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

NOVA YORK PREPARADA

GRIPE PANDÊMICA

NYC
Office of Emergency Management
Department of Health and Mental Hygiene

Bill de Blasio, Mayor

APPROVED Ready

Surtos globais da gripe – também chamados de pandemias – acontecem. As pandemias são eventos naturais, assim como os furacões e as enchentes. Ninguém pode prever exatamente quando uma nova pandemia pode ocorrer e com que gravidade.

No século XX houve três pandemias de gripe: em 1918, 1957 e 1968. Uma nova cepa do virus H1N1 surgiu no primeiro semestre de 2009, provocando a primeira pandemia de gripe do século XXI. As pandemias afetam as pessoas de formas diferentes.

Gravidade da Pandemia

1918-19	2009-10
250 mortes em cada 10.000 casos	Menos de 3 mortes em cada 10.000 casos

Nova York se prepara para todos os tipos de emergências de saúde pública, e você pode fazer isso também. Saiba como você deve preparar sua família e sua comunidade para uma emergência de saúde como a pandemia de gripe.

SOBRE A GRIPE PANDÊMICA

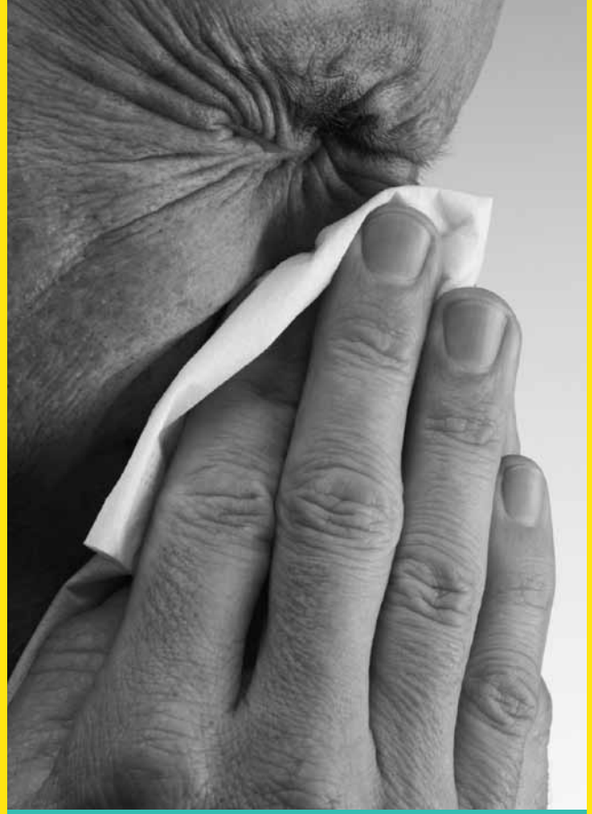
GRIPE SAZONAL VERSUS PANDEMIA DE GRIPE

A gripe sazonal passa de pessoa para pessoa através de gotículas de tosse ou espirro. Os sintomas, que podem durar uma semana ou mais, são tosse, febre e dores no corpo. Quando você é infectado com uma determinada cepa ou é vacinado contra ela, desenvolve imunidade contra a cepa. Como o vírus da gripe sazonal muda subitamente de ano para ano, recomenda-se ser vacinado no inverno ou no outono.

A pandemia da gripe ocorre quando um vírus da gripe muda radicalmente, o que deixa muitas pessoas vulneráveis à infecção. A pandemia de gripe se espalha rapidamente pelo mundo e pode levar à ampla disseminação da doença e até à morte. O vírus pandêmico pode ser mais ou menos grave que a gripe sazonal. As vacinas contra a gripe sazonal não protegem contra uma nova cepa pandêmica.

Possíveis sintomas da gripe pandêmica

- Febre
- Dor de cabeça
- Calafrios
- Fadiga extrema
- Tosse seca
- Garganta inflamada
- Nariz escorrendo ou entupido
- Dores no corpo
- Problemas estomacais geralmente ocorrem com crianças



COMO A GRIPE PANDÊMICA PODE AFETAR A CIDADE DE NOVA YORK

Pandemia grave pode durar meses e voltar em ondas, provocando grandes distúrbios em Nova York, onde as pessoas vivem, por onde passam diariamente, trabalham perto umas das outras. As escolas, creches e empresas podem fechar para reduzir a disseminação do vírus. Eventos públicos podem ser cancelados.

Os agentes de saúde podem recomendar que as pessoas que apresentem sintomas parecidos com os sintomas da gripe, ou as que tenham sido expostas aos sintomas ficam separadas das outras. Apesar de ser difícil evitar as aglomerações públicas na cidade de Nova York, durante uma pandemia tente sentar ou ficar a um braço de distância - aproximadamente a um metro – de pessoas que apresentem sintomas.

