

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 wizite 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 查看中文版的冊子。

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 لقرأه هذا الكتيب باللغة العربية.

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

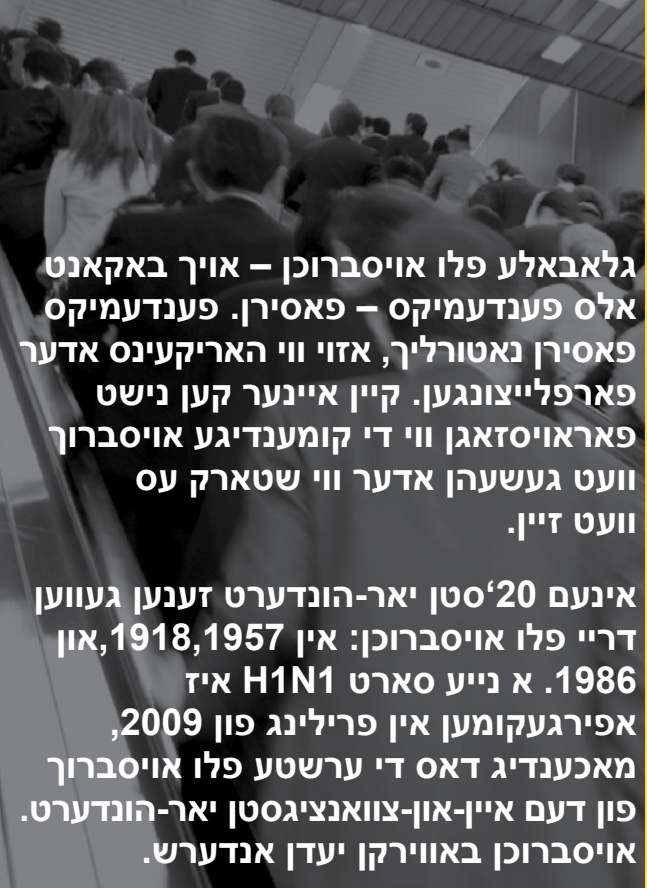


גרייט אייך, ניו יארקער.

פענדעמישע פלו



מייקעל ר. בלומבערג, מעיאר דזשאסעף פ. ברונא, אפיס עמערדזשענסי מענדזשמענט קאמישאנער טאמאס א. פארלי, העלטה קאמישאנער



גלאבאלע פלו אויסברוכן – אויך באקאנט אלס פענדעמיקס – פאסירן. פענדעמיקס פאסירן נאטורליך, אזוי ווי האריקעינס אדער פארפלייצונגען. קיין איינער קען נישט פאראויסזאגן ווי די קומענדיגע אויסברוכן וועט געשעהן אדער ווי שטארק עס וועט זיין.

אינעם 20'סטן יאר-הונדערט זענען געווען דריי פלו אויסברוכן: אין 1918, 1957, און 1986. א נייע סארט H1N1 איז אפירגעקומען אין פרילינג פון 2009, מאכענדיג דאס די ערשטע פלו אויסברוכן פון דעם איין-און-צוואנציגסטן יאר-הונדערט. אויסברוכן באווירקן יעדן אנדערש.

שטארקייט פון אויסברוכן

1918-19	2009-10
טויטפעלער פאר איטליע 250 10,000 אנגעשטעקטע	טויטפעלער פאר איטליע 10,000 אנגעשטעקטע

ניו יארק סיטי פלאנירט פאר אלע סארטן פון פובליק געזונט עמערדזשענסיעס, און איר קענט דאס אויך טוען. לערנט וויאזוי צו בעפארברייטן אייער פאמיליע און געמיינדע צו א געזונט עמערדזשענסי אזוי ווי א פלו אויסברוכן.

איבער פענדעמישע פלו

סיעזאנעל פלו קעגן פענדעמישע פלו

סיעזאנעל פלו ווערט פארשפרייט פון איין פערזאן צו א צווייטן דורך הוסט אדער ניסן טראפענס. די סימפטאמען וועלכע קענען אנהאלטן פאר א וואך אדער לענגער, רעכנט אריין הוסט, פיבער און וויטאגן איבערן קערפער. איינמאל איר ווערט אנגעשטעקט מיט א באזונדערע סארט אדער איר נעמט א איינשפריץ דערקעגן, ווערט איר געשיצט דערקעגן. סיעזאנעל פלו וויירוסן טוישן זיך פון יאר צו יאר, דערפאר זאלט איר נעמען די סיעזאנעל פלו וואקסין יעדן הערבסט אדער ווינטער.

