

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。

Telefonać 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 لقرءة 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 PREPARATA INFLUENZA PANDEMICA



**OEM**  
Comune di New York  
Office of Emergency Management (Ufficio Gestione Emergenze)

**NYC**  
Health  
Michael R. Bloomberg, Mayor (Sindaco)  
Joseph F. Bruno, OEM Commissioner (Assessore, Ufficio Gestione Emergenze)  
Thomas A. Farley, Health Commissioner (Assessore alla Sanità)

**La storia ha registrato più volte la diffusione mondiale di epidemie influenzali, dette pandemie. Le pandemie, come gli uragani o le alluvioni, sono disastri naturali. Nessuno è in grado di prevedere esattamente quando potrebbe verificarsi la prossima né il suo livello di gravità.**

**Durante il ventesimo secolo si sono verificate tre pandemie influenzali: nel 1918, nel 1957 e nel 1968. Nella primavera del 2009 è emerso un nuovo tipo di H1N1 che ha causato la prima pandemia del 21esimo secolo. Le pandemie hanno effetti diversi sulle persone.**

### Gravità delle Pandemie

#### 1918-19

250 morti per ogni  
10.000 casi

#### 2009-10

Meno di 3 morti per ogni  
10.000 casi

**Il Comune di New York si prepara per ogni tipo di emergenza sanitaria e così possono fare anche i suoi cittadini. Spetta a ciascuno di noi imparare come preparare la propria famiglia e la propria comunità per un'eventuale emergenza sanitaria come l'influenza pandemica.**

## INFORMAZIONI SULL'INFLUENZA PANDEMICA

### INFLUENZA STAGIONALE E INFLUENZA PANDEMICA

L'influenza stagionale si trasmette da persona a persona tramite goccioline respiratorie emesse con la tosse o gli starnuti. Presenta sintomi come tosse, febbre e dolori diffusi su tutto il corpo, che possono durare una settimana o più. Una volta che ci si ammala con una specie particolare di virus o che si riceve l'immunizzazione, il corpo diviene immune contro tale virus. I virus stagionali cambiano leggermente di anno in anno, pertanto è consigliabile ricevere il vaccino influenzale ogni autunno o inverno.

Le pandemie si verificano quando un virus influenzale subisce un mutamento radicale, esponendo all'infezione vaste fasce di popolazione. L'influenza pandemica si diffonde rapidamente in molte zone del mondo provocando nella popolazione colpita la malattia e perfino la morte. Il virus pandemico può essere più mite o più grave dell'influenza stagionale. Il vaccino stagionale usato in precedenza non offre nessuna protezione contro un nuovo tipo di virus pandemico.

### Possibili sintomi di influenza pandemica

- Febbre
- Mal di testa
- Brividi
- Spassatezza
- Tosse secca
- Mal di gola
- Naso gocciolante o bloccato
- Dolori diffusi su tutto il corpo
- Problemi di stomaco, spesso nei bambini piccoli



## POSSIBILI EFFETTI DI UNA PANDEMIA SU NEW YORK

Un'influenza pandemica grave può durare molti mesi e ritornare in ondate, con gravi conseguenze per New York, dove si vive, ci si trasferisce giornalmente e si lavora in stretto contatto gli uni con gli altri. Per contenere la diffusione del virus, è possibile che si debba ricorrere alla chiusura di asili, scuole e uffici. Inoltre, è possibile che si debbano cancellare eventi pubblici.

Le autorità sanitarie possono consigliare a chi ha sintomi di tipo influenzale, o è stato esposto a tali sintomi, di restare in isolamento. Chiaramente, nel Comune di New York non è facile evitare di trovarsi in luoghi pubblici, ma, durante una pandemia, bisogna cercare di stare ad almeno un metro di distanza da coloro che mostrano di avere sintomi evidenti della malattia.

Molte persone potrebbero ammalarsi contemporaneamente, affollando ospedali e cliniche. I negozi potrebbero trovarsi a corto di generi essenziali come alimenti, acqua e benzina.



## COSA SI PUÒ FARE ADESSO

### PROTEGGERSI ED EVITARE LA DIFFUSIONE DELL'INFLUENZA

Si può ridurre il rischio di contrarre l'infezione o diffondere il virus influenzale introducendo semplici accorgimenti sanitari nella propria pratica quotidiana. Prendendosi cura della propria salute, si protegge la propria famiglia e la propria comunità.

