התפרצויות של שפעת ברחבי העולם – הנקראות גם בשם 'מגפות' – מתרחשות מעת לעת. המגפות נוצרות באופן טבעי, בדומה לסופות הוריקן או לשיטפונות. לא ניתן לחזות בדיוק מתי תתפרץ המגפה הבאה או עד כמה חמורה היא תהיה.

במאה העשרים התפרצו שלוש מגפות שפעת: בשנים 1918, 1957 ו-1968. זן חדש של הנגיף H1N1 הופיע באביב של שנת 2009, ויצר את מגפת השפעת הראשונה של המאה ה-21. המגפות משפיעות על אנשים בצורה שונה.

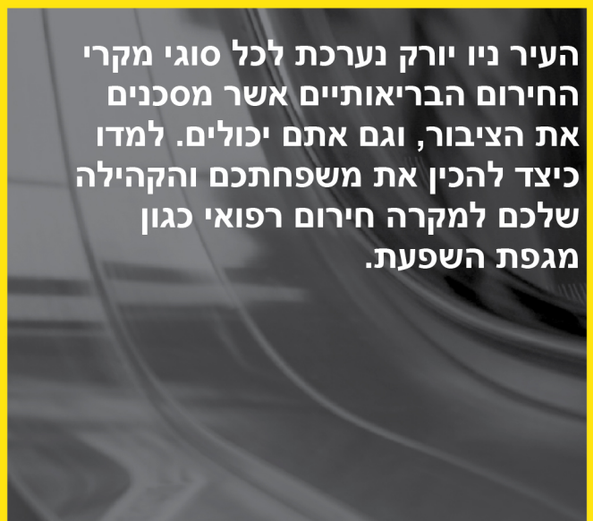
חומרת המגפה

1918-1919

250 מקרי מוות מתוך כל 10,000 מקרים

2009-2010

פחות מ-3 מקרי מוות מתוך כל 10,000 מקרים



העיר ניו יורק נערכת לכל סוגי מקרי החירום הבריאותיים אשר מסכנים את הציבור, וגם אתם יכולים. למדו כיצד להכין את משפחתכם והקהילה שלכם למקרה חירום רפואי כגון מגפת השפעת.

אודות מגפת השפעת

שפעת עונתית לעומת מגפת שפעת

שפעת עונתית מתפשטת מאדם אחד לשני דרך טיפות נוזל הנפלטות בשיעול או התעטשות. התסמינים, שעשויים להימשך שבוע או יותר, כוללים שיעול, חום וכאבי שרירים. ברגע שחליתם בזן מסוים של נגיף השפעת או התחסנתם כנגדו, תפתחו חסינות לאותו זן. נגיפי השפעת העונתית משתנים מעט משנה לשנה, כך שעליכם להתחסן כנגד שפעת עונתית בכל סתיו או חורף.

מגפות שפעת מתרחשות כאשר נגיף שפעת משתנה באופן קיצוני וכתוצאה כמות גדולה של אנשים נמצאת בסיכון להידבקות. מגפת השפעת מתפשטת במהירות ברחבי העולם ועלולה לגרום לשיעור מחלה גבוה ואפילו למוות. הנגיף שגורם למגפה יכול להיות מתון או חמור יותר מזה של השפעת העונתית. החיסונים הקיימים כנגד השפעת העונתית לא יעילים כנגד זן חדש של נגיף מגפת השפעת.

תסמינים אפשריים של מגפת השפעת

- חום
- כאב ראש
- צמרמורות
- תשישות קיצונית
- שיעול יבש
- כאב גרון
- נזלת או אף סתום
- כאבי שרירים
- בקרב ילדים צעירים מופיעים לעיתים קרובות גם כאבי בטן ובעיות בעיכול

היערכו תושבי ניו יורק

מגפת שפעת

Ready

NYC

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

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

כיצד עלולה המגפה להשפיע על העיר ניו יורק?

מגפה קשה עלולה להימשך מספר רב של חודשים ולחזור בגלים. בעקבות כך ייתכנו שיבושים קשים בשגרת העיר ניו יורק שבה אנשים מתגוררים, נוסעים ועובדים כל כך קרוב אחד לשני. בתי ספר, גני ילדים ובתי עסק עלולים להיסגר כדי לצמצם את סכנת ההתפשטות של הנגיף. אירועים ציבוריים יבוטלו.

ייתכן שהממונים על הבריאות ימליצו לאנשים הסובלים מתסמינים הדומים לאלו של שפעת או לאנשים שנחשפו לתסמינים להימנע ממגע עם אחרים. אמנם בעיר ניו יורק קשה להימנע מלבוא במגע עם אנשים, אולם, בזמן מגפה השתדלו לשבת או לעמוד במרחק הגדול ממרחק של זרוע, כ-3 רגל (1 מטר), מאנשים המציגים תסמינים של שפעת.

במהלך מגפה ייתכן שכמות גדולה של אנשים תחלה בו זמנית ובעקבות זאת ייווצר עומס על המרפאות ועל בתי החולים. ייתכן שבחנויות יהיה מחסור במוצרים כגון מזון, מים וגז.

מה תוכלו לעשות?

הגנו על עצמם ומנעו את התפשטות השפעת

צמצמו את סכנת ההידבקות בנגיף השפעת או הפצתו באמצעות אימוץ מספר הרגלים פשוטים לשגרת היום-יום שלכם.
אם תדאגו לבריאות שלכם, תעזרו להגן על בני המשפחה והקהילה שלכם.

