



# PANDEMIA GRYPY

## INSTRUKCJA REAGOWANIA



Pandemia grypy to wybuch grypy na szeroką skalę. Łagodne objawy grypy obejmują gorączkę i kaszel. Poważne obawy obejmują problemy z oddychaniem lub zadyszkę, ból lub ucisk w klatce piersiowej lub brzuchu, niebieskawy kolor skóry, zawroty głowy lub oszołomienie, nudności lub wymioty, wysoką gorączkę.



### Zasłaniaj usta podczas kaszlu i kichania.

- ▶ Zasłoń usta i nos chusteczką, gdy kaszlesz lub kichasz. Jeśli nie masz chusteczki, kaszlaj lub kichaj w łokieć, nie w rękę. Może to pomóc uniknąć choroby innym osobom.
- ▶ Unikaj dotykania twarzy. Wirusy grypy mogą przeniknąć do organizmu przez nos, usta lub oczy.



### Myj ręce.

- ▶ Często myj ręce, aby uniknąć rozprzestrzeniania zarazków. Stosuj ciepłą wodę z mydłem, licząc do 20 lub zaśpiewaj „sto lat”.



### Zaszczep się.

- ▶ Jeśli dostępna jest szczepionka przeciw grypie pandemicznej, zaszczep się. To najlepszy sposób zapobiegania grypie. Znajdź placówki wykonujące szczepienia na stronie <http://www.nyc.gov> lub dzwoniąc pod nr 311.



### Zostań w domu w przypadku zachorowania.

- ▶ W przypadku zachorowania zostań w domu przez 24 godziny po ustąpieniu objawów. Osoby chore na grypę zazwyczaj wracają do zdrowia bez konieczności stosowania leczenia medycznego. W przypadku pytań zadzwoń pod nr 311.
- ▶ Jeśli objawy są poważne, niezwłocznie skorzystaj z pomocy lekarza.
- ▶ Konsultacja z lekarzem podczas pandemii grypy może być trudna, ponieważ wiele osób może być chorych. Zadzwoń pod nr 311 lub odwiedź stronę <http://www.nyc.gov>, <http://www.cdc.gov> lub <http://www.flu.gov> w celu uzyskania dodatkowych informacji na temat innych opcji.

### WYTYCZNE OGÓLNE

- ▶ Informacje dotyczące zdrowia należy pozyskiwać z wiarygodnych źródeł ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) oraz 311).
- ▶ W celu otrzymywania informacji o zdarzeniach awaryjnych należy subskrybować usługę Notify NYC (powiadomienia miasta Nowy Jork).
- ▶ W przypadku jakichkolwiek trudności należy odwiedzić stronę [lifenet.nyc](http://lifenet.nyc) w celu uzyskania pomocy w swoim języku.
- ▶ W sytuacji awaryjnej należy zawsze dzwonić pod nr 911.



## Dowiedz się, kto jest narażony na ryzyko.

- Poniższe grupy osób są narażone na wyższe ryzyko poważnej choroby lub wymagają leczenia medycznego w wypadku grypy.
  - Osoby po 65 roku życia
  - Kobiety w ciąży
  - Dzieci poniżej 5 roku życia, w szczególności poniżej 2 roku życia
  - Osoby cierpiące już na inne choroby, takie jak astma
  - Osoby cierpiące na przewlekłe choroby płuc, takie jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (COPD) lub mukowiscydoza
  - Osoby cierpiące na choroby serca, takie jak wady wrodzone serca, zastoinowa niewydolność serca lub choroba naczyń wieńcowych
  - Osoby o osłabionym układzie immunologicznym z powodu choroby lub leków, np. osoby zarażone wirusem HIV, chore na AIDS lub raka, osoby zażywające sterydy
  - Osoby znajdujące się w bliskim kontakcie z osobami narażonymi na powikłania, takie jak pracownicy służby zdrowia i osoby opiekujące się niemowlętami poniżej 6 miesiąca życia, którym nie można podać szczepionki



## Skontaktuj się.

- Jeśli potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z rodziną, przyjaciółmi lub sąsiadami. Osoba z bliskiego otoczenia może pomóc, dostarczając żywność, leki i inne ważne artykuły.
- Chronić siebie i skontaktuj się z osobami, które Twoim zdaniem są narażone na zagrożenie.



# 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](http://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.