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 (TTY: 212-504-4115) 311 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: Czech

PŘÍPRAVA NEW YORKU NA PANDEMICKOU CHŘIPKU

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

APPROVED Ready

Ke globálním propuknutím chřipky – také nazývaným pandemie – opravdu může docházet. Pandemie se vyskytují přirozeně, jako hurikány nebo záplavy. Nikdo nedokáže přesně předvídat, kdy může dojít k příští pandemii nebo jak závažná může být.

Ve 20. století byly tři pandemie chřipky: v roce 1918, 1957 a 1968. Na jaře roku 2009 se vyskytl nový virový kmen, H1N1, první pandemická chřipka 21. století. Pandemie ovlivňují různé lidi různým způsobem.

Závažnost pandemií

1918-19	2009-10
250 úmrtí na každých 10 000 případů	Méně než 3 úmrtí na každých 10 000 případů

New York City má plány pro všelijaké nouzové situace veřejného zdraví a vy je můžete mít také. Naučte se jak připravit svou rodinu a komunitu na nouzovou zdravotní situaci jako je pandemická chřipka.

O PANDEMICKÉ CHŘIPCE

SEZÓNNÍ OPROTI PANDEMICKÁ CHŘIPCE

Sezónní chřipka se šíří z člověka na člověka kapičkami z kašlání nebo kýchání. Mezi příznaky, které mohou trvat týden nebo déle, patří kašel, horečka a bolesti těla. Když jednou onemocníte určitým virovým kmenem nebo proti němu jste očkováni, vybudujete si proti němu imunitu. Sezónní chřipkové viry se rok od roku nepatrně mění, takže proti sezónní chřipce byste se měli dát očkovat každý podzim nebo zimu.

Pandemická chřipka se vyskytuje, když se chřipkový virus radikálně změní a tím způsobí náklonnost mnoha lidí k infekci. Pandemická chřipka se rychle šíří po světě a může způsobit rozsáhlá onemocnění a dokonce smrt. Pandemický virus může být mírnější nebo závažnější než sezónní chřipka. Stávající chřipkové vakcíny vás proti novému virovému kmenu pandemické chřipky neochrání.

Možné příznaky pandemické chřipky

- Horečka
- Bolesti hlavy
- Zimnice
- Extrémní únava
- Suchý kašel
- Bolest v krku
- Rýma nebo ucpaný nos
- Bolesti těla
- Žaludeční problémy se často vyskytují u malých dětí

JAK MŮŽE PANDEMICKÁ CHŘIPKA OVLIVNIT MĚSTO NEW YORK

Závažná pandemie může trvat mnoho měsíců a vracet se ve vlnách a může působit vážný rozruch v New York City, kde lidé žijí, cestují a pracují tolik blízko u sebe. Školy, mateřské školky a podniky mohou být uzavřeny k redukci šíření viru. Veřejné akce mohou být zrušeny.

Zdravotní úředníci mohou doporučit lidem s příznaky podobnými chřipce nebo lidem, kteří byli vystaveni příznakům, aby zůstali odděleně od ostatních. I když ve městě New York je těžké se vyhnout veřejným místům, během pandemie se snažte sedět nebo stát na větší vzdálenost než je délka paže – asi jeden meter - od lidí, kteří mají příznaky.

Mnoho lidí může onemocnět ve stejnou dobu během pandemie a zaplnit nemocnice a kliniky. V obchodech může být nedostatek zásob jídla, vody a pohonných hmot.

CO MŮŽETE DĚLAT TEĎ

CHRAŇTE SAMI SEBE A ZABRAŇUJTE ŠÍŘENÍ CHŘIPKY

Snižte své riziko onemocnění nebo šíření viru zavedením jednoduchých zdravotních zvyků do svého denního pořádku. Tím, že se postaráte o své vlastní zdraví, pomůžete ochránit svou rodinu a komunitu.

Nešiřte bacily

- Používejte papírový kapesník, svou paži nebo rukáv – ne svou ruku – k zakrytí úst při kašli a kýchání.
- Myjte si často ruce mýdlem a teplou vodou. Pokud nemáte přístup k vodě, použijte dezinfekční prostředek na bázi alkoholu.
- Zůstaňte doma, když jste nemocní, a neposílejte děti do mateřské školky nebo do školy, když jsou nemocné.

