

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) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem لقراءة 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) אדער באזוכט NYC.gov/oem צו זעהן דעם בראשור אין אידיש.

READY NEW YORK EPIDEMI GRIP



OEM
Vil Nouyòk
Biwo Jesyon Ijans
NYC
Health
Michael R. Bloomberg, Majistra
Joseph F. Bruno, Manm Komisyon OEM
Thomas A. Farley, Manm Komisyon Sante

2010 Edition

Epidemi mondyal grip - ki rele pandemi tou - rive. Pandemi yo se evènman natirèl tankou siklòn oswa inondasyon. Okenn moun pa kapab prevwa egzakteman lè pwochen an ta ka rive oswa kijan li kapab grav.

Nan 20yèm syèk la, te genyen twa (3) pandemi grip: nan ane 1918, 1957, ak 1968. Yon nouvo souch H1N1 te parèt nan sezon prentan ane 2009 la, sa ki fè li vin premye pandemi grip 21yèm syèk la. Pandemi yo afekte moun yon fason diferan.

Gravite Pandemi yo

1918-19

250 lanmò pou chak 10,000 ka

2009-10

Mwens pase 3 lanmò pou chak 10,000 ka

Minisipalite Vil Nouyòk fè plan pou tout kalite ijans sante piblik, epitou ou kapab fè plan tou. Aprann kijan pou prepare fanmi ou ak kominote a pou yon ijans sante tankou pandemi grip.

PREZANTASYON PANDEMI GRIP

GRIP SEZONYE PARAPÒ AK PANDEMI GRIP

Grip sezonye a gaye ant yon moun ak yon lòt moun akòz ti gout ki sòti nan touse oswa nan etènnye. Pami sentòm yo, ki kapab dire yon semèn oswa plis tan, genyen lafyèy, ak doulè nan kò. Depi ou vin malad avèk yon souch patikilye oswa depi ou pran vaksen kont li, ou devlope iminite pou li. Viris grip sezonye a chanje yon fason delika, kidonk ou ta dwe pran vaksen kont grip sezonye a chak sezon lotòn oswa prentan.

Pandemi grip yo parèt lè yon viris grip chanje nèt, sa ki lakòz anpil moun kapab trape enfeksyon. Pandemi grip la gaye vit toupatou nan lemonn, epitou li kapab lakòz maladi simaye tout kote epi menm lanmò. Yon viris pandemik kapab pi modere oswa pi grav pase grip sezonye a. Vaksen ki genyen kont grip sezonye a p ap pwoteje ou kont yon nouvo souch pandemik.

Sentòm Posib Grip Pandemik

- Lafyèy
- Maltèt
- Frison
- Gwo-gwo fatig
- Touse sèk
- Gòj irite
- Nen k ap koule oswa nen bouche
- Doulè nan kò
- Souvan jenn timoun yo gen pwoblèm lestomak



FASON YON PANDEMI KAPAB AFEKTE VIL NOUYÒK

Yon pandemi ki grav kapab dire anpil mwa epi li ka retounen an vag, sa k ap lakòz gwo pètibasyon nan Vil Nouyòk, kote moun yo ap viv, fè trajè, ak travay trè pwòch youn ak lòt. Lekòl yo, sant gadri yo, ak biznis yo kapab fèmen pou diminye fason viris la ap simaye. Yo kapab anile evènman piblik yo.

Ofisyèl sante yo kapab rekòmande moun ki gen sentòm grip la oswa ki te ekspozé nan sentòm yo pou yo rete apa ak lòt moun. Alòske li difisil pou evite anviwònman piblik yo nan Vil Nouyòk, pandan yon pandemi, eseye chita oswa kanpe plis pase distans yon bra - apeprè twa (3) pye - avèk moun ki montre yo gen sentòm yo.

Anpil moun kapab vin malad anmenmtan pandan yon pandemi, sa k ap fè lopital ak klinik yo vin chaje pasyan. Boutik yo kapab pa gen pwovizyon tankou manje, dlo oswa ak gaz.



SA OU KAPAB FÈ KOUNYE A

PWOTEJE TÈT OU EPI PA KITE GRIP LA GAYE

Diminye risk pou trape oswa pou gaye nenpòt viris grip. Pou fè sa, fè abitud sante senp vin fè pati aktivite toulejou ou. Si ou pran swe pwòp sante ou, w ap ede pwoteje fanmi ou ak kominote ou.

