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: Romanian

NEW YORK-UL ESTE PREGĂTIT PENTRU

GRIPA LA NIVEL PANDEMIC

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

Ready

Izbucnirea globală a gripei – de asemenea numită pandemie – este posibilă. Pandemiile, la fel ca uraganele și inundațiile, sunt dezastre naturale. Nimeni nu poate prezice cu exactitate, când poate avea loc următorul dezastru sau cât de grav poate fi.

În secolul XX au existat trei pandemii de gripă: în 1918, 1957 și 1968. Un virus nou al gripei H1N1 și-a făcut prezența în primăvara anului 2009, reprezentând prima pandemie de gripă din secolul XXI. Pandemiile afectează populația în mod diferit.

Gradul de gravitate al pandemiilor

1918-19	2009-10
250 de decese la 10.000 de cazuri	Mai puțin de 3 decese la 10.000 de cazuri

Orașul New York City se pregătește pentru orice gen de urgență de sănătate și la fel trebuie să faceți și dumneavoastră. Trebuie să învățați cum să vă pregătiți familia și comunitatea pentru o posibilă urgență medicală cum ar fi pandemia de gripă.

PANDEMIA DE GRIPĂ

GRIPA DE SEZON ÎN COMPARAȚIE CU PANDEMIA DE GRIPĂ

Gripa de sezon se transmite de la o persoană la alta, prin stropi proveniți din tuse sau strănut. Simptomele, care includ tuse, febră și dureri musculare, pot dura o săptămână sau mai mult. În momentul în care vă îmbolnăviți de un anumit virus de gripă sau vi se administrează vaccinul antigripal, organismul dumneavoastră devine imun la virusul respectiv. Virusul gripei se modifică ușor de la un an la altul, așa încât ar trebui să vi se administreze vaccin antigripal în fiecare toamnă sau iarnă.

Pandemiile de gripă apar când un virus se modifică radical, astfel că un număr mare de oameni vor fi predispuși la îmbolnăvire. Pandemiile de gripă se transmit rapid în jurul lumii cauzând îmbolnăviri pe scară largă sau chiar deces. Virusul pandemic poate fi mai blând sau mai grav decât gripa sezonieră. Vaccinul antigripal sezonier existent nu vă va proteja împotriva unui virus nou de gripă pandemică.

Simptome posibile ale pandemiei de gripă

- Febră
- Dureri de cap
- Frisoane
- Oboseală acută
- Tuse uscată
- Iritația gâtului
- Nas înfundat sau mucozitate nazală
- Dureri musculare
- Probleme stomacale pot apărea de obicei la copii mici

CUM POATE AFECTA GRIPA PANDEMICĂ ORAȘUL NEW YORK

Declanșarea unei pandemii de gripă poate dura multe luni de zile, revenind periodic și poate avea un efect grav asupra orașului New York, unde trăiesc, lucrează și călătoresc atâția oameni, atât de aproape unul de celălalt. Școlile, grădinițele și firmele se pot închide pentru a reduce împrăștierea virusului. Evenimentele publice pot fi amânate.

Oficialii pentru sănătate pot recomanda persoanelor ce prezintă simptome sau altor persoane care au fost expuse simptomelor, să stea separați/departe de ceilalți. Deși este dificil în New York să se a evite locurile publice, pe durata unei pandemii de gripă, încercați să stați la distanță de cel puțin un braț (aproape un metru) de persoanele care prezintă simptome.

Mulți oameni se pot îmbolvăvi în același timp, în timpul unei pandemii de gripă, aglomerând spitalele și clinicile. Magazinele pot avea deficit la produse vitale cum ar fi hrana, apă sau benzină.

CE PUTEȚI FACE

PROTEJAȚI-VĂ SINGURI ȘI PREVENIȚI TRANSMITEREA VIRUSULUI

Puteți reduce riscul transmiterii acestui virus sau a oricărui altul prin respectarea câtorva obiceiuri sănătoase, parte a rutinei noastre zilnice. Având grijă de sănătatea dumneavoastră, vă protejați familia și comunitatea.

Nu răspândiți microbi

- Folosiți un șervețel, brațul sau mâneca – nu mâinile – pentru a vă acoperi gura când strănutați sau tușiți.
- Spălați-vă frecvent mâinile cu săpun și apă caldă. Dacă nu aveți acces la apă, folosiți dezinfectant special pentru mâini pe bază de alcool.
- Stați acasă dacă nu vă simțiți bine și nu trimiteți copiii la grădiniță sau școală, dacă sunt bolnavi.

