



פאנדעמיק אינפלוענציע רעאקציע וועגווייזער



מענטשן און
פאמיליעס

אן אינפלוענצא פענדעמיק איז א ברייטפארשפרייטע פלו אויסברוך. מילדע סימפטאמען פון אינפלוענצא רעכענען אריין פיבער און הוסט. ערנסטע סימפטאמען רעכענען אריין שוועריגקייטן מיטן אטעמען אדער קורצע אטעם, ווייטאג אדער דרוק אינעם ברוסטקאסטן אדער בויך, בלויע הויט קאליר, שווינדל אדער צומישעניש, איבלונג אדער ברעכן, אדער שטייגנדע פיבער.

אלגעמיינע אנווייזונגען

◀ באקומט העלטה אינפארמאציע פון פארלעסליכע קוועלער (nyc.gov, cdc.gov און 311).

◀ שרייבט זיך איין פאר Notify NYC פאר אינפארמאציע וועגען עמערדזשענסי פעלער.

◀ אויב איר אדער עמיצער וואס איר קענט שפירט זיך איבערגעוועלטיגט אדער דארף הילף זיך צו ספראווען, באזוכט lifenet.nyc פאר אומזיסטע הילף אין אייער שפראך.

◀ אין אן עמערדזשענסי, רופט שטענדיג 911.

פארדעקט אייער הוסט און ניס.



◀ פארדעקט אייער מויל און נאז מיט א טישו פאפיר ווען איר הוסט אדער ניסט. אויב איר האט נישט קיין טישו פאפיר, הוסט אדער ניסט אריין אין אייער עלנבויגן, נישט אייערע הענט. עס קען פארמיידן אנדערע פון ווערן קראנק.

◀ פארמיידט אנצורירן אייער פנים. אינפלוענצא ווירוסן קענען אריינקומען אין אייער קערפער דורך אייער נאז, מויל אדער אויגן.

וואשט אייערע הענט.



◀ וואשט אייערע הענט אפט צו פארמיידן פון פארשפרייטן באצילן. נוצט זייף און ווארעם וואסער, און ציילט ביז 20 אדער זינגט "העפי בורטדעי".

ווערט וואקסינירט.



◀ עס איז דאס בעסטע וועג צו פארמיידן אינפלוענצא. טרעפט וואקסינאציע ערטער אויף <http://www.nyc.gov> אדער דורכן רופן 311.

בלייבט אינדערהיים אויב איר זענט קראנק.



◀ אויב איר ווערט קראנק, בלייבט אינדערהיים ביז 24 שעה נאכדעם וואס אייערע סימפטאמען זענען אוועקגעגאנגען. מענטשן מיט די פלו ערהוילן זיך געווענליך אן קיין מעדיצינישע באהאנדלונג. אויב האט איר פראגן, רופט 311.

◀ אויב אייערע סימפטאמען זענען ערנסט, באקומט זאפארט מעדיצינישע באהאנדלונג.

◀ עס קען זיין שווער צו רעדן מיט א דאקטער דורכאויס אן אינפלוענצא פענדעמיק וויבאלד פילע מענטשן קענען זיין קראנק. רופט 311 אדער באזוכט <http://www.cdc.gov>, <http://www.nyc.gov>, אדער <http://www.flu.gov> פאר מער אינפארמאציע איבער אנדערע אויסוואלן.

ווייסט ווער איז אין געפאר.



◀ די פאלגנדע גרופעס מענטשן זענען אין די העכסטע ריזיקע פון ווערן ערנסט קראנק אדער פארלאנגען מעדיצינישע באהאנדלונג פאר אינפלוענזא.

◀ מענטשן וואס זענען 65 יאר אדער עלטער

◀ שוואנגערדיגע פרויען

◀ קינדער אונטער 5 יאר אלט, אבער ספעציעל קינדער יונגער ווי 2 יאר

◀ מענטשן מיט א פריער-עקזיסטירנדע מעדיצינישע צושטאנד, אזוי ווי אסטמא

◀ מענטשן מיט כראנישע לונגען קראנקהייט, אזוי ווי chronic obstructive pulmonary disease (COPD), אדער סיסטיק פייבראסיס

◀ מענטשן מיט הארץ קראנקהייט, אזוי ווי קאנדזשעניטל הארץ קראנקהייט, קאנדזשעסטיוו הארץ פעיליור אדער קאראנערי ארטערי דיזיז

◀ מענטשן מיט אפגעשוואכטע אימיון סיסטעמען צוליב קראנקהייט אדער מעדיצין, אזוי ווי מענטשן מיט HIV, AIDS אדער קענסער, אדער מענטשן וואס זענען אויף סטערוידס

◀ די וואס זענען אין נאנטן קאנטאקט מיט מענטשן וואס זענען אין א ריזיקע פון קאמפליקאציעס, אזוי ווי העלטהקעיר ארבעטער און מענטשן וואס באפאסן זיך מיט בעיביס וואס זענען צו יונג צו ווערן וואקסינירט

שטרעקט אויס א האנט.



◀ ווענדט זיך צו פאמיליע, פריינט אדער שכנים אויב איר דארפט הילף. איינער אין אייער קאמיוניטי קען אייך מעגליך העלפן באקומען עסן, מעדיצין אדער אנדערע וויכטיגע זאכן.

◀ באשיצט זיך און שטרעקט אויס א האנט צו סיי וועמען איר קענט וואס קען זיין אין א ריזיקע.



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.