פענדעמישע פלו פאסירט ווען א פלו וויירוס טוישט זיך ראדיקאל, מאכענדיג אסאך מענטשען אויסגעשטעלט צו די אינפעקציע. פענדעמישע פלו פארשפרייט זיך שנעל איבער די וועלט און קען פאראורזאכן פאר פילע צו ווערן קראנק אדער אפילו טויט. פענדעמישע פלו קען זיין מילדער אדער שווערער ווי סיעזאנעל פלו. עקזיסטירענדע סיעזאנעל פלו וואקסיןען וועט אייך נישט באשיצן פון א נייע סארט פענדעמישע פלו.

מעגליכע פענדעמישע פלו סימפטאמען

- פיבער
- קאפווייטאג
- טישילס
- גאר שטארקע מידיקייט
- טרוקענע הוסט
- האלז ווייטאג
- רינעדיגע אדער פארשטאפטע נאז
- ווייטאגן איבערן קערפער
- בויך פראבלעמען מאכט זיך אפט ביי אינגע קינדער



גיבט אכט אויף אייער עמאציענאלע געזונט

א פלו אויסברוך אין ניו יארק סיטי קען צושטערן אייער טעגליכע רוטינע און פאראורזאכן סטרעס פאר אייך און אייער פאמיליע. שטעלט איין גוטע געזונט געוואוינהייטן אין אייער לעבן יעצט צו רעדוצירן אנגעצויגעניש שטאפלען אין א העלטה עמערדזשענסי. צו פארמינערן סטרעס אין לויף פון א אויסברוך:

- בלייבט פארבינדן: פארבינד אייך מיט פאמיליע און פריינד דורך טעלעפאן, עי-מעיל אדער אנדערע מיטלען.
- טוט זאכן וועלכע בארואיגן, אזויווי לייענען, אויסהערן מוזיק און איבונגען.
- בלייבן אינפארמירט איבער געזונט נייעס איז וויכטיג, אבער נאכאנאנדע באזארגנדע בילדער און באריכטן קען זיין שעדליך. קוקט אדער הערט אייך צו צו נייעס פאר קורצע פעריאדן אויפאמאל און זייט מיט אייערע קינדער ווען זיי טוען די זעלבע.
- רופט לייפנעט, ניו יארק סיטי'ס געהיימע 24 שטונדן מענטל העלטה האטליין, פאר אינפארמאציע, שטיצע און רעפערעלס.
- ענגליש: 800-LifeNet (543-3638)
- ספאניש: 877-Ayudese (298-3373)
- אזיאנע שפראכן: 877-990-8585
- TTY: 212-982-5284
- אלע אנדערע שפראכן: 311

בלייבט אינפארמירט

אין לויף פון א אויסברוך אדער סיי וועלכע אנדערע געזונט עמערדזשענסי, וועט די ניו יארק סיטי העלטה דעפארטמענט צושטעלן אינפארמאציע דורך די מידיא, 311 און אנדערע וועגן איבער סימפטאמען, ווען צו גיין צום דאקטאר, ווען צו בלייבן אינדערהיים, ווען צו גיין פאר באהאנדלונגען און וויאזוי צו העלפן די וועלכע זענען קראנק.

מער אינפארמאציע

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



אין לויף פון א אויסברוך

די ניו יארק סיטי העלטה דעפארטמענט ארבעט מיט פובליק געזונט באאמטע פון איבער די וועלט צו האלטן א אויג אויף די צייכענס פון א שטייגנדע אויסברוך. די סיטי גרייט אויך צו שפיטעלער, קליניק'ס, דאקטוירים און ניו יארקער צו רעאגירן צו א אויסברוך.

עס קען נעמען ביז 6 מאנאטן צו אנטוויקלען א נייע וואקסין. ביז די וואקסין ווערט גרייט, איז די בעסטע וועג צו פארמיידן די פארשפרייטונג פון די אינפעקציע צו נעמען פשוט'ע שריט אזויווי צודעקן די מויל און אפואשן די הענט.

