



# وبائی انفلوئنزا جوابی عمل کا رہنما



افراد اور خاندان

وبائی انفلوئنزا ایک بڑے پیمانے پر فلو کا شروع ہونا ہے۔ انفلوئنزا کی معمولی علامات بخار اور کھانسی ہیں۔ شدید علامات میں سانس لینے میں دشواری یا سانس میں تنگی، سینے یا پیٹ میں درد یا دباؤ، جلد کی رنگت کا نیلا ہونا، چکر آنا یا الجھن، متلی یا قے، یا بڑھا ہوا بخار شامل ہیں۔

## عام رہنما اصول

◀ صحت کی معلومات قابل اعتماد ذرائع (nyc.gov, cdc.gov اور 311) سے حاصل کریں۔

◀ ایمرجنسی واقعات کے بارے میں معلومات کے لیے Notify NYC (این وائی سی کو مطلع کریں) کے لیے سائن اپ کریں۔

◀ اگر آپ یا کوئی شخص جسے آپ جانتے ہیں بیجان زدہ محسوس کرتا ہے یا اسے اس سے نمٹنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے، تو اپنی زبان میں مفت مدد کے لیے lifenet.nyc ملاحظہ کریں۔

◀ ایمرجنسی میں، ہمیشہ 911 پر فون کریں۔

## اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھکیں۔

◀ کھانسی اور چھینک آنے پر اپنے منہ اور ناک کو ٹشو سے ڈھک لیں۔ اگر آپ کے پاس ٹشو نہ ہو، تو اپنی کھنی میں کھانسیں یا چھینکیں، اپنے ہاتھوں میں نہیں۔ یہ دوسرے لوگوں کو بیمار ہونے سے بچا سکتا ہے۔

◀ اپنے چہرے کو چھونے سے بچیں۔ انفلوئنزا کے وائرس آپ کے ناک، منہ یا آنکھوں کے ذریعہ آپ کے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔



## اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

◀ جراثیم کو پھیلنے سے بچانے کے لیے اپنے ہاتھوں کو بار بار دھوئیں۔ صابن اور گرم پانی کا استعمال کریں، اور 20 تک گنیں یا "Happy Birthday" گائیں۔



## حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

◀ جب وبائی انفلوئنزا کا ٹیکہ دستیاب ہو، تو ٹیکہ لگوائیں۔ یہ انفلوئنزا کو روکنے کا سب سے بہترین طریقہ ہے۔ <http://www.nyc.gov> پر یا 311 پر فون کر کے ٹیکے کے مراکز تلاش کریں۔



## اگر آپ بیمار ہوں تو گھر پر رہیں۔

◀ اگر آپ بیمار ہو جائیں، تو اپنی علامات کے ختم ہونے کے 24 گھنٹے بعد تک گھر پر رہیں۔ فلو والے لوگ عام طور پر طبی علاج کے بغیر صحتیاب ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کے سوالات ہوں، تو 311 پر فون کریں۔

◀ اگر آپ کی علامات شدید ہوں، تو فوری طور پر طبی نگہداشت تلاش کریں۔



◀ وبائی انفلوئنزا کے دوران ڈاکٹر سے بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ بہت سے لوگ بیمار ہو سکتے ہیں۔ دیگر اختیارات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے 311 پر فون کریں یا <http://www.cdc.gov>، <http://www.nyc.gov> یا <http://www.flu.gov> ملاحظہ کریں۔

## جانیں کہ کس کو خطرہ ہے۔



◀ مندرجہ ذیل گروپ کے لوگ سنگین طور پر بیمار ہونے کے شدید خطرے میں ہوسکتے ہیں یا انہیں انفلونزا کے لئے طبی علاج کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

◀ 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگ

◀ حاملہ عورتیں

◀ 5 سال سے کم عمر کے بچے، لیکن خاص طور پر 2 سال سے کم عمر کے بچے

◀ پہلے سے موجود طبی عارضہ والے، جیسے دمہ کے مریض

◀ پھیپھڑوں کی دیرینہ بیماری، جیسے پھیپھڑوں میں رکاوٹ کا دیرینہ مرض (COPD) یا مٹائوی لیفیت

