

Данный документ также доступен в аудиоформате и в переводе на следующие языки.

Arabic

رُزِرَ NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপিৰ জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

Yiddish

באזוכט NYC.gov/readyny פאר קאפּיס פון דעם פאפּיר אין אידיש.

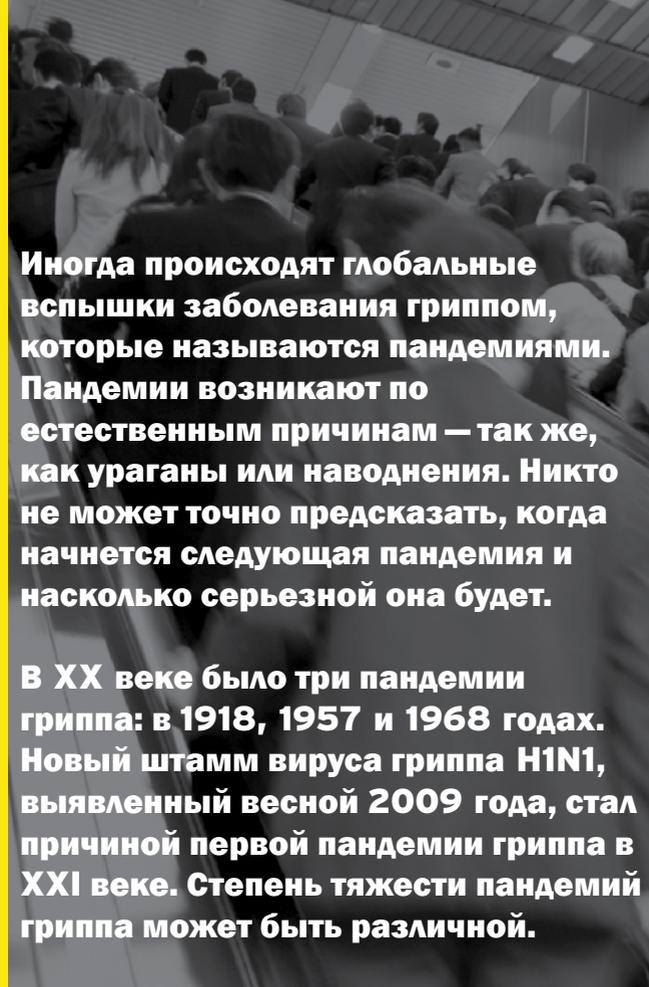
Russian, 2014 Edition



ГОТОВНОСТЬ НЬЮ-ЙОРКА ПАНДЕМИЯ ГРИППА



Управление по чрезвычайным ситуациям
Департамент здравоохранения и психогиены
Bill de Blasio, мэр г. Нью-Йорка



Иногда происходят глобальные вспышки заболевания гриппом, которые называются пандемиями. Пандемии возникают по естественным причинам — так же, как ураганы или наводнения. Никто не может точно предсказать, когда начнется следующая пандемия и насколько серьезной она будет.

В XX веке было три пандемии гриппа: в 1918, 1957 и 1968 годах. Новый штамм вируса гриппа H1N1, выявленный весной 2009 года, стал причиной первой пандемии гриппа в XXI веке. Степень тяжести пандемий гриппа может быть различной.

Степень тяжести пандемий гриппа	
1918-19 250 смертей на 10 тысяч случаев	2009-10 Менее 3 смертей на 10 тысяч случаев

Администрация Нью-Йорка разрабатывает планы мероприятий на случай опасных для здоровья чрезвычайных ситуаций. Это полезно сделать и вам. Узнайте, как вам и вашей семье лучше подготовиться к такой чрезвычайной ситуации, как пандемия гриппа.

ЧТО ТАКОЕ ПАНДЕМИЯ ГРИППА

ПАНДЕМИЯ ГРИППА И СЕЗОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ

Сезонные заболевания гриппом передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем. Симптомы (кашель, высокая температура, боли в разных частях тела) могут длиться неделю и более. Когда вы заболеваете определенным вирусом гриппа или делаете против него прививку, вы приобретаете иммунитет против этого вируса. Однако вирусы, вызывающие сезонные эпидемии гриппа, меняются каждый год, поэтому каждый год осенью или зимой нужно делать прививку от гриппа.

Пандемии гриппа происходят тогда, когда вирус гриппа сильно меняется, в результате чего гриппом заболевает намного большее количество людей. Пандемия гриппа быстро распространяется по всему миру и может привести к широкому распространению заболевания (даже со смертельным исходом). Пандемический вирус гриппа может быть слабее или сильнее вируса сезонного гриппа. Имеющиеся вакцины от сезонного гриппа не обеспечивают защиту от нового пандемического вируса.

Возможные симптомы пандемического гриппа

- Жар
- Головная боль
- Озноб
- Сильная усталость
- Сухой кашель
- Боль в горле
- Насморк или заложенный нос
- Боль во всем теле
- У маленьких детей часто возникают проблемы с желудком

СЛЕДИТЕ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ

Следите за новостями OEM в Facebook и Twitter
[@nycoem](http://www.facebook.com/NYCEmergencymanagement)

Notify NYC
Чтобы зарегистрироваться для получения уведомлений о чрезвычайных ситуациях, посетите веб-сайт NYC.gov/notifynyc, позвоните 311 или подпишитесь на аккаунт @NotifyNYC в Twitter



ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПАНДЕМИИ ГРИППА В НЬЮ-ЙОРКЕ

Тяжелая пандемия гриппа может длиться несколько месяцев и распространяться волнами, что может привести к серьезным последствиям для Нью-Йорка, где живут, передвигаются и работают бок о бок множество людей. Возможно закрытие школ, детских садов и предприятий для предотвращения распространения вируса. Возможна отмена публичных мероприятий.

