

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.

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem ملاحظ فرمائیں۔

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem لقرأة هذا الكتيب 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.

NEW YORK SẴN SÀNG ỨNG PHÓ

ĐẠI DỊCH CÚM



OEM
Thành phố New York
Văn phòng Quản lý Trường hợp Khẩn cấp

NYC
Health
Michael R. Bloomberg, Thị trưởng
Joseph F. Bruno, Ủy viên Hội đồng OEM
Thomas A. Farley, Ủy viên Hội đồng Y tế

2010 Edition

Những đợt dịch cúm bộc phát toàn cầu – hay còn gọi là các đại dịch – sẽ diễn ra. Các đợt đại dịch cúm là sự kiện tự nhiên, cũng giống như bão lốc hay lũ lụt. Không ai có thể dự đoán trước một cách chính xác khi nào đợt dịch tiếp theo có thể xảy ra hay mức độ nghiêm trọng của nó.

Trong thế kỷ 20 đã xảy ra ba đại dịch cúm: vào năm 1918, 1957, và 1968. Một dòng siêu vi khuẩn H1N1 mới đã xuất hiện vào mùa xuân năm 2009, gây ra đại dịch cúm đầu tiên của thế kỷ 21. Đại dịch ảnh hưởng con người với những mức độ khác nhau.

Mức độ nghiêm trọng của đại dịch

1918-19

250 ca tử vong trong 10.000 trường hợp nhiễm bệnh

2009-10

Gần 3 ca tử vong trong 10.000 trường hợp nhiễm bệnh

Thành phố New York lập kế hoạch để ứng phó với mọi trường hợp y tế công cộng khẩn cấp và quý vị cũng có thể làm như vậy. Tìm hiểu cách chuẩn bị cho gia đình và cộng đồng của quý vị để sẵn sàng ứng phó với trường hợp y tế khẩn cấp, như đại dịch cúm.

THÔNG TIN VỀ ĐẠI DỊCH CÚM

ĐẠI DỊCH CÚM THEO MÙA VÀ ĐẠI DỊCH CÚM

Dịch cúm theo mùa lây truyền từ người này sang người khác từ một cơn ho hoặc hắt hơi. Các triệu chứng bao gồm ho, sốt và đau nhức cơ thể có thể kéo dài từ một tuần trở lên. Một khi quý vị bị ốm vì nhiễm phải một dòng cúm cụ thể nào đó hoặc quý vị đã được chủng ngừa, thì cơ thể quý vị sinh ra cơ chế miễn dịch đối với dòng cúm đó. Siêu vi khuẩn cúm theo mùa biến đổi tinh vi từ năm này qua năm khác, do đó quý vị nên chủng ngừa vắc xin cúm theo mùa vào mỗi mùa thu hoặc mùa đông.

Các đại dịch cúm xảy ra khi siêu vi khuẩn cúm biến đổi hoàn toàn làm cho nhiều người không có khả năng kháng nhiễm. Đại dịch cúm lan truyền nhanh toàn thế giới và có thể gây ra bệnh tật phổ biến và thậm chí dẫn tới tử vong. Một đại dịch siêu vi khuẩn có thể nhẹ hơn hoặc nguy hại hơn dịch cúm theo mùa. Những vắc xin phòng bệnh cúm theo mùa hiện tại sẽ không bảo vệ quý vị khỏi dòng cúm đại dịch mới.

Những triệu chứng đại dịch cúm có thể xuất hiện

- Sốt
- Đau đầu
- Ổn lạnh
- Kiệt sức
- Ho khan
- Đau họng
- Chảy nước mũi hay ngạt mũi
- Đau nhức cơ thể
- Những vấn đề ở bụng thường xảy ra ở trẻ nhỏ



ĐẠI DỊCH CÚM CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG THÀNH PHỐ NEW YORK NHƯ THẾ NÀO

Một đại dịch cúm nghiêm trọng có thể kéo dài nhiều tháng trời và tái diễn nhiều đợt, gây nên những sự xáo trộn lớn ở Thành phố New York nơi mọi người sinh sống, đi lại và làm việc sát cạnh nhau. Trường học, trung tâm giữ trẻ, và các hãng sở có thể phải đóng cửa để giảm bớt nguy cơ lây truyền siêu vi khuẩn. Các sinh hoạt tổ chức ở nơi công cộng có thể phải hủy bỏ.