Pa Simaye Mikwòb yo

- Sèvi ak yon klinèks, yon bra, oswa manch rad ou - pa men ou - pou kouvri bouch ou lè w ap touse oswa lè w ap etènne.
- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo tyèd. Si ou pa jwenn dlo, itilize dezenfektan men ki abaz alkòl.
- Rete lakay ou lè ou malad, epi pa voye timoun yo nan gadri oswa nan lekòl si yo malad.

PREPARE KOUNYE A POU RETE LAKAY OU

- Konsève kantite manje ki p ap gate, dlo, ak atik pou kay ou kapab pou minimize deplasman ou pou ale nan espas piblik.
- Konsève yon kantite medikaman san preskripsyon tankou analjezik, remèd pou lestomak, ak tretman pou tous ak larim pou soulaje sentòm grip la.
- Si ou genyen yon maladi kwonik, toujou asire ou genyen kantite preskripsyon regilye ou san ou pa manke.
- Pale avèk patwon ou ak founisè gadri pitit ou oswa lekòl ou konsènan plan yo pou grip.
- Moun ki malad yo ta dwe mete mask chirijikal pou figi oswa yon bagay sou bouch yo ak nen yo pou bloke mikwòb yo.
- Pou jwenn plis enfòmasyon sou sa ou ta dwe genyen nan yon twous pwovizyon pou ijans, ale nan sit wèb NYC.gov/readyny oswa rele 311 (TTY: 212-504-4115) pou mande yon gid Ready New York.



PANDAN YON PANDEMI

Depatman Sante Vil Nouyòk ap travay avèk ofisyèl sante piblik ki toupatou nan lemond pou siveye siy yon pandemi k ap parèt. Minisipalite Vil la prepare lopital yo, klinik yo, doktè yo, ak Nouyòkè yo tou pou reponn nan yon pandemi.

Li kapab pran apeprè sis (6) mwa pou yo devlope yon nouvo vaksen. Jouk lè vaksen an vin disponib, mezi senp tankou kouvri bouch lè w ap touse ak lave men se pi bon fason pou anpeche enfeksyon gaye.

Ofisyèl sante Vil la ak doktè yo ap bay medikaman antiviral dabò pou moun enfekte ki nan gwo risk pou trape maladi grav oswa lanmò. Medikaman antiviral yo kapab ede soulaje sentòm yo lè yon moun pran yo nan 48 èdtan ki vini apre kòmansman sentòm grip la. Pami kondisyon sante ki kapab fè grip la pi danjere, genyen:

- Gwosès
- Opresyon oswa lòt maladi respiratwa kwonik
- Maladi kè, maladi ren oswa maladi fwa
- Maladi san, tankou anemi falsifòm
- Twoub metabolik, tankou dyabèt
- Sistèm iminitè ki fèb, nan maladi oswa nan medikaman
- Twoub nan sèvo ak nan miskilati
- Terapi aspirin alontèm sou moun ki poko gen laj 19 ane



PRAN SWEN SANTE EMOSYONÈL OU

Yon pandemi grip nan Vil Nouyòk kapab deranje woutin jounalye, epitou li kapab lakòz estrès pou ou ak pou fanmi ou. Entwodui bon pratik sante nan lavi ou kounye a pou redui gwo nivo enkyetid nan yon ijans sante. Pou diminye estrès pandan yon pandemi:

- Rete konekte: kontakte fanmi ak zanmi nan telefòn, nan imèl, oswa nan lòt mwayen.
- Fè bagay ki mete ou alèz tankou lekti, koute mizik epi fè egzèsis.
- Li enpòtan pou konnen dènye nouvèl yo sou sante, men imaj ak rapò enkyetan yo kapab nuizib. Gade oswa koute nouvèl pandan peryòd tan ki kout alafwa, epi akonpaye pitit ou yo lè y ap fè menm bagay la.
- Rele LifeNet, liy dirèk konfidansyèl Vil Nouyòk ki travay 24 èdtan pa jou, pou jwenn enfòmasyon, sipò, ak rekòmandasyon.
 - Angle: 800-LifeNet (543-3638)
 - Panyòl: 877-Ayudese (298-3373)
 - Lang azyatik: 877-990-8585
 - TTY: 212-982-5284
 - Tout lòt lang: 311

TOUJOU CHÈCHE ENFÒMASYON

Pandan yon pandemi oswa pandan nenpòt lòt ijans sante, Depatman Sante Vil Nouyòk ap bay enfòmasyon gras ak medya, 311, ak lòt mwayen konsènan sentòm yo, lè pou ale nan klinik doktè, lè pou rete lakay ou, lè pou al chèche tretman, ak fason pou pran swen moun ki malad yo.

PLIS RESOUS

www.flu.gov
www.NYC.gov/flu
www.NYC.gov/oem
www.NYC.gov/notifynyc