



INFLUENZA PANDEMICA

GUIDA DI EMERGENZA



L'influenza pandemica è un'epidemia influenzale diffusa. I sintomi lievi dell'influenza comprendono febbre e tosse. I sintomi gravi comprendono difficoltà respiratorie o respiro affannoso, dolore o senso di oppressione al torace o allo stomaco, cianosi, vertigini o stato confusionale, nausea o vomito o aumento della febbre.



Coprite la bocca quando tossite e starnutite.

- ▶ Coprite la bocca e il naso con un fazzolettino quando tossite o starnutite. Se non disponete di un fazzolettino, tossite o starnutite all'interno del gomito, anziché nelle mani. In tal modo, si può evitare di contagiare gli altri.
- ▶ Evitate di toccarvi il viso. I virus dell'influenza possono attaccare il vostro organismo attraverso il naso, la bocca o gli occhi.



Lavatevi le mani.

- ▶ Lavatevi le mani spesso per evitare di diffondere i germi. Utilizzate acqua tiepida e sapone e contate fino a 20 o cantate la canzone "Tanti auguri a te".



Vaccinatevi.

- ▶ Appena il vaccino contro l'influenza pandemica è disponibile, vaccinatevi. È il modo migliore per prevenire l'influenza. Localizzate i centri di vaccinazione nel sito <http://www.nyc.gov> o telefonate al 311.



Rimanete a casa se vi siete ammalati.

- ▶ Se vi siete ammalati, rimanete a casa fino a 24 ore dopo la scomparsa dei sintomi. I soggetti colpiti dall'influenza guariscono in genere senza terapie mediche. In caso di dubbi, telefonate al 311.
- ▶ Se accusate sintomi gravi, richiedete immediatamente l'assistenza di un medico.
- ▶ Può essere difficile contattare un medico durante una pandemia influenzale a causa del numero elevato di ammalati. Telefonate al 311 o visitate il sito <http://www.nyc.gov>, <http://www.cdc.gov> o <http://www.flu.gov> per maggiori informazioni sulle altre opzioni.

INDICAZIONI GENERALI

- ▶ Richiedete informazioni sulla salute a fonti attendibili (nyc.gov, cdc.gov e 311).
- ▶ Registratevi su Notify NYC (Informa NYC) per informazioni sulle situazioni di emergenza.
- ▶ Se voi o vostri conoscenti vi sentite confusi o necessitate di consulenza, visitate il sito lifenet.nyc per ricevere assistenza gratuita nella vostra lingua.
- ▶ In caso di emergenza, chiamate sempre il 911.



Soggetti maggiormente a rischio.

- Le seguenti categorie di persone presentano il maggior rischio di ammalarsi gravemente o di necessitare una terapia medica per l'influenza.
 - Persone di 65 anni o di età superiore
 - Donne in gravidanza
 - Bambini di età inferiore a 5 anni e soprattutto bambini di età inferiore a 2 anni
 - Persone con patologie preesistenti, quali l'asma
 - Persone affette da patologie respiratorie croniche, quali la broncopneumopatia cronica ostruttiva (chronic obstructive pulmonary disease, COPD) o la fibrosi cistica
 - Persone affette da cardiopatie, quali cardiopatia congenita, scompenso cardiaco congestizio o malattia delle arterie coronariche
 - Persone con sistema immunitario indebolito da patologie o farmaci, come nel caso dei soggetti affetti da HIV, AIDS o cancro, oppure persone che assumono steroidi
 - Persone a stretto contatto con soggetti a rischio di complicazioni, quali personale sanitario e addetti alle cure dei neonati troppo giovani per essere vaccinati



Aiutatevi a vicenda.

- Rivolgetevi a parenti, amici e vicini, se vi serve aiuto. Qualcuno della vostra comunità potrebbe essere in grado di aiutarvi a ricevere cibo, farmaci o altri articoli importanti.
- Proteggete voi stessi e cercate di assistere le persone che ritenete possano essere a rischio.



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.