Các viên chức y tế có thể khuyên người dân có những triệu chứng giống như cảm cúm hoặc những người đã tiếp xúc với những triệu chứng như vậy phải ở cách ly với những người khác. Mặc dù thật khó có thể tránh những địa điểm tập trung công cộng trong thành phố New York khi đại dịch diễn ra nhưng hãy cố gắng giữ khoảng cách một sải tay khi ngồi hay đứng – khoảng ba bước Anh – xa những người đang có triệu chứng của bệnh cúm.

Nhiều người có thể bị ốm cùng một lúc khi xảy ra đại dịch dẫn đến việc các bệnh viện và phòng khám bị chật cứng người đến khám và chữa bệnh. Các cửa tiệm bán hàng có thể thiếu các nhu yếu phẩm như thức ăn, nước uống và khí đốt.



NHỮNG VIỆC QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM NGAY BÂY GIỜ

BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ NGĂN NGỪA SỰ LÂY LAN CỦA BỆNH CÚM

Làm giảm nguy cơ nhiễm bệnh hoặc lan truyền bất cứ siêu vi khuẩn cúm nào bằng cách thực hiện những thói quen vệ sinh đơn giản hàng ngày của quý vị. Khi chăm lo sức khỏe cho chính bản thân mình tức là quý vị đang giúp bảo vệ gia đình và cộng đồng của quý vị.

ĐỪNG LÂY TRUYỀN VI TRÙNG

- Sử dụng khăn giấy, cánh tay, hay ống tay áo – đừng dùng bàn tay – để che miệng khi ho hoặc hắt hơi.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước ấm. Nếu quý vị không có nước để rửa tay, hãy dùng chất khử trùng tay có chứa cồn.
- Nghỉ ngơi ở nhà khi quý vị ốm và không nên đưa con cái đến nơi giữ trẻ hay trường học khi chúng bị ốm.

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG MỌI THỨ TRONG TRƯỜNG HỢP PHẢI Ở NHÀ

- Dự trữ càng nhiều thực phẩm có thể để lâu được, nước uống và các vật gia dụng càng tốt bởi vì như thế là quý vị có thể giảm thiểu nhu cầu đi tới những địa điểm công cộng.
- Trữ một lượng thuốc mua không cần toa của bác sĩ như thuốc giảm đau và thuốc hạ sốt, thuốc giảm đau dạ dày, thuốc trị ho và cảm lạnh để điều trị các triệu chứng cảm cúm.
- Nếu quý vị bị mắc một bệnh kinh niên, hãy luôn bảo đảm rằng quý vị liên tục có lượng thuốc điều trị thường dùng theo toa của bác sĩ.
- Hãy nói chuyện với chủ hãng sở của quý vị và nhà cung cấp dịch vụ giữ trẻ hoặc nhà trường của con quý vị về kế hoạch phòng, chống cúm của họ.
- Những người bị mắc bệnh nên đeo khẩu trang dùng trong phẫu thuật hoặc một khẩu trang tương tự để che miệng và mũi giúp tránh làm lây truyền vi trùng.
- Để biết thêm thông tin về những thứ quý vị cần phải có trong bộ đồ dùng khẩn cấp, hãy ghé thăm trang mạng NYC.gov/readyny hoặc gọi số 311 (số điện văn TTY: 212-504-4115) để yêu cầu được cấp tài liệu hướng dẫn Ready New York.



KHI ĐẠI DỊCH DIỄN RA

Sở Y tế Thành phố New York (New York City Health Department) phối hợp với các viên chức y tế công cộng trên toàn thế giới để theo dõi những dấu hiệu bộc phát của đại dịch. Chính quyền thành phố cũng giúp các bệnh viện, phòng khám, bác sĩ và người dân New York sẵn sàng ứng phó khi đại dịch diễn ra.