אל תפיצו חיידקים

- השתמשו במטלית נייר, מטפחת, הזרוע או שרוול החולצה – ולא בכף היד שלכם – כדי לכסות את הפה והאף כאשר אתם משתעלים או מתעטשים.
- שטפו את הידיים במים חמים וסבון באופן תדיר. אם אין לכם גישה למים, השתמשו בחומרי חיטוי מבוססי אלכוהול לידיים.
- אם אתם חולים, הישארו בבית ואל תשלחו ילדים חולים למעון, לגן או לבית הספר.

היערכו כבר עכשיו לשהות בבית.

- החזיקו כמות גדולה ככל האפשר של מזון משומר, מים ומוצרי משק בית כדי לצמצם למינימום את הצורך לצאת למקומות ציבוריים.
- דאגו לאספקה של תרופות שאינן דורשות מרשם רופא כגון תרופות לשיכוך כאבים והורדת חום, תרופות לטיפול בכאבי בטן, בעיות עיכול ותרופות לטיפול בהצטננות ושיעול כדי להקל על תסמיני השפעת.
- אם אתם חולים במחלה כרונית, ודאו תמיד שיש לכם אספקה רציפה של תרופות המרשם שלכם.
- שוחחו עם המעסיק שלכם ועם המטפלת או המורה במעון או בבית הספר של הילדים שלכם, בררו כיצד הם ערוכים להתפרצות של מגפת שפעת.
- על אנשים חולים לחבוש מסכות מנתחים או כיסוי אחר לפה ולאף כדי למנוע התפשטות של חיידקים.
- לפרטים נוספים על הציוד שמומלץ שיהיה בערכת האספקה בחירום, בקרו באתר בכתובת NYC.gov/readyny או התקשרו לטלפון 311 (טלכתב - TTY: 212-504-4115) כדי לבקש את המדריך "היערכו תושבי ניו יורק" (Ready New York).

בזמן מגפה

מחלקת הבריאות של העיר ניו יורק עובדת עם נציגי בריאות הציבור מכל רחבי העולם כדי לאתר סימנים של מגפה בהתהוות. העירייה מנחה גם את בתי החולים, המרפאות, הרופאים ואת תושבי העיר ניו יורק כיצד עליהם להגיב במקרה של התפרצות מגפה.

ייתכן שיידרשו עד שישה חודשים עד שיפותח חיסון. עד שחיסון כזה יהפוך לזמין, פעולות פשוטות כגון כיסוי הפה במהלך שיעול ושטיפת ידיים הן הדרכים הטובות ביותר למנוע את התפשטות הזיהום.

בשלב הראשון נציגי הבריאות של העיר והרופאים ייתנו תרופות אנטי בקטריאליות לאנשים שנדבקו ונמצאים בסיכון גבוה לתחלואה קשה או למוות. ייתכן שתרופות אנטי-וירליות תעזורנה להקל על התסמינים כאשר הן נלקחות בתוך 48 שעות מהופעת תסמיני השפעת. מצבים בריאותיים שעלולים להפוך את השפעת למסוכנות יותר כוללים:

- היריון
- קצרת (אסתמה) או כל מחלה כרונית אחרת של דרכי הנשימה
- מחלת לב, כליה או כבד
- מחלות דם כגון אנמיה חרמשית
- מחלות מטבוליות כגון סוכרת
- מערכת חיסונית מוחלשת כתוצאה ממחלה או תרופות
- מחלות מוח ושרירים
- טיפול ארוך טווח באספירין באנשים מתחת לגיל 19

דאגו גם לצד הנפשי

מגפת שפעת בעיר ניו יורק עלולה לשבש את שגרת היום-יום שלכם ולגרום לכם ולבני משפחתכם למתח וללחץ. שלבו כבר עכשיו מנהגים בריאים בשגרת היום שלכם כדי להפחית את רמות החרדה במקרה של מצב חירום בריאותי. כדי להקטין את רמות המתח והחרדה במהלך מגפה:

- הישארו מעודכנים: צרו קשר עם בני משפחה וחברים דרך הטלפון, דוא"ל או אמצעים אחרים.
- עסקו בפעולות מרגיעות כגון קריאה, האזנה למוזיקה ופעילות גופנית.
- אמנם חשוב מאוד להישאר מעודכנים בעדכוני הבריאות האחרונים, אך חשיפה חוזרת ונשנית לתמונות ולדיווחים מדאיגים עלולה להזיק. צפו או האזינו לחדשות לזמן קצר בכל פעם. אם הילדים שלכם צופים בחדשות, דאגו לצפות בהן ביחד, להסביר ולהרגיע אותם.
- התקשרו ל-LifeNet, מוקד בריאות הנפש האנונימי של העיר הניו יורק הפועל 24 שעות ביממה, כדי לקבל מידע, תמיכה והפניות לגורמים מתאימים במקרה הצורך.
  - אנגלית: 800-LifeNet (543-3638)
  - ספרדית: 877-Ayudese (298-3373)
  - שפות אסייתיות: 877-990-8585
  - טלכתב (TTY): 212-982-5284
  - כל השפות האחרות: 311

הישארו מעודכנים

במהלך מגפה או בכל מקרה חירום בריאותי אחר מחלקת הבריאות של העיר ניו יורק תמסור דרך אמצעי התקשורת, במוקד 311 ובאמצעים אחרים מידע על התסמינים, מתי לפנות לרופא, מתי להישאר בבית, מתי לגשת לקבלת טיפול וכיצד לטפל בחולים.

מקורות מידע נוספים

www.flu.gov

www.NYC.gov/flu

www.NYC.gov/oem

www.NYC.gov/notifynyc