PREGĂTIȚI-VĂ ACUM PENTRU O ȘEDERE ÎN CASĂ

- Păstrați cât se poate de multe alimente neperisabile, apă și articole de menaj, pentru a minimaliza drumurile la magazine sau alte locuri aglomerate.
- Păstrați o rezervă de medicamente de uz general cum ar fi cele pentru dureri, temperatură, probleme la stomac sau tratamente de răceală și tuse, care să ușureze probleme răcelii.
- Dacă suferiți de o boală cronică, verificați rețetele dumneavoastră, pentru a fi siguri că aveți proviziile necesare de medicamente.
- Discutați la serviciul dumneavoastră și cu reprezentantul creșei, grădiniței sau școlii despre planurile lor legate de izbucnirea gripei
- Persoanele bolnave trebuie să poarte măști de protecție sau un bandaj care să acopere gura și nasul pentru protecție împotriva microbilor/virușilor.
- Pentru mai multe informații despre ce trebuie să conțină o trusă medicală de urgență, vizitați sit-ul NYC.gof/readyny sau sunați la 311 (pt. persoane handicapate: 212-504-4115) și cereți o copie a materialului „Ghidul de pregătire pentru urgențe în orașul New York".

ÎN TIMPUL PANDEMIEI

Departamentul de sănătate al orașului New York colaborează cu oficialitățile publice pentru sănătate din întreaga lume pentru a urmări semnele izbucnirii unei pandemii. De asemenea, orașul New York lucrează la pregătirea spitalelor, a medicilor și a New York-ezilor pentru a face față unei pandemii.

Durează aproape șase luni de zile pentru a dezvolta un nou vaccin. Până în momentul când vaccinul este disponibil, se pot lua măsuri simple de prevenire, cum ar fi acoperirea nasului și gurii în timpul tusei sau strănutului și spălarea mâinilor, aceste măsuri fiind cea mai bună modalitate de a preveni răspândirea infecției.

Oficialii pentru sănătate ai orașului New York, cât și doctorii vor oferi medicamentație antivirală, mai întâi, persoanelor care prezintă simptome de gripă, cu risc elevat de îmbolnăvire sau deces. Medicamentația antivirală poate ameliora simptomele dacă este luată în primele 48 ore de la apariția primelor simptome. Printre condițiile medicale care pot agrava gripa, se numără:

- Sarcina
- Astma sau alte boli respiratorii cronice
- Boli de inimă, rinichi sau ficat
- Boli ale sângelui, cum ar fi anemia cu celule falciforme (în formă de seceră)
- Afecțiuni metabolice, cum ar fi diabetul
- Sistem imun deficitar datorat altor afecțiuni sau a medicamentației
- Afecțiuni ale creierului și musculaturii
- Tratament prelungit cu aspirină pentru persoane sub 19 ani

AVEȚI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA DUMNEAVOASTRĂ EMOȚIONALĂ ÎN TIMPUL UNEI URGENȚE

Declanșarea unei pandemii de gripă în New York vă poate cauza schimbări în viața cotidiană și stres, atât dumneavoastră cât și familiei. Puteți reduce anxietatea în caz de urgențe medicale, prin respectarea unor obiceiuri sănătoase ca parte a rutinei zilnice. Iată câteva sfaturi pentru a vă diminua stresul în timpul unei pandemii:

- Stați conectat: contactați familia și prietenii prin telefon, e-mail sau alte modalități.
- Efectuați activități care vă aduc comfort, cum ar fi cititul, ascultare a muzicii și gimnastică.
- Este important, să fiți la curent cu noutățile legate de sănătate însă repetarea imaginilor neplăcute sau a rapoartelor de acest gen pot să vă facă rău. Urmăriți sau ascultați știrile pentru perioade scurte de timp, împreună cu copiii dumneavoastră.
- Sunați LifeNet, linia telefonică confidențială a orașului New York, ce este deschisă 24 ore, pentru a obține informații, sfaturi și referințe.
  - Pentru limba engleză sunați la: 800-LifeNet (543-3638)
  - Pentru limba spaniolă sunați la: 877-Ayudese (298-3373)
  - Pentru limbi asiatice sunați la: 877-990-8585
  - TTY: 212-982-5284
  - Pentru alte limbi sunați la: 311

FIȚI INFORMAȚI

În timpul unei pandemii sau alte urgențe medicale, sunați la 311 (TTY: 212-504-4115) și fiți atenți la alte știri pentru anunțuri frecvente din partea oficialilor orașului. Departartamentul de Sănătate al orașului New York va oferi informații referitoare la simptome, despre când să mergeți la doctor, când să stați acasă, unde să mergeți pentru tratament și despre cum să-i îngrijiți pe cei bolnavi.

MAI MULTE INFORMAȚII PUTEȚI GĂSI LA

www.flu.gov

www.NYC.gov/flu

www.NYC.gov/oem

www.NYC.gov/notifynyc