Khi đại dịch diễn ra, có thể phải mất tới sáu tháng để sản xuất ra loại vắc xin mới để điều trị. Cho đến khi có vắc xin điều trị, những biện pháp phòng ngừa đơn giản như che miệng và mũi khi ho và rửa tay là những cách tốt nhất để ngăn ngừa lan truyền tình trạng nhiễm bệnh.

Trước hết, các viên chức y tế và bác sĩ của thành phố sẽ cung cấp các liều thuốc chống siêu vi khuẩn cho những người đã nhiễm bệnh với mức độ nghiêm trọng hoặc nguy cơ tử vong cao. Các thuốc chống siêu vi khuẩn có thể giúp giảm những triệu chứng cho người bệnh trong vòng 48 giờ kể từ khi các triệu chứng cúm xuất hiện. Những tình trạng sức khỏe có thể khiến bệnh cúm nguy hiểm hơn bao gồm:

- Thai nghén
- Hen suyễn hay bất cứ bệnh kinh niên nào về đường hô hấp
- Bệnh tim, thận hoặc gan
- Bệnh về máu huyết, như bệnh hồng huyết cầu lưới liềm
- Bệnh chuyển hóa, như bệnh tiểu đường
- Hệ thống miễn dịch suy yếu, do bệnh tật hoặc thuốc điều trị
- Rối loạn tuần hoàn não và cơ bắp
- Điều trị bằng aspirin trong thời gian dài ở những người dưới 19 tuổi



CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA QUÝ VỊ

Đại dịch cúm ở Thành phố New York có thể gây xáo trộn thói quen sinh hoạt hàng ngày của quý vị và gây nên căng thẳng cho quý vị và gia đình quý vị. Hãy tập những thói quen tốt cho sức khỏe ngay bây giờ để làm giảm những mối lo lắng khi tình trạng khẩn cấp về y tế xảy đến. Để giảm bớt căng thẳng khi đại dịch diễn ra:

- Hãy luôn trao đổi thông tin liên lạc: liên lạc với người thân và bạn bè bằng điện thoại, e-mail và những phương thức khác.
- Làm những việc mà quý vị cảm thấy thỏa mái ví dụ như đọc sách, nghe nhạc và luyện tập thể dục, thể thao.
- Cập nhật tin tức mới về y tế là điều quan trọng, nhưng những hình ảnh và bản tin gây lo âu liên tục có thể tác động xấu đến tâm lý của quý vị. Xem hoặc nghe tin tức theo một định kỳ ngắn, và luôn ở bên cạnh con quý vị khi chúng làm những hoạt động tương tự.
- Gọi cho LifeNet, đường dây khẩn và kín đáo về sức khỏe tinh thần hoạt động 24 giờ mỗi ngày trong Thành Phố New York để biết thông tin, được hỗ trợ và xin giới thiệu.
 - Tiếng Anh: 800-LifeNet (543-3638)
 - Tiếng Tây Ban Nha: 877-Ayudese (298-3373)
 - Các tiếng ở Châu Á: 877-990-8585
 - Điện văn TTY: 212-982-5284
 - Những tiếng khác: 311

LUÔN CẬP NHẬT THÔNG TIN

Khi đại dịch hay bất cứ tình trạng y tế khẩn cấp nào diễn ra, Sở Y tế Thành phố New York sẽ cung cấp thông tin qua phương tiện thông tin, 311, và những kênh thông tin khác để thông báo về những triệu chứng bệnh, khi nào cần đến khám bác sĩ, khi nào cần phải ở nhà, nơi cần đến để điều trị, và cách chăm sóc cho những người đang bị nhiễm bệnh.

CÁC NGUỒN THÔNG TIN KHÁC

www.flu.gov
www.NYC.gov/flu
www.NYC.gov/oem
www.NYC.gov/notifynyc