

Ce guide est également disponible en format audio et dans les langues indiquées ci-dessous.

#### Arabic

رُزِر 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 קאפּיס פון דעם פאפּיר אין אידיש.

French, 2014 Edition

# NEW YORK EST PRÊT PANDÉMIE DE GRIPPE



**NYC**

Bureau de gestion des situations d'urgence  
(Office of Emergency Management)  
Département de la santé et de l'hygiène mentale  
Bill de Blasio, Maire



Des épidémies mondiales de grippe - également appelées pandémies - peuvent se produire. Les pandémies sont des phénomènes naturels, tout comme les ouragans ou les inondations. Personne ne peut prédire avec précision quand la prochaine pourrait survenir ni l'ampleur qu'elle pourra avoir.

Le 20ème siècle a connu trois pandémies de grippe : en 1918, 1957 et 1968. Une nouvelle souche du virus H1N1 est apparue au printemps 2009, ce qui en fait la première pandémie de grippe du 21e siècle. Les pandémies affectent les personnes de différentes façons.

#### Gravité des pandémies

##### 1918-1919

250 décès pour 10 000 cas

##### 2009-2010

Moins de 3 décès pour 10 000 cas

La ville de New York a élaboré des plans d'actions pour faire face à toutes sortes de situations d'urgence en matière de santé publique, et vous le pouvez également. Apprenez à préparer tant votre famille que la communauté à faire face à une urgence en matière de santé comme une pandémie de grippe.

## À PROPOS DES PANDÉMIES DE GRIPPE

### GRIPPE SAISONNIÈRE PAR RAPPORT À PANDÉMIE DE GRIPPE

La grippe saisonnière se transmet de personne à personne par le biais des gouttelettes diffusées lors de toux ou d'éternuements. Les symptômes, qui peuvent durer une semaine ou plus, comprennent de la toux, de la fièvre et des courbatures. Une fois que vous tombez malade avec une souche particulière ou vous faites vacciner contre cette même souche, vous développez une immunité contre celle-ci. Les virus de la grippe saisonnière changent très légèrement d'année en année, impliquant que vous devriez vous faire vacciner contre la grippe saisonnière chaque automne ou hiver.

Les pandémies de grippe se produisent lorsqu'un virus de la grippe change radicalement, rendant ainsi beaucoup de gens sensibles à l'infection. Une pandémie de grippe se propage rapidement dans le monde entier et peut résulter en une maladie très répandue et même des cas de décès. Un virus pandémique peut être plus ou moins grave qu'une grippe saisonnière. Les vaccins existant contre la grippe saisonnière ne vous protégeront pas d'une nouvelle souche grippale pandémique.

#### Symptômes possibles en cas de pandémie de grippe

- Fièvre
- Céphalée
- Frissons
- Fatigue extrême
- Toux sèche
- Mal de gorge
- Congestion ou écoulement nasal
- Courbatures
- Des problèmes d'estomac se produisent souvent chez les jeunes enfants

### INFORMEZ VOUS

Le Bureau de gestion des situations d'urgence (Office of Emergency Management, OEM) sur Facebook et Twitter

www.facebook.com/NYCemergencymanagement  
@nycoem

#### Notify NYC

Visitez NYC.gov/notifynyc, ou appelez le 311 pour souscrire aux alertes en cas d'urgence, ou suivez-nous sur Twitter à @NotifyNYC



## QUEL IMPACT UNE PANDÉMIE POURRAIT AVOIR SUR LA VILLE DE NEW YORK

Une pandémie grave pourrait durer plusieurs mois et revenir par vagues, provoquant d'importantes perturbations à New York, où les gens vivent, se déplacent, et travaillent si près les uns des autres. Les écoles, les garderies, et les entreprises peuvent fermer pour réduire la propagation du virus. Des manifestations publiques peuvent être annulées.

Les responsables de la santé publique peuvent recommander que les personnes présentant des symptômes grippaux ou qui ont été exposées à des symptômes grippaux restent séparés des autres. Sachant qu'il est difficile d'éviter les lieux publics à New York ; en cas de pandémie, essayez de rester assis ou debout à une distance de plus d'un bras - environ quatre-vingt dix centimètres - des personnes présentant des symptômes grippaux.

Beaucoup de personnes peuvent être malades en même temps au cours d'une pandémie, créant un engorgement des hôpitaux et des cliniques. Les magasins peuvent être à court de fournitures, comme de la nourriture, de l'eau ou du gaz.



## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE MAINTENANT

### PROTÉGEZ-VOUS ET AIDEZ À PRÉVENIR LA PROPAGATION DE LA GRIPPE

Réduisez les risques de contracter ou de propager un virus de la grippe en adoptant des habitudes de santé simples dans votre routine quotidienne. En prenant soin de votre propre santé, vous aidez à protéger votre famille et la communauté.

