

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 ملاحظ فرمائين.

NYC.gov/oem 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت لقرءة هذا الكتيب 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) NYC.gov/oem אדער באזוכט צו זעהן דעם בראשור אין אידיש.

ΕΤΟΙΜΗ ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΓΡΙΠΗΣ



OEM
Νέα Υόρκη
Υπηρεσία διαχείρισης Επείγοντων Περιστατικών

NYC
Health
Δήμαρχος, Michael R. Bloomberg
Επίτροπος ΥΔΑΕΠ, Joseph F. Bruno
Επίτροπος Υγείας, Thomas A. Farley

2010 Edition

Παγκόσμιες εμφανίσεις της γρίπης – γνωστές ως πανδημίες – όντως συμβαίνουν. Οι πανδημίες είναι φυσικά φαινόμενα όπως οι τυφώνες ή οι πλημμύρες. Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει πότε μπορεί να ξανασυμβούν ή πόσο σοβαρές συνέπειες θα έχουν.

Τον 20° αιώνα είχαμε τρεις πανδημίες γρίπης: το 1918, το 1957 και το 1968. Μια νέα ποικιλία του H1N1 εμφανίστηκε την άνοιξη του 2009 λαμβάνοντας έτσι τη θέση της πρώτης πανδημίας γρίπης για τον 21° αιώνα. Οι πανδημίες μπορεί να επηρεάσουν με διαφορετικό τρόπο κάθε άνθρωπο.

Σοβαρότητα των πανδημιών

1918-1919

250 θάνατοι για κάθε 10.000 περιπτώσεις

2009-2010

Λιγότεροι από 3 θάνατοι για κάθε 10.000 περιπτώσεις

Η Νέα Υόρκη προβλέπει για κάθε είδους επικίνδυνο περιστατικό για τη δημόσια υγεία και το ίδιο μπορείτε να κάνετε κι εσείς. Μάθετε πώς να προετοιμάσετε την οικογένειά σας και την κοινότητά σας για ένα επικίνδυνο περιστατικό για τη δημόσια υγεία όπως είναι μια πανδημία γρίπης.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΓΡΙΠΗΣ

ΕΠΟΧΙΚΗ Ή ΠΑΝΔΗΜΙΚΗ ΓΡΙΠΗ

Η εποχική γρίπη μεταδίδεται από το ένα άτομο στο άλλο μέσω σταγονιδίων από βήχα ή φτέρνισμα. Τα συμπτώματα, που μπορεί να κρατήσουν από μια βδομάδα ή και περισσότερο, περιλαμβάνουν βήχα, πυρετό και σωματικό πόνο. Όταν αρρωστήσετε με μια συγκεκριμένη ποικιλία γρίπης ή όταν εμβολιάσετε γι'αυτήν, αναπτύσσετε ανοσία στην συγκεκριμένη ασθένεια. Οι εποχικοί ιοί της γρίπης αλλάζουν ελαφρά από χρόνο σε χρόνο και γι'αυτό θα πρέπει να κάνετε το εμβόλιο κατά της γρίπης κάθε φθινόπωρο ή κάθε χειμώνα.

Οι πανδημίες γρίπης συμβαίνουν όταν ένας ιός της γρίπης αλλάζει δραστικά καθιστώντας τα άτομα ευάλωτα σε μόλυνση απ' αυτόν. Η πανδημία της γρίπης εξαπλώνεται γρήγορα στον κόσμο και μπορεί να προκαλέσει ευρύτερα ασθένεια και ακόμα και θάνατο. Ο πανδημικός ιός μπορεί να είναι ηπιότερος ή με σοβαρότερες συνέπειες από την εποχική γρίπη. Τα υπάρχοντα εμβόλια εποχικής γρίπης δεν θα σας προστατεύσουν από μια νέα πανδημική ποικιλία της ασθένειας.

Πιθανά συμπτώματα πανδημικής γρίπης

- Πυρετός
- Πονόλαιμος
- Πονοκέφαλος
- Μύτη που τρέχει ή είναι μπουκωμένη
- Ρίγη
- Σωματικός πόνος
- Υπερβολική κόπωση
- Προβλήματα με το στομάχι συνήθως στα νεαρά παιδιά
- Ξερός βήχας



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΜΙΑ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΗΝ ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ

Μια σοβαρή περίπτωση πανδημίας μπορεί να κρατήσει μερικούς μήνες και να εμφανιστεί ξανά προκαλώντας διακοπές ευρύτερα στην Νέα Υόρκη όπου μένουν, μετακινούνται και εργάζονται πολλοί άνθρωποι κοντά ο ένας με τον άλλον. Μπορεί να κλείσουν τα σχολεία, οι παιδικόι σταθμοί και επιχειρήσεις για να μειωθεί η εξάπλωση του ιού. Μπορεί επίσης να ακυρωθούν δημόσιες εκδηλώσεις.