Várias pessoas podem ficar doentes ao mesmo tempo durante uma pandemia, lotando os hospitais e as clínicas. As lojas podem ficar sem suprimentos como alimentos, água ou gás.

O QUE VOCÊ PODE FAZER AGORA

PROTEJA-SE E EVITE A DISSEMINAÇÃO DA GRIPE

Reduza o risco de pegar ou espalhar o vírus da gripe adotando hábitos simples de saúde como parte da sua rotina diária. Cuidando da saúde, você ajuda a proteger sua família e sua comunidade.

Não espalhe os germes

- Use um lenço de papel, seu braço ou manga – não sua mão – para cobrir a boca, quando tosse e o nariz, quando espirra.
- Lave as mãos com frequência, com sabão e água quente. Se você não tiver acesso a água, use álcool gel asséptico.
- Fique em casa quando estiver doente e não envie as crianças para a creche ou escola se estiverem doentes.

PREPARE-SE AGORA PARA FICAR EM CASA

- Tenha em casa um bom estoque de alimentos não perecíveis, água e suprimentos para reduzir as idas a lugares públicos.
- Tenha um suprimento de remédios que podem ser vendidos sem receita, como analgésicos e antitérmicos, remédios para o estômago, contra a gripe e xaropes.
- Se você tiver uma doença crônica, verifique se tem um suprimento contínuo dos medicamentos da sua receita.
- Converse com seu empregador e com a creche ou escola dos seus filhos sobre suas providências para tratar a gripe.
- Quem estiver doente deve usar máscaras cirúrgicas ou alguma proteção para a boca e o nariz para conter os germes.
- Para outras informações sobre o que você deve ter num kit de emergência, acesse NYC.gov/readyny ou telefone para 311 (TTY: 1-212-504-4115) para solicitar um guia Nova York Preparada.

DURANTE UMA PANDEMIA

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York trabalha com agentes de saúde pública em todo o mundo para observar os sinais de pandemias emergentes. Nova York também prepara os hospitais, as clínicas, os médicos e os novaiorquinos para responder adequadamente a uma pandemia.

Novas vacinas levam até seis meses para serem desenvolvidas. Até que a vacina seja disponibilizada, medidas simples, como cobrir a boca para tossir e lavar as mãos, são as melhores maneiras de prevenir a disseminação da infecção.

Os agentes municipais de saúde e os médicos primeiro oferecerão uma medicação antiviral para as pessoas infectadas e com alto risco de morte ou de contrair doenças graves. Os antivirais podem reduzir os sintomas, quando tomados nas primeiras quarenta e oito horas a partir da instalação dos sintomas da gripe. As condições de saúde que podem aumentar os perigos da gripe são:

- Gravidez
- Asma ou qualquer outra doença respiratória crônica
- Doenças renais, hepáticas ou cardíacas
- Doenças do sangue, como anemia falciforme
- Distúrbios metabólicos, como o diabetes
- Sistema imunológico enfraquecido, por doença ou medicação
- Distúrbios cerebrais ou musculares
- Terapia de longo prazo com aspirina em pessoas com menos de 19 anos.

CUIDE DA SUA SAÚDE EMOCIONAL

Uma pandemia de gripe em Nova York pode atrapalhar sua rotina diária e trazer tensão para você e sua família. Incorpore boas práticas de saúde à sua vida agora para reduzir os níveis de ansiedade numa emergência médica. Para reduzir a tensão durante uma pandemia:

- Mantenha-se em contato: fique em contato com a família e os amigos por telefone, email e outros meios.
- Faça coisas reconfortantes, como ler, ouvir música e fazer exercícios.
- Manter-se informado sobre as questões de saúde é importante, mas imagens e relatos perturbadores repetidos podem ser prejudiciais. Acompanhe as notícias aos poucos, e fique com seus filhos quando eles estiverem acompanhando as notícias.
- Telefone para LifeNet, a linha direta confidencial de saúde mental, que funciona nas 24 horas do dia, para obter informação, apoio e referência.
  - Inglês 1-800-LifeNet (543-3638)
  - Espanhol: 1-877-Ayudese (298-3373)
  - Línguas asiáticas: 1-877-990-8585
  - TTY: 1-212-982-5284
  - Todas as outras línguas: 311

MANTENHA-SE INFORMADO

Durante uma pandemia ou qualquer outra emergência médica, o Departamento de Saúde da Cidade de Nova York vai oferecer informação sobre os sintomas, quando ir ao médico, quando ficar em casa, onde buscar tratamento e como cuidar de outros doentes através da mídia, do número 311 e de outros canais.

OUTROS RECURSOS

www.flu.gov

www.NYC.gov/flu

www.NYC.gov/oem

www.NYC.gov/notifynyc