#### Ne propagez pas les germes

- Utilisez un mouchoir, votre bras, ou votre manche - et non votre main - pour couvrir vos toux et vos éternuements.
- Lavez-vous fréquemment les mains avec de l'eau tiède et du savon. Si vous n'avez pas accès à de l'eau, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Restez chez vous si vous êtes malade, et n'envoyez pas vos enfants à la garderie ou à l'école s'ils sont malades.

### PRÉPAREZ-VOUS DÈS MAINTENANT AUX RISQUES DE GRIPPE

- Stockez autant d'aliments non périssables, d'eau, et de produits ménagers que possible afin de minimiser vos besoins de déplacements dans des lieux publics.
- Prévoyez une réserve de médicaments disponibles sans ordonnance comme des anti douleurs et des médicaments contre la fièvre et les maux d'estomac, ainsi que des traitements contre la toux et les rhumes pour soulager les symptômes de la grippe.
- Si vous êtes atteint d'une maladie chronique, assurez-vous de toujours avoir un approvisionnement suffisant de vos médicaments sous ordonnances.
- Consultez votre employeur ainsi que la garderie ou l'école que vos enfants fréquentent pour connaître leurs plans en cas de grippe.
- Les personnes malades devraient porter des masques chirurgicaux ou quelque chose sur la bouche et le nez pour contenir les germes.
- Pour plus d'informations sur ce que devrait contenir votre trousse d'urgence, visitez [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny) ou appelez le 311 (TTY : 212-504-4115) pour demander un guide New York est Prêt.



## PENDANT UNE PANDÉMIE

Le département de la Santé de New York travaille avec les responsables de la santé publique dans le monde entier afin de surveiller les signes avant-coureurs d'une pandémie. La ville prépare également les hôpitaux, les cliniques, les médecins et les New Yorkais pour faire face à une pandémie.

Jusqu'à six mois peuvent être nécessaires pour développer un nouveau vaccin. Jusqu'à ce que le vaccin soit disponible, des mesures simples comme couvrir la bouche avec un mouchoir, votre bras ou votre manche en cas de toux et se laver les mains sont les meilleures façons de prévenir la propagation de l'infection.

Les responsables de la santé publique de la ville et les médecins fourniront des traitements antiviraux aux personnes infectées et présentant un haut risque de maladie grave ou de décès. Les antiviraux peuvent aider à soulager les symptômes lorsqu'ils sont pris dans les 48 heures suivant l'apparition des symptômes de la grippe. Les conditions de santé qui peuvent rendre la grippe plus dangereuse comprennent :

- Grossesse
- L'asthme ou autres maladies respiratoires chroniques
- Maladies du cœur, des reins ou du foie
- Les maladies du sang, telles que l'anémie à cellule falciforme
- Les troubles métaboliques, comme le diabète
- Affaiblissement du système immunitaire, suite à une maladie ou à la prise de médicaments
- Maladies cérébrales et troubles musculaires
- Traitement à long terme à l'aspirine chez les personnes âgées de moins de 19 ans



## PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Une pandémie de grippe à New York peut perturber votre routine quotidienne et être source de stress pour vous et votre famille. Adoptez dès maintenant les bonnes pratiques de santé dans votre quotidien pour réduire les niveaux d'anxiété en cas de situation d'urgence sanitaire. Pour diminuer le stress lors d'une pandémie :

- Restez connectés : contactez votre famille et vos amis par téléphone, par e-mail ou par d'autres moyens.
- Faites des choses qui ont un effet réconfortant, comme la lecture, écouter de la musique et de l'exercice.
- Rester au fait des nouvelles en matière de santé est important, mais être abreuvé d'images et de rapports inquiétants de façon répétée peut être nocif. Regardez ou écoutez les nouvelles pendant de courtes périodes à la fois, et accompagnez vos enfants lorsqu'ils font la même chose.
- Appelez LifeNet, la ligne confidentielle de support de santé mentale de New York, ouverte 24 heures sur 24, pour obtenir de l'information, du soutien et des recommandations.
  - Anglais : 800-LifeNet (543-3638)
  - Espagnol : 877-Ayudese (298-3373)
  - Langues asiatiques : 877-990-8585
  - TTY : 212-982-5284
  - Toutes les autres langues : 311

## RESTEZ INFORMÉ

Lors d'une pandémie ou toute autre urgence sanitaire, le département de la Santé de New York fournira des informations à travers les médias, le 311, et autres moyens de diffusion, sur les symptômes, quand il faut aller chez le médecin, quand rester chez soi, où aller pour obtenir un traitement, et comment de prendre soin de ceux qui sont malades.

## AUTRES RESSOURCES

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

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

**NYC INFORMATION  
SUR LA GRIPPE**  
[NYC.gov/flu](http://NYC.gov/flu)