PŘIPRAVTE SE TEĎ NA TO, ŽE BUDETE DOMA

- Mějte co možná nejvíce trvanlivého jídla, vody a domácích potřeb, abyste mohli snížit cesty na veřejná místa na minimum.
- Mějte zásobu běžně dostupných léků, jako jsou léky proti bolesti a proti horečce, žaludeční léky a léky proti nachlazení ke zmírnění příznaků chřipky.
- Pokud máte chronickou nemoc, mějte neustále dostatečnou zásobu svých obvykle předepsaných léků.
- Promluvte si se svým zaměstnavatelem a s mateřskou školkou nebo se školou svých dětí o jejich plánech pro případ chřipky.
- Lidé, kteří jsou nemocní, by měli nosit chirurgické obličejové masky nebo něco přes ústa a nosy, aby nešířili bacily.
- Pro více informací o tom, co byste měli mít v pohotovostních zásobách, navštivte NYC.gov/readyny nebo zavolejte na 311 (neslyšící: 212-504-4115) nebo požádejte o Průvodce pro připravenost v New Yorku (Ready New York guide).

BĚHEM PANDEMIE

Odbor zdravotnictví města New York spolupracuje s veřejnými zdravotními úředníky po celém světě při sledování znaků vznikající pandemie. Město také připravuje nemocnice, kliniky, lékaře a obyvatele New Yorku na reakci při pandemii.

Vyvinutí nové vakcíny může trvat až šest měsíců. Dokud vakcína nebude k dispozici, jednoduchá opatření jako je přikrývání úst při kašli a mytí rukou jsou nejlepšími způsoby, jak zabránit šíření infekce.

Městští zdravotní úředníci nejprve poskytnou protivirové léky nakaženým lidem s vysokým rizikem závažného onemocnění nebo úmrtí. Protivirové léky pomáhají zmírnit příznaky, pokud se užijí během 48 hodin od začátku příznaků chřipky. Mezi zdravotní stavy, které mohou zvýšit nebezpečí chřipky, patří:

- Těhotenství
- Astma nebo jiná chronická onemocnění dýchacích cest
- Onemocnění srdce, ledvin nebo jater
- Krevní onemocnění, jako je srpkovitá anémie
- Poruchy metabolismu, jako je diabetes
- Oslabený imunitní systém v důsledku nemoci nebo užívaným lékům
- Mozkové a svalové poruchy
- Dlouhodobá léčba aspirinem u lidí mladších 19 let

POSTARETJE SE O SVÉ CITOVÉ ZDRAVÍ

Chřipkková pandemie v městě New York vám může narušit denní režim a způsobit vám a vaší rodině napětí. Zaveďte si do sévho života dobré zdravotní návyky již teď ke snížení stupně úzkosti ve zdravotní pohotovosti. Ke snížení napětí během pandemie:

- Zůstaňte ve styku s rodinou a přáteli telefonicky, emailem nebo jinými prostředky.
- Zabývejte se aktivitami, které uklidňují, jako je čtení, poslouchání hudby a cvičení.
- Sledování zpráv o zdraví je důležité, ale opakované rušivé obrazy a zprávy mohou být škodlivé. Dívejte se na zprávy nebo je poslouchejte jen krátkou dobu najednou a buďte se svými dětmi, když se na ně dívají nebo je poslouchají.
- Zavolejte na LifeNet, důvěrnou non-stop linku duševního zdraví New York City, pro informace, podporu a doporučení.
  - Anglicky: 800-LifeNet (543-3638)
  - Španělsky: 877-Ayudese (298-3373)
  - Asijské jazyky: 877-990-8585
  - TTY: 212-982-5284
  - Všechny ostaní jazyky: 311

BUĎTE INFORMOVÁNI

Během pandemie nebo jiné zdravotní pohotovosti bude Odbor zdravotnictví města New York poskytovat informace o příznacích, kdy chodit k lékaři, kdy zůstat doma, kam se jít léčit a jak se postarat o ty, kteří jsou nemocní prostřednictvím médií, čísla 311 a dalšími cestami.

DALŠÍ ZDROJE

www.flu.gov

www.NYC.gov/flu

www.NYC.gov/oem

www.NYC.gov/notifynyc