

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, chiamate 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 هانف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem لقرأه هذا الكتيب باللغة العربية.

NYC.gov/oem

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.

NEW YORK EST PRÊTE PANDÉMIE DE GRIPPE



OEM
Ville de New York
Bureau de gestion des situations d'urgence

NYC
Health
Michael R. Bloomberg, Maire
Joseph F. Bruno, Commissaire du Bureau de Gestion des situations d'urgence
Thomas A. Farley, Commissaire à la Santé

Des épidémies mondiales de grippe, également appelées pandémies, peuvent survenir à tout moment. Les pandémies, tout comme les ouragans et les inondations, sont des désastres naturels dont personne ne peut prédire la manière exacte dont elles surviendront ni quelle en sera leur ampleur.

Le XXe siècle a été marqué par trois pandémies de grippe, la première en 1918, la seconde en 1957 et la dernière en 1968. Une nouvelle souche du virus H1N1 est apparue au printemps de 2009, ce qui en fait la première pandémie de grippe du XXIe siècle. Les pandémies touchent les gens différemment.

Gravité des pandémies

De 1918 à 1919

250 décès pour
10 000 cas

De 2009 à 2010

Moins de 3 décès
pour 10 000 cas

La ville de New York met en place des plans d'intervention afin de faire face à tout type d'urgence sanitaire publique. Vous aussi, vous pouvez vous préparer. Apprenez comment vous pouvez, ainsi que les membres de votre famille et de votre communauté, vous préparer à une situation d'urgence sanitaire, telle qu'une pandémie de grippe.

À PROPOS DES PANDÉMIES DE GRIPPE

GRIPPE SAISONNIÈRE OU GRIPPE PANDÉMIQUE

La grippe saisonnière se transmet d'une personne à l'autre par les gouttelettes respiratoires produites par la toux ou un éternement. Les symptômes, qui sont susceptibles de durer une semaine ou plus, se manifestent notamment par de la toux, de la fièvre et des douleurs musculaires. Une fois que vous avez contracté une certaine souche de la grippe saisonnière ou que vous vous êtes fait vacciner contre ce virus particulier, vos défenses immunitaires sont renforcées contre ce dernier. En raison de l'évolution des virus de la grippe saisonnière d'une année à l'autre, il est important de se faire vacciner en automne et en hiver pour prévenir la grippe saisonnière.

La grippe pandémique survient lors d'une mutation radicale du virus de la grippe faisant que de nombreuses personnes sont, par conséquent, plus susceptibles d'être infectées. La grippe pandémique se propage très rapidement dans le monde entier et peut faire de nombreuses victimes. La grippe pandémique peut être bénigne ou plus grave que la grippe saisonnière. Le vaccin contre la grippe saisonnière ne vous protège pas contre un virus pandémique.

Symptômes les plus fréquents de la grippe pandémique :

- Fièvre
- Maux de tête
- Frissons
- Fatigue extrême
- Toux sèche
- Maux de gorge
- Nez qui coule ou bouché
- Douleurs musculaires
- Maux d'estomac fréquents chez les jeunes enfants



DE QUELLE MANIÈRE UNE PANDÉMIE POURRAIT-ELLE AFFECTER LA VILLE DE NEW YORK

Une pandémie grave peut durer plusieurs mois, se propager par vagues successives et avoir d'importantes répercussions chez les new-yorkais qui font la navette de leur domicile à leur lieu de travail où les contacts rapprochés avec les autres sont inévitables. Les écoles, garderies et entreprises pourraient se voir dans l'obligation de fermer pour éviter la propagation du virus. Les manifestations publiques pourraient, elles aussi, être annulées.

Dans ces circonstances, les autorités sanitaires peuvent recommander aux personnes présentant des symptômes de la grippe ou à celles qui ont été exposées au virus de s'isoler des autres. S'il est difficile d'éviter les lieux publics à New York, lors d'une pandémie, essayez de vous tenir éloigné(e), à environ un mètre, des personnes présentant des symptômes

Lors d'une pandémie, il est fort probable que de nombreuses personnes se retrouvent malades en même temps et que les hôpitaux et les cliniques soient débordés. Les magasins risquent de manquer de produits alimentaires, d'eau, de gaz et d'autres produits de première nécessité.



CONSIGNES À SUIVRE DÈS MAINTENANT

PROTÉGEZ-VOUS ET ÉVITEZ DE PROPAGER LE VIRUS.

En adoptant certains gestes simples d'hygiène quotidienne, vous pouvez réduire les risques de contracter ou de propager le virus de la grippe. En prenant soin de votre santé, vous protégez votre famille ainsi que votre communauté.

