

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.

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

NYC.gov/oem 311 (TTY: 212-504-4115) অথবা হ্যান্ডবুকটি পড়ুন।

NYC.gov/oem 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা হ্যান্ডবুকটি পড়ুন।

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

## 紐約市應急指南

### 預防大規模性流行性感冒



**OEM**  
紐約市  
緊急事故處理辦公室 (Office of Emergency Management, OEM)

**NYC**  
Health  
Michael R. Bloomberg, 市長  
Joseph F. Bruno, OEM 局長  
Thomas A. Farley, 衛生局局長

全球性爆發的流行性感冒，又稱為大流感，是會發生的。大流感就像颶風、洪水等天災，沒有人能夠預測下一波流感何時會發生或是有多麼嚴重。

二十世紀曾發生過三次流感大流行，分別在1918、1957及1968年。2009年春季所出現的新病毒株H1N1是二十一世紀所爆發的第一個流感大流行。大流感對每個人所產生的影響都不同。

#### 大流感的嚴重性

##### 1918至1919年間

每10,000個病例中有250起死亡。

##### 2009至2010年間

每10,000個病例中有不到3起死亡。

紐約市為各種公共健康緊急事故做好規劃，您也可以這麼做，學習如何為您的家人及社區，如為大流感的健康緊急事故做好準備。

## 關於大規模流行性感冒

### 季節性流感與大規模流行性感冒

季節性流感通過咳嗽或打噴嚏的飛沫在人與人之間傳播。季節性流感的症狀會持續一周或一周以上，包括咳嗽、發燒和身體疼痛。一旦你得到某種特定病毒株或得到預防接種，你就對其產生免疫力。季節性流感病毒每年都會有些微變化，你應該在每年秋天或冬天時接種一次季節性流感疫苗。

當流感病毒出現根本性變異時，就可能出現大規模流行性感冒，使很多人容易受到感染。大規模流感會很快在全世界擴散，最終導致疾病肆虐甚至造成死亡。大規模流行性感冒病毒可能比季節性流感輕微或更加嚴重，現有的季節性流感疫苗無法保護你免於受到大規模流行病毒的感染。

#### 大規模流行性感冒可能產生的症狀

- 發燒
- 頭痛
- 發冷
- 極度疲累
- 乾咳
- 喉嚨痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 身體疼痛
- 兒童通常會出現胃部問題



## 大流感可能對紐約市產生的影響

一場嚴重的大流感可能持續數月並對紐約市產生重大衝擊，因為不管是居住、通勤和工作之處，人與人之間的距離都十分接近。為減少病毒傳播的速度和範圍，可能會關閉學校、托兒所和企業，公眾活動可能因而取消。

衛生部門的官員可能會建議有類似流感症狀的人，或已被感染上這些流感症狀的人與其他人保持距離。在紐約市較難避免出入公共場所，在大流感期間，試著與已有流感症狀的人保持一個手臂寬的距離。

流感發生的期間，許多人可能同時發病，導致醫院和診所人滿為患。商店中的食品、飲用水和汽油等供應品可能出現短缺。



## 你現在能夠做哪些準備

### 保護自己免於受到流感傳染

在日常生活中養成簡單的健康習慣，可以減少染上或傳播流感病毒的危險，照顧好你的健康，也保護了你的家人及社區。

### 不要傳播病菌

- 咳嗽及打噴嚏時請用面紙、你的手臂或衣袖遮蓋，不要用你的手。
- 經常用肥皂及溫水洗手，在沒有水的地方，可用含酒精的洗手液。
- 如果你生病了就待在家裡，如果小孩生病了就不要送他們去托兒所或上學。

### 現在就為待在家裡做好準備

- 囤積不易腐壞的食物、飲用水及居家用品，如此可減少出外到公共場所的次數。
- 準備好足夠的開架式藥品，如止痛和退燒藥、胃藥以及用於減緩流感症狀的咳嗽和感冒藥。
- 如果你患有慢性病，請確保你平常服用的處方藥有足夠長期服用的量。
- 向你的雇主和你孩子就讀的托兒所或學校詢問有關流感的應變計畫。
- 得到流感的人應該戴手術用口罩或其他能遮住口鼻的東西以避免病菌擴散。
- 欲瞭解有關急救箱中應備物品的更多資訊，請上網站：[NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny) 或致電：311（聾啞專線：212-504-4115）以索取一本《紐約市應急指南：紐約市緊急事件準備工作》。



## 大流感蔓延期間

紐約市健康及心理衛生局與世界各國公共衛生部門的官員合作監控大流感的徵兆，市政府也讓醫院、診所、醫生及紐約市民為應對大流感做好準備。

新的流感疫苗可能需要多達六個月的時間研製完成，在疫苗問世前，簡單的措施如咳嗽時遮掩及洗手是防止感染擴散的最佳方法。

因流感而面臨嚴重疾病或死亡風險的病患，市政府健康部門的官員及醫生將優先提供他們抗病毒藥物。在出現流感症狀後48小時內服用抗病毒藥物可幫助減輕症狀。可能加重流感危險度的健康狀況包括：

- 懷孕
- 氣喘或其他慢性呼吸道疾病
- 心臟、腎臟或肝臟的疾病
- 血液疾病，如鐮刀型細胞貧血症
- 代謝失調，如糖尿病
- 因疾病或藥物所造成弱化的免疫系統
- 腦部及肌肉病變
- 19歲以下長期接受阿斯匹靈治療者



### 照顧你的心理健康

紐約市的大流感可能會打亂你每天的作息，也造成你和家人的壓力，現在就養成良好健康習慣，當有健康相關的急難發生時，焦慮指數才能降低。在大流感期間減低壓力的方法：

- 保持聯繫：透過電話、電郵或其他途徑與你的家人和朋友保持聯繫。
- 做一些讓人感到舒服的事情來減輕壓力，如閱讀、聽音樂和運動。
- 了解最新的健康新聞很重要，但重複觀看令人不舒服的影像和報導反而造成反效果。每次收看或收聽新聞的時間不宜太長，陪同你的小孩一起收看或收聽以上的新聞。
- 致電紐約市24小時保密心理健康熱線 — LifeNet，以獲得相關建議、支持及轉介服務。

- 英語：800-LifeNet (543-3638)
- 西班牙語：877-Ayudese (298-3373)
- 亞洲國家語言：877-990-8585
- 聾啞專線：212-982-5284
- 其他語言：311

### 瞭解情況

在大流感或任何健康急難發生期間，紐約市健康局將透過媒體、311及其他管道發佈公告，公告內容包括流感症狀、何時需要就醫、何時要留在家中、到哪裡接受治療以及如何照料病人的相關資訊。

## 更多資源

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

[www.NYC.gov/flu](http://www.NYC.gov/flu)

[www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem)

[www.NYC.gov/notifynyc](http://www.NYC.gov/notifynyc)