◀ دل کی بیماری والے لوگ، جیسے دل کی پیدائشی بیماری، امتلائی دورہ دل یا اکلیلی شریان کی بیماری

◀ بیماری یا ادویات کی وجہ سے کمزور مدافعتی نظام والے لوگ، جیسے HIV، AIDS یا کینسر، یا اسٹیرائڈ والے لوگ

◀ پیچیدگیوں کے خطرے والے لوگوں کے ساتھ بہت قریبی ربط رکھنے والے لوگ، جیسے صحت کی نگہداشت کے ملازمین اور بہت زیادہ چھوٹے بچوں کی نگہداشت کرنے والے لوگ جنہیں حفاظتی ٹیکہ نہیں لگایا جا سکتا

## پہنچیں۔



◀ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو خاندان، دوستوں یا پڑوسیوں تک پہنچیں۔ آپ کی کمیونٹی میں کوئی شخص آپ کو کھانا، دوا یا دیگر اہم سامان دلوانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

◀ اپنی حفاظت کریں اور کسی بھی شخص کے پاس پہنچیں جسے آپ جانتے ہیں کہ وہ خطرے کا شکار ہو سکتا ہے۔



# PANDEMIC INFLUENZA RESPONSE GUIDE



An influenza pandemic is a widespread flu outbreak. Mild symptoms of influenza include fever and cough. Severe symptoms include trouble breathing or shortness of breath, pain or pressure in the chest or stomach, bluish skin color, dizziness or confusion, nausea or vomiting, or increasing fever.



## Cover your cough and sneeze.

- ▶ Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your elbow, not your hands. It can prevent others from getting sick.
- ▶ Avoid touching your face. Influenza viruses can enter your body through your nose, mouth or eyes.



## Wash your hands.

- ▶ Wash your hands often to avoid spreading germs. Use soap and warm water, and count to 20 or sing “Happy Birthday.”



## Get vaccinated.

- ▶ When the pandemic influenza vaccine is available, get vaccinated. It is the best way to prevent influenza. Find vaccination sites at <http://www.nyc.gov> or by calling 311.



## Stay home if you are sick.

- ▶ If you get sick, stay at home until 24 hours after your symptoms are gone. People with the flu usually recover without medical treatment. If you have questions, call 311.
- ▶ If your symptoms are severe, seek medical care immediately.
- ▶ Speaking with a doctor may be difficult during an influenza pandemic because many people may be ill. Call 311 or visit <http://www.nyc.gov>, <http://www.cdc.gov> or <http://www.flu.gov> for more information about other options.

### GENERAL GUIDELINES

- ▶ Get health information from credible sources ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) and 311).
- ▶ Sign up for Notify NYC for information about emergency events.
- ▶ If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit [lifenet.nyc.gov](http://lifenet.nyc.gov) for free help in your language.
- ▶ In an emergency, always call 911.



## Know who is at risk.

- The following groups of people are at highest risk of becoming seriously ill or requiring medical treatment for influenza.
  - People 65 years or older
  - Pregnant women
  - Children younger than 5 years old, but especially children younger than 2
  - People with a pre-existing medical condition, such as asthma
  - People with chronic lung disease, such as chronic obstructive pulmonary disease (COPD) or cystic fibrosis
  - People with heart disease, such as congenital heart disease, congestive heart failure or coronary artery disease
  - People with weakened immune systems due to disease or medication, such as people with HIV, AIDS or cancer, or people on steroids
  - Those in close contact with people at risk of complications, like healthcare workers and people who care for infants too young to be vaccinated



## Reach out.

- Reach out to family, friends or neighbors if you need help. Someone in your community may be able to help you get food, medicine or other important items.
- Protect yourself and reach out to anyone you know who may be at risk.