

本指南也用如下語言以音訊格式提供。

**Arabic**

رُزِرَ NYC.gov/readyny على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

**Bengali**

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপিৰ জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

**Chinese**

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

**English**

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

**French**

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

**Haitian Creole**

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

**Italian**

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

**Korean**

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

**Polish**

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

**Russian**

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

**Spanish**

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

**Urdu**

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

**Yiddish**

באזוכט NYC.gov/readyny פאר קאפיס פון דעם פאפיר אין אידיש.

Chinese, 2014 Edition

# 準備好紐約 流感大流行



**NYC**  
應急管理辦公室  
健康和心理衛生署  
市長Bill de Blasio



全球流感爆發——也稱作大流行——確實會發生。大流行是一種自然現象，像颶風或洪水一樣。誰也無法預測下一次大流行的時間或嚴重程度。

20 世紀發生了三波流感大流行：分別發生於 1918 年，1957 年和 1968 年。2009 年春季出現的 H1N1 新株引發了 21 世紀第一次流感大流行。大流行以不同程度影響著人們。

**大流行的嚴重程度**

**1918-19**

每 10,000 例中就有 250 例死亡

**2009-10**

每 10,000 例中就有將近 3 例死亡

紐約市為各類公共衛生突發事件未雨綢繆，您也可以。學習如何讓您的家人和社區為諸如流感大流行等衛生突發事件做好準備。

## 流感大流行簡介

### 季節性流感與流感大流行

季節性流感可透過咳嗽或噴嚏產生的飛沫在人與人之間傳播。其症狀包括咳嗽、發熱和身體疼痛，可持續一週以上。一旦您被某一特定的流感病毒株感染或對其進行免疫接種，您將對其產生免疫。季節性流感病毒每年僅會發生微小變異，因此每到秋天或冬天時應接種季節性流感病毒疫苗。

流感病毒快速變異之時，便會發生流感大流行，致使許多民眾受到感染。流感大流行在全世界範圍內迅速傳播，可引起大範圍疾病甚至死亡。流感大流行病毒引發的症狀可能比季節性流感病毒引發的症狀更輕微，也可能更嚴重。現有的季節性流感疫苗尚無法抵禦新型大流行病毒株。

### 流感大流行可能出現的症狀

- 發熱
- 頭痛
- 寒顫
- 四肢無力
- 乾咳
- 咽痛
- 流涕或鼻塞
- 身體疼痛
- 幼兒常患胃病

### 知悉

#### Facebook和Twitter上的 OEM

www.facebook.com/NYCemergencymanagement @nycoem

#### Notify NYC

訪問 NYC.gov/notifynyc、撥打 311 或在Twitter上關注 @NotifyNYC，瞭解緊急通知。



## 大流行將以何種方式影響紐約市

嚴重的大流行可能持續數月，並可能如海浪般捲土重來，給紐約市這座與人們生活、交流和工作緊密相連的城市帶來重大破壞。可能需要關閉學校、日托中心和商店，以減少病毒傳播。公共活動可能被取消。

衛生官員可能建議將有流感類似症狀的人或與流感患者有接觸的人與他人隔離。若大流行期間在紐約市的公共活動難以避免，盡量在離有症狀者一隻手臂以上的距離處——約三英尺處——就坐或站立。

大流行期間，很多人會同時生病，致使醫院和診所都擠滿了人。商店里食物、水和天然氣等供應品可能會斷貨。



## 現在您可以採取什麼行動

### 保護自己、防止流感傳播

把簡單的衛生習慣當做日常生活的一部分，降低自己患流感或傳播流感的風險。照顧好自己，也就是保護了您的家人和社區。

### 不要傳播病菌

- 用紙巾、手臂或衣袖——而不是用手——遮掩咳嗽、噴嚏。
- 經常用肥皂和溫水洗手。如果沒有水，可以用含有酒精的洗手液。
- 如果您患病，那就待在家裡。如果小孩患病，不要送其去日托中心或學校。

### 現在開始為降低流感風險做準備

- 盡量多儲存一些不易變質的食物、水以及日常用品，這樣可以盡量避免去公共場所。
- 備一些非處方藥，如止痛藥、退燒藥、胃藥、咳嗽藥和感冒藥等，用於緩解流感症狀。
- 若您患有慢性疾病，務必確保您可以持續獲得定期服用的處方藥。
- 與您的僱主、您小孩的日托服務提供者或學校談論，瞭解他們的防流感計劃。
- 患流感者必須佩戴外科面罩、口罩或鼻罩，防止細菌傳播。
- 欲瞭解關於您應準備什麼突發事件用品的更多訊息，請訪問 [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny) 或撥打 311（聽障專線：212-504-4115）索取 Ready New York 指南。



## 在大流行發生期間

紐約市衛生署與公共衛生官員合作，在全世界範圍內留意是否有發生大流行的跡象。紐約市還會指導讓醫院、診所、醫生和本地市民做好應對大流行的準備。

開發一種新疫苗可能耗時半年。開發出疫苗之後，諸如遮掩咳嗽和洗手等簡單措施便是防止感染傳播的最佳方式。

市衛生官員和醫生會第一時間為重病或死亡高危感染人群提供抗病毒藥物。在出現流感症狀 48 小時內服用抗病毒藥物有助於緩解症狀。可能導致流感加重的身體狀況包括：

- 妊娠
- 哮喘或其他任何慢性呼吸系統疾病
- 心臟病、腎病或肝病
- 血液疾病，如鎌狀細胞性貧血
- 代謝障礙，如糖尿病
- 免疫系統變弱，不管是對疾病還是對藥物
- 腦紊亂、肌肉紊亂
- 19 歲以下且長期服用阿司匹林者



### 照顧好自己的情緒

若紐約發生流感大流行，可能會打亂您的日常生活，給您和您的家人帶來壓力。現在，把養成良好衛生習慣當成生活的一部分，這樣，在遭遇衛生突發事件時便不會那麼焦慮。遭遇大流行時，減少壓力：

- 與他人保持聯絡：透過電話、電子郵件或其他方式與您的家人、朋友保持聯絡。
- 做一些令自己心情愉悅的事情，如閱讀、聽歌或鍛煉。
- 瞭解最新衛生新聞是很重要的，但是反復瀏覽負面圖片和報告可能會產生不利影響。每次短時間收看或收聽新聞。若小孩在收看或收聽新聞，可以陪同小孩一起收聽或收看。
- 致電 LifeNet——紐約市 24 小時保密心理衛生熱線，瞭解資訊、獲取支持和建議。
  - 英語：800-LifeNet (543-3638)
  - 西班牙語：877-Ayudese (298-3373)
  - 亞洲語言：877-990-8585
  - 聽障專線：212-982-5284
  - 其他所有語言：311

### 知悉

發生大流行或其他任何衛生突發事件時，紐約市衛生署將透過媒體、311 以及其他傳播方式發佈以下相關資訊：症狀、何時就醫、何時待在家裡、何處就醫、如何照顧患者。

## 更多資源

**FLU.GOV**  
[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

**紐約市流感資訊**  
[NYC.gov/flu](http://NYC.gov/flu)

**紐約市 OEM**  
[NYC.gov/oem](http://NYC.gov/oem)