

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) o swa 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 查看中文版的手冊。

Telefonować pod nr 311 (teletext 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 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.

ГОТОВНОСТЬ НЬЮ-ЙОРКА ПАНДЕМИЯ ГРИППА



OEM
Город Нью-Йорк
Управление Чрезвычайных ситуаций (ОЕМ)

NYC
Health
Майкл Р. Блумберг, Мэр
Джозеф Ф. Бруно, Начальник OEM
Томас Р. Фриден,
Заведующий Отделом здравоохранения

История свидетельствует, что мировые вспышки заболеваний гриппом — называемые пандемиями — периодически возникают. Пандемии, так же, как ураганы или наводнения, являются стихийными бедствиями. Никому не дано с точностью предсказать, когда придет очередная пандемия и какова будет степень ее тяжести.

В XX веке было три пандемии гриппа, в 1918, 1957 и 1968 годах. Они были не одинаково губительны, но все они нанесли серьезный ущерб населению земли. Пандемия 1918 года унесла от 50 до 100 миллионов жизней.

Городское планирование Нью-Йорка предусматривает всевозможные вспышки заболеваний. Каждый из нас также должен учитывать наличие такой опасности. Мы все должны с ответственностью подготовить свою семью и всех окружающих к возможности такой вспышки, в частности, к пандемии гриппа.

О ПАНДЕМИИ ГРИППА

СЕЗОННЫЙ ГРИПП В ОТЛИЧИИ ОТ ПАНДЕМИЧЕСКОГО

Большинство из нас знакомы с сезонным гриппом, инфекционным заболеванием, вирус которого ежегодно отслеживается врачами. Сезонный грипп передается от одного человека к другому при чихании и кашле. Это серьезное, но достаточно обычное заболевание, симптомы которого — в том числе кашель, повышенная температура, боли в мышцах и суставах — держатся неделю и дольше. Сезонная прививка от гриппа — наиболее эффективный способ предотвращения болезни, к которому надо прибегать ежегодно.

Вирусы гриппа с каждым годом слегка видоизменяются, оставляя иммунную систему уязвимой. Пандемии случаются при радикальном изменении вируса, в результате чего инфекции становится подвержено значительное число людей. Пандемический грипп быстро распространяется по всему миру, вызывая массовые заболевания и даже смерть. Как правило, форма пандемического гриппа тяжелее сезонного, а прививка от сезонного гриппа не защищает от пандемического вируса. Государственные органы здравоохранения оповещают население об угрозе пандемии.

Возможные симптомы пандемического гриппа

- Повышенная температура
- Больное горло
- Головная боль
- Насморк
- Озноб
- Боли в мышцах и суставах
- Крайнее утомление
- У маленьких детей часто бывают желудочные расстройства
- Сухой кашель

«Во время пандемии гриппа наше собственное поведение столь же важно, как и все мероприятия органов здравоохранения. Чтобы разработать вакцину, потребуется по меньшей мере шесть месяцев. Обуздание пандемии помогут простые меры предосторожности, такие, как ограничение контактов с больными, прикрывание рта при кашле и чихании».

Д-р Томас Фриден,
Заведующий Отделом здравоохранения города Нью-Йорка



ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ, ПРЕПЯТСТВУЙТЕ РАСПРОСТРАНЕНИЮ ВИРУСА

Вы можете уменьшить риск заболевания или распространения любого вируса гриппа, если возьмете себе за правило повседневно следовать простым нормам гигиены. Заболевший пандемическим гриппом может заразить им окружающих за несколько дней до того, как он сам обнаружит симптомы болезни. Заботясь о собственном здоровье вы тем самым охраняете здоровье своей семьи и всего общества.

- Пользуйтесь салфеткой, даже рукавом — но не ладонью — чтобы прикрыть рот при кашле и чихании.
- Выбрасывайте салфетку немедленно после использования.
- Чаще мойте руки с мылом и теплой водой, даже если вы не чувствуете признаков болезни. Сосчитайте до 20, чтобы быть уверенным, что мытье было достаточно продолжительным. Если нет поблизости водопроводного крана, воспользуйтесь антибактериальным гелем на спиртовой основе.
- Избегайте прикосновений к лицу немытыми руками, в особенности если вы были в многолюдном месте.
- Оставайтесь дома, если вы заболели, не отправляйте детей в школу или детсад, если они нездоровы.
- Держитесь на расстоянии от других, если вы больны.
- Избегайте близких контактов с больными.
- Если вам необходимо быть среди людей во время пандемии, старайтесь стоять или сидеть на расстоянии вытянутой руки — около трех футов — от соседа.



ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМУ ПРЕБЫВАНИЮ ДОМА

- Держите в доме как можно больше нескоропортящихся продуктов и воды, чтобы сократить до минимума походы в магазины и другие многолюдные места.
- Всегда имейте запас таких вещей, как мыло, бумажные салфетки, туалетная бумага, пеленки и все необходимое для домашних животных.
- Имейте в запасе нерецептурные лекарства, такие, как болеутоляющие, жаропонижающие, а также средства от кашля и простуды, чтобы облегчить гриппозные симптомы.
- Если у вас хроническое заболевание, проверьте действенность ваших рецептов, чтобы избежать перерыва в приеме лекарств.
- Поговорите с начальством на работе, в школе и в детском саду относительно их планов на чрезвычайный случай вспышки пандемии гриппа.
- Более подробно о том, какие запасы вам необходимо иметь в доме, узнайте на сайте NYC.gov/readyny или запросите по телефону 311 (TTY: 212-504-4115) экземпляр брошюры «Готовность Нью-Йорка, справочное пособие - как действовать в чрезвычайной ситуации».

КАК ПАНДЕМИЯ МОЖЕТ ЗАТРОНУТЬ НЬЮ-ЙОРК

Вспышка пандемии гриппа может растянуться на несколько месяцев и пагубно сказаться на населении Нью-Йорка, где люди живут, работают и пользуются общественным транспортом, тесно соприкасаясь друг с другом. Школы, детские сады, бизнесы могут оказаться закрытыми, чтобы остановить распространение вируса. Общественные мероприятия могут быть отменены. Людям с похожими на грипп симптомами или тем, кто был в контакте с больными, органы здравоохранения могут рекомендовать держаться отдельно от других.

Из-за множества одновременно заболевших может создаться перегрузка больниц и клиник. Вероятен дефицит продуктов, воды и бензина.

Некоторым нужно будет оставаться дома, чтобы ухаживать за больными членами семьи. Договоритесь с близкими и друзьями о том, чтобы заботиться друг о друге в случае болезни. Постарайтесь по возможности изолировать заболевшего от контактов с остальными членами семьи. Больной должен носить хирургическую маску, покрывающую рот и нос, чтобы ограничить распространение инфекции.



ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Отдел здравоохранения и психогигиены города Нью-Йорка сотрудничает с органами здравоохранения во всем мире, отслеживая признаки возникновения пандемий. Городские власти также занимаются подготовкой больниц, врачей и жителей города на случай пандемии.

Как только выявится пандемический вирус, ученые всего мира начнут разрабатывать вакцину. Но будет период, вероятно несколько месяцев, когда вашей лучшей защитой будет здравый смысл и осторожность. К примеру, можно остаться дома во избежание риска заражения.

Городские органы здравоохранения обеспечат противовирусные медикаменты жителям города, обнаружившим симптомы гриппа. Эти медикаменты могут помочь, если начать их принимать в течение 48 часов после появления первых симптомов заболевания.



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

- Поддерживайте постоянную связь с родными и друзьями по телефону, электронной почтой и другими способами.
- Снимайте стресс отвлекающими занятиями, такими, как чтение, слушание музыки, физические упражнения.
- Держать себя в курсе новостей о создавшейся ситуации необходимо, но постоянное повторение картин несчастий может быть вредно. Смотрите или слушайте новости краткими промежутками.
- В поисках совета и поддержки звоните в горячую линию LifeNet, 24-часовую нью-йоркскую службу психического здоровья
 - Английский: 800-LifeNet (543-3638)
 - Испанский: 877-Ayudese (298-3373)
 - Азиатские языки: 877-990-8585
 - TTY: 212-982-5284
 - Все другие языки: 311

БУДЬТЕ ОСВЕДОМЛЕННЫ

Во время пандемии или другой чрезвычайной ситуации звоните по телефону 311 (TTY: 212-504-4115) и внимательно следите за сообщениями городских властей в СМИ. Нью-йоркский Отдел здравоохранения сообщит о симптомах, о том, где предоставляется лечение и как позаботиться о заболевших.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Более подробную информацию о готовности к пандемии гриппа можно получить, посетив www.pandemicflu.gov или вебсайт нью-йоркского отдела здравоохранения NYC.gov/health, или позвонив по телефону 311 (TTY: 212-504-4115).

Дополнительную информацию о планировании на случай чрезвычайной ситуации и готовности можно получить, посетив вебсайт Управления чрезвычайных ситуаций NYC.gov/oem или позвонив 311 (TTY: 212-504-4115).