Ne propagez pas vos germes

- Quand vous toussiez et éternuez, servez-vous d'un mouchoir jetable, de votre bras ou votre manche au lieu de vos mains pour vous couvrir la bouche.
- Lavez-vous les mains fréquemment au savon et à l'eau chaude. Si vous n'avez pas accès à un lavabo, utilisez un désinfectant à base d'alcool.
- Restez chez vous si vous êtes malade, et si vos enfants le sont aussi, ne les envoyez pas à l'école ou à la garderie.

PRÉPAREZ-VOUS DÈS MAINTENANT À RESTER CHEZ VOUS

- Entrez la plus grande quantité possible d'aliments non périssables, d'eau potable et d'articles ménagers en vue de diminuer vos sorties dans des lieux publics.
- Ayez à votre disposition des médicaments en vente libre, notamment des médicaments contre la fièvre et les douleurs, les maux d'estomac et d'autres médicaments pour soulager les symptômes du rhume et de la grippe.
- Si vous souffrez d'une maladie chronique, assurez-vous que vous avez une quantité suffisante de médicaments prescrits par votre médecin.
- Informez-vous auprès de votre employeur, des services de garderies et des responsables des écoles des mesures prévues en cas de grippe.
- Les personnes infectées devront porter un masque chirurgical ou se couvrir la bouche et le nez pour éviter la propagation des germes.
- Pour en savoir plus sur la préparation de votre réserve d'urgence, visitez le site du Département de la santé de la ville de New York à : NYC.gov/readyny, ou appelez le 311 (TTY : 212-504-4115) pour demander le guide « New York est prête ».



EN CAS DE PANDÉMIE

Le Département de la santé de la ville de New York collabore avec les autorités de la santé publique du monde entier afin de repérer les signes avant-coureurs d'une pandémie naissante. La ville de New York prépare également les hôpitaux, les médecins et les résidents à répondre à une pandémie.

La mise au point d'un nouveau vaccin peut prendre jusqu'à six mois. Pendant ce temps, de simples mesures comme se couvrir la bouche si on tousse et se laver les mains sont les meilleurs moyens de prévenir la propagation de l'infection.

Les autorités de santé de la ville et les médecins mettront en priorité à la disposition des personnes infectées courant un plus grand risque de complication grave ou mortelle des médicaments antiviraux. Ces traitements antiviraux peuvent soulager les symptômes s'ils sont pris dans les 48 heures qui suivent l'apparition des premiers symptômes de la grippe. Les états de santé susceptibles d'entraîner des complications graves sont :

- la grossesse
- l'asthme ou toute autre maladie respiratoire chronique
- les troubles cardiaques, rénaux ou hépatiques
- l'hémopathie, comme l'anémie à hématies falciformes
- les troubles métaboliques comme le diabète
- l'affaiblissement du système immunitaire en raison de maladie ou de médicaments
- les troubles cérébraux et musculaires
- le traitement par l'aspirine à long terme chez les jeunes de moins de 19 ans



PRENEZ SOIN DE VOTRE ÉTAT ÉMOTIONNEL

Une grippe pandémique à New York est susceptible de bouleverser votre routine quotidienne et d'engendrer du stress chez vous et vos proches. Intégrer des pratiques de bonne santé dans votre vie dès maintenant pour réduire les niveaux d'anxiété en cas d'une situation d'urgence sanitaire. Pour surmonter le stress durant une pandémie :

- Restez en contact, communiquer avec votre famille et vos amis par téléphone, e-mail ou autres moyens.
- Profitez-en pour faire des activités réconfortantes comme la lecture, écouter de la musique ou faire de l'exercice.
- Il est important de se tenir au courant de l'actualité sanitaire, mais regarder des images et des reportages durs jour après jour peut être malsain. Ne restez à l'écoute des informations que pendant de courtes périodes, et accompagnez vos enfants lorsqu'ils regardent l'actualité afin de les aider mieux la comprendre.
- Pour obtenir des conseils, un soutien moral et des recommandations, appelez LifeNet, le service d'assistance téléphonique de New York accessible 24 h/24. Ce service est anonyme.
 - En anglais : 800-LifeNet (543-3638)
 - En espagnol : 877-Ayudese (298-3373)
 - Langues asiatiques : 877-990-8585
 - TTY : 212-982-5284
 - Autres langues : 311

RESTEZ INFORMÉ

En cas de pandémie ou de toute situation d'urgence sanitaire, le Département de la santé de la ville de New York vous tiendra informé par les médias, le 311 et autres moyens médiatiques sur les symptômes et vous indiquera s'il faut consulter un médecin ou rester chez vous, où aller pour recevoir un traitement et comment prendre soin des personnes atteintes du virus.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

www.flu.gov

www.NYC.gov/flu

www.NYC.gov/oem

www.NYC.gov/notifynyc