Сотрудники служб здравоохранения могут рекомендовать побыть в карантине людям с симптомами гриппа или людям, контактировавшим с людьми с такими симптомами. Хотя в Нью-Йорке трудно найти нелюдные места, во время пандемии гриппа старайтесь сидеть или стоять на расстоянии вытянутой руки (около метра) от людей с гриппозными симптомами.

Во время пандемии много людей заболевают одновременно, что приводит к переполнению больниц и клиник. В магазинах может возникнуть нехватка продуктов питания, воды и топлива.



ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ПРЕДОТВРАЩАЙТЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФЕКЦИИ

Чтобы снизить риск заражения вирусом гриппа и предотвратить распространение инфекции, соблюдайте в повседневной жизни простые меры гигиены. Заботясь о своем собственном здоровье, вы защищаете свою семью и других людей.

Препятствуйте распространению микробов

- При чихании и кашле прикрывайте нос и рот платком, рукой или рукавом.
- Часто мойте руки теплой водой с мылом. Если воды поблизости нет, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- Если вы заболели, оставайтесь дома. Если заболели ваши дети, не отправляйте их в детский сад или школу.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ПАНДЕМИИ ГРИППА ЗАБЛАГОВРЕМЕННО

- Создайте запас непортящихся продуктов, воды и необходимых бытовых средств, чтобы свести к минимуму количество походов в магазины.
- Пополните домашнюю аптечку безрецептурными лекарствами (болеутоляющие и жаропонижающие средства, средства от желудочных расстройств и лекарства от кашля и насморка для ослабления симптомов гриппа).
- Если у вас имеются хронические заболевания, сделайте достаточный запас принимаемых вами лекарств.
- Узнайте у своего работодателя и педагогов в детском саду или школе ваших детей, какие мероприятия предусмотрены у них на случай пандемии гриппа.
- Заболевшие гриппом должны носить медицинскую повязку или другое средство, закрывающее нос и рот для предотвращения распространения инфекции.
- Чтобы получить более подробную информацию о необходимом экстренном запасе, посетите веб-сайт NYC.gov/readyny или позвоните по номеру 311 (TTY: 212-504-4115), чтобы получить руководство «Ready New York» (Готовность Нью-Йорка).



ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ ГРИППА

Департамент здравоохранения города Нью-Йорка сотрудничает с организациями здравоохранения во всем мире для заблаговременного выявления признаков пандемии. Городская администрация также занимается подготовкой больниц, клиник, врачей и жителей Нью-Йорка на случай возникновения пандемии гриппа.

Разработка новой вакцины может занять до шести месяцев. Пока новая вакцина не будет разработана, лучшим средством предотвращения распространения инфекции остаются простые меры гигиены (например, прикрывать рот при кашле и мыть руки).

Прежде всего представители городских служб здравоохранения и врачи предоставляют заболевшим противовирусные средства. Прием противовирусных средств в течение 48 часов после возникновения симптомов гриппа позволяет облегчить симптомы. Следующие условия и состояния здоровья могут осложнить течение заболевания гриппом:

- Беременность
- Астма или любое другое хроническое респираторное заболевание
- Болезни сердца, почек или печени
- Заболевания крови (такие как серповидно-клеточная анемия)
- Нарушения обмена веществ (например, диабет)
- Ослабление иммунитета после болезни или приема лекарств
- Умственные и мышечные расстройства
- Длительный прием аспирина (для лиц в возрасте до 19 лет)



СОХРАНЯЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Пандемия гриппа в Нью-Йорке может нарушить ритм вашей жизни и стать источником стресса для вас и вашей семьи. Придерживайтесь правил гигиены сейчас, чтобы не беспокоиться о своем здоровье при наступлении экстренной ситуации. Чтобы уменьшить стресс во время пандемии гриппа придерживайтесь следующих правил:

- Оставайтесь на связи: поддерживайте связь с семьей и друзьями по телефону, по электронной почте или другими доступными средствами.
- Выбирайте занятия, которые позволяют вам сохранять спокойствие (например, читайте, слушайте музыку или делайте физические упражнения).
- Важно быть в курсе новостей, касающихся здоровья, но часто повторение негативных изображений и репортажей может нанести вред. Дозируйте просмотр и прослушивание новостей. Находитесь вместе с детьми, когда они слушают или смотрят новости.
- Информацию, поддержку и рекомендации можно получить, позвонив в LifeNet — круглосуточную горячую линию психологической помощи города Нью-Йорка.
 - Английский язык: 800-LifeNet (543-3638)
 - Испанский язык: 877-Ayudese (298-3373)
 - Азиатские языки: 877-990-8585
 - TTY: 212-982-5284
 - Все прочие языки: 311

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Во время пандемии или любой другой опасной для здоровья чрезвычайной ситуации Департамент здравоохранения Нью-Йорка распространяет через СМИ, по телефону 311 и другими средствами информацию о симптомах и другую полезную информацию (в каких случаях необходимо обращаться к врачу, когда нужно оставаться дома, куда обращаться за лечением, как ухаживать за больными и т. п.).

ДРУГИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

FLU.GOV
www.flu.gov

NYC OEM
NYC.gov/oem

ИНФОРМАЦИЯ О ГРИППЕ В Г. НЬЮ-ЙОРКЕ
NYC.gov/flu