די סיטי העלטה באאמטע און דאקטוירים וועלן צוערשט צושטעלן אנטי-וויירעל מעדעצין פאר אינפעקטירטע פערזאנען מיט א הויכע ריזיקע פון ערנסטע קרענק אדער טויט. אנטי-וויירעל קען העלפן פארלייכטערן סימפטאמען ווען עס ווערט גענומען אין די 48 שטונדן פון די אנפאנג פון די פלו סימפטאמען. געזונט אומשטענדן וועלכע קענען מאכן די פלו מער שעדליך רעכנט אריין:

- שוואנגערונג
- אסטמא אדער סיי וועלכע אנדערע כראנישע אטעם קרענק
- הארץ, נירן אדער לעבער קרענק
- בלוט קרענק, אזויווי סיקל סעל אנימיע
- מעטאבאלישע דיסארדערס, אזויווי צוקער
- אפגעשוואכטע אימיון סיסטעם, פון קרענק אדער מעדעצין
- מוח און מוקסל דיסארדערס
- לאנג טערמיניגע אספירין טעראפיע אין מענטשן אונטער 19 יאר



וואס איר קענט טוען איצט

באשיצט אייך און פארמיידט די פלו פארשפרייטונג

רעדוצירט די ריזיקע פון באקומען אדער פארשפרייטן סיי וועלכע פלו ווירוס דורך מאכן גרינגע געזונט געוואוינהייטן טייל פון אייער טעגליכע רוטין. דורך נעמען אייער געזונט אין די אייערע הענט, העלפט איר באשיצן אייך און אייער געמיינדע.

פארשפרייט נישט קיין דזשערעמס.

- נוצט א טישו, אייער ארעם אדער ארבעל, נישט אייער הענט צו צודעקן א הוסט אדער ניס.
- וואשט אייערע הענט מיט זייף און ווארעם וואסער אפט. אויב האט איר נישט קיין צוטריט צו וואסער, נוצט אלקאהאל באזירטע האנט רייניגער.
- בלייבט אינדערהיים ווען איר שפירט נישט גוט, און שיקט נישט אייערע קינדער אין שולע אדער דעי קעיר אויב זיי שפירן זיך נישט גוט.

טוט אייך יעצט צוגרייטן צו פארבלייבן אינדערהיים

- האלט אינדערהיים נישט-שימלברע עסן, וואסער און שטוב געברויכן וויפיל איר קענט אז איר זאלט דארפן ווי ווייניגער ארויסגיין אין עפענטליכע פלעצער.
- האלט א מאס פון אווער-די-קאונטער מעדעצין, אזויווי די וואס פארגרינגערן ווייטאג און פיווער, בויך הייל-מיטלען און הוסט און פארקילונג באהאנדלונגען צו פארלייכטערן די פלו סימפטאמען.
- אויב האט איר א כראנישע קרענק, מאכט זיכער צו האבן גענוג א גרויסע מאס פון אייער געווענליכע פרעסקריבשאנס.
- רעדט צו אייערע ארבייטער און צו אייערע קינדער'ס דעי קעיר פארזארגער אדער שולע איבער זייערע פלו פלענער.
- די וועלכע זענען קראנק זאלן טראגן סורדזשיקל מאסקעס אדער עפעס איבער זייער מויל און נאז צו פארמיידן די דזשערעמס פון ארויסגיין.
- פאר מער אינפארמאציע איבער וואס איר זאלט האבן אין א עמערדזשענסי סופליי זעקל, גייט צו NYC.gov/readyny אדער רופט 311 (TTY:212-504-4115) צו פארלאנגען א 'רעדי ניו יארק' וועגווייזער.



וויאזוי א אויסברוך קען באווינקן ניו יארק סיטי

א שטארקע אויסברוך קען אנהאלטן פאר לאנגע מאנאטן און פאראורזאכן עברסטע שטערונגען אין ניו יארק סיטי ווי מענטשען וואוינען, פארן און ארבעטן זייער נאנט איינער צו די אנדערע. שולעס, דעי קעיר צענטערן און ביזנעסער קענען פארמאכט ווערן צו רעדוצירן די פארשפרייטונג פונעם ווירוס. עפענטליכע אווענטן קענען אפגערופן ווערן.

העלטה באאמטע קענען רעקאמענדירן פאר מענטשן מיט די סימפטאמען אדער מענטשן וועלכע זענען געווען אויסגעשטעלט צו די סימפטאמען זיך צו האלטן אפגעטיילט פון אנדערע. טראצדעם וואס עס איז שווער אויסצומיידן עפענטליכע פלעצער אין ניו יארק סיטי, פרובירט אבער צו זיצן אדער שטיין אפגערוקט מיט דריי פוס פון מענטשן מיט סימפטאמען אין לויף פון א אויסברוך.

מערערע מענטשן קענען קראנק ווערן אויפאמאל אין לויף פון א אויסברוך, אנופלנדיג שפיטעלער און קליניקס, געשעפטן קענען האבן א מאנגל אין סופלייעס אזוי ווי עסן, וואסער אדער געזאלין.