Οι υπεύθυνοι της υπηρεσίας υγείας μπορεί να συστήσουν στους ανθρώπους που έχουν συμπτώματα που μοιάζουν με γρίπη ή σε ανθρώπους που έχουν εκτεθεί σε συμπτώματα γρίπης να μείνουν μακριά από άλλα άτομα. Παρότι είναι δύσκολο ν' αποφύγει κανείς τις δημόσιες τοποθεσίες στην Νέα Υόρκη κατά την πανδημία, προσπαθήστε να μείνετε ή να στέκεστε σε απόσταση – τουλάχιστον 1 μέτρο – από άλλα άτομα που έχουν συμπτώματα.

Σε μια πανδημία πολλά άτομα μπορεί να είναι άρρωστα ταυτόχρονα προκαλώντας συνωστισμό στα νοσοκομεία και στις κλινικές. Τα καταστήματα μπορεί να μην έχουν αρκετές προμήθειες σε πράγματα όπως νερό, φαγητό και βενζίνη.



ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΩΡΑ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΕΙΤΕ ΚΑΙ ΑΠΟΤΡΕΨΤΕ ΤΗΝ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

Ελαττώστε τον κίνδυνο να αρρωστήσετε ή να εξαπλώσετε οποιοδήποτε ιό γρίπης κάνοντας ορισμένες απλές πράξεις υγιεινής μέρος της καθημερινότητάς σας. Φροντίζοντας την υγεία σας, βοηθάτε να προστατευθούν η οικογένεια και η κοινότητά σας.

Μην εξαπλώνετε μικρόβια

- Χρησιμοποιήστε χαρτομάντηλο, τον βραχίονά σας ή το μανίκι σας – όχι το χέρι σας – για να καλύψετε το στόμα σας όταν βήχετε και όταν φτερνίζεστε.
- Να πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και ζεστό νερό. Εάν δεν έχετε πρόσβαση σε νερό, χρησιμοποιήστε αντιβακτηριδιακό για τα χέρια με βάση την αλκοόλη.
- Να μείνετε σπίτι όταν είστε άρρωστοι και μην στέλνετε τα παιδιά στον παιδικό σταθμό ή στο σχολείο αν είναι άρρωστα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΤΩΡΑ ΓΙΑ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Να έχετε όσο το δυνατόν περισσότερα μη ευπαθή τρόφιμα, νερό και προμήθειες για το σπίτι ώστε να ελαχιστοποιήσετε τις επισκέψεις σας σε δημόσια μέρη.
- Να διατηρείτε μια παροχή φαρμάκων που δεν χρτζουν συνταγογράφησης όπως παυσίπονα και αντιυπερτασικά, φάρμακα για το στομάχι, για το βήχα και τη γρίπη ώστε να ελαφρύνετε τα συμπτώματα της γρίπης.
- Εάν έχετε χρόνιες ασθένειες, να εξασφαλίσετε ότι έχετε μια συνεχή προμήθεια των τακτικών σας συνταγογραφημένων φαρμάκων.
- Μιλήστε με τον εργοδότη σας και τον παιδικό σταθμό ή το σχολείο σας σχετικά με τα σχέδιά τους για την αντιμετώπιση της γρίπης.
- Όσοι είναι άρρωστοι θα πρέπει να φοράνε χειρουργικές μάσκες ή κάτι άλλο που να καλύπτει το στόμα και τη μύτη τους για να περιοριστούν τα μικρόβια.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το τι να συμπεριλάβετε σε ένα κιτ με προμήθειες για επείγουσες καταστάσεις, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα NYC.gov/readyny ή καλέσετε το 311 (για ανθρώπους με προβλήματα ακοής καλέστε το ΤΤΥ: 212-504-4115) για να ζητήσετε έναν Οδηγό ετοιμότητας της Νέας Υόρκης.



ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Το τμήμα υγείας της Νέας Υόρκης συνεργάζεται με τους αξιωματούχους των υπηρεσιών υγείας απ' όλο τον κόσμο στην παρακολούθηση ενδείξεων για ανερχόμενες πανδημίες. Η πόλη επίσης προετοιμάζει τα νοσοκομεία, τις κλινικές, τους γιατρούς και τους Νεοϋορκέζους για το πώς ν' ανταποκριθούν σε μια κατάσταση πανδημίας.

Μπορεί να πάρει έως και έξι μήνες για ν' αναπτυχθεί νέο εμβόλιο. Έως ότου το εμβόλιο γίνει διαθέσιμο, οι καλύτεροι τρόποι ν' αποφύγετε την εξάπλωση της μόλυνσης είναι να καλύπτετε τον βήχα σας και να πλένετε τα χέρια σας.

Οι υπεύθυνοι της υπηρεσίας υγείας και οι γιατροί θα παράσχουν πρώτα αντιβιοτικά φάρμακα στα μολυσμένα άτομα με υψηλό κίνδυνο σοβαρής ασθένειας ή ακόμα και θανάτου. Τα αντιβιοτικά μπορεί να ελαφρύνουν τα συμπτώματα εάν ληφθούν μέσα σε 48 ώρες από την απαρχή των συμπτωμάτων της γρίπης. Οι καταστάσεις υγείας που μπορεί να καταστήσουν τη γρίπη πιο σοβαρή είναι:

- Εγκυμοσύνη
- Ασθμα ή οποια άλλη χρόνια αναπνευστική ασθένεια
- Ασθένεια στην καρδιά, συκώτι ή ήπαρ
- Αιματικές ασθένειες όπως η δρεπανοκυτταρική αναιμία
- Μεταβολικές διαταραχές όπως ο διαβήτης
- Αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα από ασθένεια ή φάρμακα
- Εγκεφαλικές ή μυϊκές διαταραχές
- Μακροχρόνια θεραπεία με ασπιρίνη σε άτομα νεότερα των 19 ετών



ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΣΑΣ ΥΓΕΙΑ

Μια πανδημία γρίπης στη Νέα Υόρκη μπορεί να διαταράξει την καθημερινότητά σας και να προκαλέσει άγχος τόσο σε σας όσο και στην οικογένειά σας. Κάντε καλές πρακτικές υγείας κομμάτι της ζωής σας από τώρα για να μειώσετε τα επίπεδα άγχους σε μια επείγουσα κατάσταση υγείας. Για να μειώσετε το άγχος σε μια πανδημία:

- Να βρίσκεστε πάντα σ' επαφή: επικοινωνήστε με την οικογένεια και τους φίλους σας μέσω τηλεφώνου, ηλ. ταχυδρομείου ή με άλλα μέσα.
- Να κάνετε πράγματα που σας κάνουν να νιώθετε άνετα όπως το διάβασμα, η μουσική και η γυμναστική.
- Το να είστε ενημερωμένοι για θέματα υγείας είναι σημαντικό αλλά οι επαναλαμβανόμενες δυσάρεστες εικόνες και αναφορές μπορεί να αποβούν ζημιώδεις. Παρακολουθήστε ή ακούστε τα νέα λιγότερη ώρα κάθε φορά και να είστε μαζί με τα παιδιά σας όταν αυτά παρακολουθούν τα νέα.
- Καλέστε την LifeNet, την εμπιστευτική 24 ωρη γραμμή πνευματικής υγείας για πληροφορίες, υποστήριξη και συστάσεις.
 - Αγγλικά: 800-LifeNet (543-3638)
 - Ισπανικά: 877-Ayudese (298-3373)
 - Ασιατικές γλώσσες: 877-990-8585
 - Για άτομα με προβλήματα ακοής ΤΤΥ: 212-982-5284
 - Για άλλες γλώσσες: 311

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ

Κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας ή άλλης επείγουσας κατάστασης σχετικά με την υγεία, η Υπηρεσία Υγείας της Νέας Υόρκης θα παράσχει πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα, για το πότε να πάτε στο γιατρό, πότε να μείνετε στο σπίτι, πότε να πάτε για αγωγή και πώς να φροντίσετε όσους είναι άρρωστοι, μέσω των μαζικών μέσων πληροφόρησης, το 311, και άλλα μέσα.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ

www.flu.gov

www.NYC.gov/flu

www.NYC.gov/oem

www.NYC.gov/notifynyc