



الإنفلوانزا الوبائية دليل الاستجابة



تعد الإنفلوانزا الوبائية إنفلوانزا متفشية واسعة الانتشار. تشمل الأعراض الطفيفة للإنفلوانزا الحمى والسعال. تشمل الأعراض الشديدة صعوبة التنفس أو ضيق التنفس أو الألم أو ضغطاً في الصدر أو المعدة أو ازرقاق الجلد أو الدوار أو الارتباك أو الغثيان أو القيء أو زيادة الحمى.

إرشادات عامة

- احصل على معلومات صحية من مصادر موثوقة (nyc.gov و cdc.gov) والرقم (311).
- اشترك في خدمة أبلغ نيويورك (Notify NYC) للحصول على معلومات عن الأحداث الطارئة.
- إذا كنت تشعر -أنت أو أي شخص تعرفه- بالإنهاك أو كنت تحتاج إلى مساعدة على التكيف، فتفضل بزيارة الموقع الإلكتروني lifenet.nyc للحصول على مساعدة مجانية بلغتك.
- في حالات الطوارئ، اتصل دائماً على الرقم 911.

قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال والعطس.



- قم بتغطية فمك وأنفك باستخدام منديل عند السعال أو العطس. إذا لم يكن معك منديل، فقم بالعطس أو السعال في باطن مرفقك، وليس في يديك. فهذا قد يقي الآخرين من الإصابة بالمرض.
- تجنب لمس وجهك. قد تدخل فيروسات الإنفلوانزا إلى جسمك عن طريق أنفك أو فمك أو عينيك.

أحرص على غسل يديك.



- اغسل يديك كثيراً لتجنب انتشار الجراثيم. استخدم الصابون والماء الدافئ، وقم بالعد حتى رقم 20 أو قم بغناء "عيد ميلاد سعيد".

تلق اللقاح.



- تلق لقاح الإنفلوانزا الوبائية عند توفره. اللقاح هو الطريقة المثلى لتجنب الإصابة بالإنفلوانزا. اعرف أماكن توفر اللقاحات عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني <http://www.nyc.gov> أو عن طريق الإتصال على الرقم 311.

ابق في المنزل في حالة مرضك.



- إذا كنت مريضاً، فابق في المنزل لمدة 24 ساعة بعد زوال أعراضك. عادةً ما يشفى الأشخاص المصابون بالإنفلوانزا دون علاج طبي. إذا كانت لديك أسئلة، فاتصل على الرقم 311.
- إذا كانت أعراضك شديدة، فالتمس الرعاية الطبية فوراً.
- قد يصعب التحدث مع الطبيب خلال الإصابة بالإنفلوانزا الوبائية حيث قد يكون هناك كثير من الأشخاص المرضى. اتصل على الرقم 311 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني <http://www.nyc.gov> أو <http://www.cdc.gov> أو <http://www.flu.gov> لمزيد من المعلومات عن الخيارات الأخرى.

اعرف المعرضين للخطر.



◀ المجموعات التالية من الأشخاص هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بحالة مرضية شديدة أو تتطلب حالتهم تلقي علاج طبي للإنفلوانزا.

- ◀ الأشخاص البالغون من العمر 65 عامًا أو أكثر
- ◀ السيدات الحوامل
- ◀ الأطفال البالغون أقل من 5 سنوات، ولكن بالأخص الأطفال البالغون أقل من سنتين من العمر
- ◀ الأشخاص المصابون مسبقًا بحالة طبية، مثل الربو
- ◀ الأشخاص الذين يعانون من مرض مزمن بالرئة، مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) أو التليف الكيسي
- ◀ الأشخاص المصابون بمرض في القلب، مثل مرض قلبي خلقي أو قصور القلب الاحتقاني أو مرض الشريان التاجي
- ◀ الأشخاص المصابون بضعف في الجهاز المناعي بسبب مرض أو دواء، مثل الأشخاص المصابين بمرض نقص المناعة البشرية أو الإيدز أو السرطان أو الأشخاص المتعاطين للستيرويدات
- ◀ الأشخاص الذين يكونون على اتصال قريب بأشخاص معرضين لخطر الإصابة بمضاعفات، مثل العاملين بالرعاية الصحية والأشخاص الذين يقومون برعاية الأطفال الرضع الأصغر من السن المناسب لتلقي اللقاح

تواصل.



- ◀ تواصل مع عائلتك أو أصدقائك أو جيرانك عند احتياجك لمساعدة. قد يستطيع أحد الأشخاص في مجتمعك مساعدتك في الحصول على طعام أو دواء أو أشياء مهمة أخرى.
- ◀ احم نفسك وقدم يد العون لأي شخص تعرفه قد يكون في خطر.



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, 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 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.