### Non diffondere i germi

- Usare un fazzoletto di carta, il braccio o la manica – non le mani – per coprire la bocca quando si tossisce o starnutisce.
- Lavarsi spesso le mani con acqua calda e sapone, Se non è disponibile un lavandino, usare gel disinfettante a base di alcol.
- Restare a casa quando si è malati e non mandare i bambini all'asilo o a scuola se sono malati.

### PREPARARSI ADESSO PER UN'EVENTUALE PERMANENZA A CASA

- Tenere ampie provviste di cibi non deperibili, acqua e prodotti per la casa, in modo da non dover andare spesso in negozi e in altri luoghi affollati.
- Tenere una scorta di farmaci da banco, come antidolorifici e antifebbrili, medicine per lo stomaco e contro la tosse e il raffreddore, per alleviare i sintomi influenzali.
- Chi ha una malattia cronica deve controllare le scorte di medicine e averne sempre a disposizione.
- Parlare con il proprio datore di lavoro e con l'asilo o la scuola dei propri figli circa le misure da adottare in caso di pandemia influenzale.
- I malati devono indossare una mascherina protettiva, in modo da coprire la bocca e il naso per contenere il diffondersi dei germi.
- Per ulteriori informazioni su ciò che occorre avere in una cassetta di scorte per i casi d'emergenza, visitare il sito [www.NYC.gov/readyny](http://www.NYC.gov/readyny) o chiamare il 311 (TTY: 212-504-4115) per richiedere una copia della guida New York Preparata.



## DURANTE UNA PANDEMIA

Il Dipartimento di Sanità del Comune di New York collabora con le autorità sanitarie di tutto il mondo per individuare i possibili segni di insorgenza di una pandemia. Il Comune lavora attivamente anche per preparare ospedali, medici e cittadini a rispondere a una possibile pandemia.

Ci vogliono fino a sei mesi per lo sviluppo di un vaccino e finché ne viene confermata la disponibilità, il modo migliore per evitare la diffusione dell'infezione consiste nel coprire la bocca quando si tossisce e lavarsi spesso le mani.

Le autorità sanitarie e i medici forniranno ai cittadini a rischio elevato e con sintomi influenzali dei farmaci antivirali. Se presi entro 48 ore dall'insorgenza dei sintomi influenzali i farmaci antivirali possono aiutare ad alleviare i sintomi della malattia. Certe condizioni fisiche pre-esistenti possono rendere l'influenza ancora più pericolosa, tra cui:

- Gravidanza
- Asma o altri problemi respiratori cronici
- Malattie del cuore, dei reni o del fegato
- Malattie del sangue, come l'anemia drepanocitica
- Problemi del metabolismo, come il diabete
- Un sistema immunitario già indebolito, da malattia o da medicinali
- Malattie neurologiche o muscolari
- Terapia con aspirina a lungo termine in pazienti con meno di 19 anni



## PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE EMOTIVA

Una pandemia influenzale a New York può modificare le routine quotidiane e causare stress all'interno di un ambito familiare. Pertanto, per ridurre il livello di ansietà che si può creare durante un'emergenza sanitaria, vanno incorporate delle buone pratiche sanitarie nella propria vita quotidiana a partire da adesso. Tra queste consigliamo:

- Rimanere in contatto con familiari ed amici per telefono, posta elettronica o altri metodi.
- Rilassarsi leggendo, ascoltando musica o facendo esercizio fisico
- Tenersi al corrente delle notizie sanitarie è importante, ma può essere dannoso esporsi ripetutamente a immagini o servizi inquietanti. Guardare o ascoltare i notiziari soltanto per brevi periodi e rimanere con i bambini durante queste trasmissioni televisive.
- Chiamare LifeNet, la linea telefonica dedicata del Comune di New York per la salute mentale, in grado di offrire informazioni, consigli e sostegno.
  - Inglese: 800-LifeNet (543-3638)
  - Spagnolo: 877-Ayudese (298-3373)
  - Lingue asiatiche: 877-990-8585
  - TTY: 212-982-5284
  - Tutte le altre lingue: 311

## TENERSI INFORMATI

Durante una pandemia o altri casi di emergenza sanitaria, il Dipartimento di Sanità del Comune di New York comunicherà con i cittadini mediante i mezzi di informazione pubblici e il numero 311, fornendo informazioni su sintomi, su quando recarsi dal medico, quando restare a casa, dove andare per il trattamento e come prendersi cura dei malati.

## RISORSE ULTERIORI

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

[www.NYC.gov/flu](http://www.NYC.gov/flu)

[www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem)

[www.NYC.gov/notifynyc](http://www.NYC.gov/notifynyc)