime të trurit apo muskujve
- Terapia afatgjatë me aspirinë te njerëzit nën 19 vjeç

KUJDESUNI PËR SHËNDETIN EMOCIONAL

Një grip pandemik në qytetin e Nju Jorkut mund të çrregullojë ritmin e përditshëm të jetës suaj dhe mund të shkaktojë stres për ju dhe familjen tuaj. Përfshini zakone të mira shëndetësore tani në jetën tuaj për të reduktuar nivelin e stresit gjatë një situate urgjence. Për të reduktuar stresin gjatë një pandemie:

- Qëndroni në kontakt: kontaktoni familjen dhe miqtë me telefon, e-mail apo mjete të tjera.
- Bëni gjëra që ju qetësojnë, të tilla si leximi, dëgjimi i muzikës dhe fiskultura.
- Qëndroni të informuar për lajmet për shëndetin, por imazhe dhe raporte tronditëse të përsëritura mund t'ju bëjnë dëm. Shihni apo dëgjoni lajmet për periudha të shkurtra kohe dhe u qëndroni pranë fëmijëve kur ata bëjnë të njëjtën gjë.
- Merrni në telefon LifeNet, linjën telefonike konfidenciale 24 orëshe të Nju Jorkut të shëndetit mendor, për informacion, mbështetje dhe rekomandime.
  - Anglisht: 800-LifeNet (543-3638)
  - Spanjisht: 877-Ayudese (298-3373)
  - Gjuhët Aziatike: 877-990-8585
  - TTY(Telefon tekst): 212-982-5284
  - Të gjitha gjuhët e tjera: 311

QËNDRONI TË INFORMUAR

Gjatë një pandemie ose ndonjë urgjence tjetër shëndetësore, Departamenti i Shëndetit i Nju Jorkut do të japë informacion nëpërmjet medias, 311-it dhe burimeve të tjera rreth simptomave, kur duhet shkuar te mjeku, kur duhet qëndruar në shtëpi, ku duhet shkuar për trajtim dhe se si duhet të kujdeseni për të sëmurët.

BURIME TË TJERA

www.flu.gov

www.NYC.gov/flu

www.NYC.gov/oem

www.NYC.gov/notifynyc