

Questa guida è disponibile anche in formato audio e nelle seguenti lingue.

#### 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 della 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.

Italian, 2014 Edition



# NEW YORK PREPARATA INFLUENZA PANDEMICA



**NYC**

Ufficio per la Gestione delle emergenze  
Dipartimento di Salute e Igiene Mentale  
Bill de Blasio, Sindaco



Le epidemie influenzali (altrimenti dette pandemie) si verificano regolarmente su scala globale. Le pandemie sono eventi naturali come gli uragani e le alluvioni. Non è possibile prevedere con esattezza l'insorgenza né la gravità di ogni pandemia.

Nel XX secolo si sono registrate tre pandemie influenzali, rispettivamente nel 1918, 1957 e 1968. La comparsa di un nuovo ceppo H1N1, nella primavera del 2009, ha dato il via alla prima pandemia influenzale del XXI secolo. I sintomi delle pandemie cambiano da persona a persona.

#### Gravità delle pandemie

##### 1918-19

250 morti su 10.000 casi riportati

##### 2009-10

Meno di 3 morti su 10.000 casi riportati

La Città di New York prevede piani per la gestione di ogni tipo di emergenza sanitaria. Fanne uno anche tu: scopri come preparare la tua famiglia e la tua comunità a emergenze sanitarie come l'influenza pandemica.

## L'INFLUENZA PANDEMICA

### INFLUENZA STAGIONALE E INFLUENZA PANDEMICA

L'influenza stagionale si diffonde tra le persone per via aerea tramite la tosse o gli starnuti. I sintomi, di durata che possono durare anche più di una settimana, comprendono tosse, febbre e dolori muscolari/articolari. L'immunità a un particolare ceppo influenzale si ottiene tramite vaccinazione o contraendo l'influenza. I virus che causano l'influenza stagionale variano leggermente ogni anno, per cui è necessario vaccinarsi in autunno o in inverno.

Le pandemie influenzali si verificano quando un virus subisce una variazione radicale, rendendo così più persone suscettibili a contrarre l'infezione. Le influenze pandemiche si diffondono rapidamente su scala globale e possono causare epidemie e persino portare alla morte. I virus pandemici possono causare sintomi più o meno gravi rispetto a quelli dell'influenza stagionale. I vaccini attualmente disponibili per le influenze stagionali non proteggono dai nuovi ceppi pandemici.

#### Possibili sintomi di influenza pandemica

- Febbre
- Mal di testa
- Brividi
- Spossatezza
- Tosse secca
- Mal di gola
- Naso chiuso o gocciolante
- Dolori muscolari/articolari
- Disturbi gastrici, più frequenti nei bambini

### INFORMATI

#### OEM su Facebook e Twitter

www.facebook.com/NYCEmergencymanagement  
@nycoem

#### NYC Ti Avvisa

Puoi registrarti per ricevere avvisi di emergenza visitando il sito NYC.gov/notifynyc, chiamando il 311 oppure seguendo @NotifyNYC su Twitter



## POSSIBILI EFFETTI DELLE PANDEMIE A NEW YORK

Una grave pandemia può durare anche molti mesi e ripresentarsi a ondate, causando così gravi disagi alla Città di New York, in cui moltissime persone vivono, viaggiano e lavorano a stretto contatto. Per ridurre la diffusione del virus potrebbe essere necessario chiudere scuole, asili e attività commerciali. Eventi e manifestazioni pubbliche potrebbero essere cancellati.

Le autorità sanitarie potrebbero suggerire a chi manifesta o è stato esposto ai sintomi influenzali di evitare il contatto con altre persone. Per quanto a New York sia difficile evitare ambienti affollati, cerca di tenerti ad almeno un braccio di distanza (circa 3 piedi/1 metro) da chi manifesta i sintomi.

Molte persone potrebbero ammalarsi contemporaneamente durante una pandemia e affollare ospedali e cliniche. Potrebbero anche esaurirsi le scorte alimentari, idriche ed energetiche.



## COSA PUOI FARE SUBITO

### PROTEGGITI E PREVIENI LA DIFFUSIONE DELL'INFLUENZA

Riduci il rischio di contrarre o diffondere i virus influenzali adottando semplici misure igieniche come parte della tua routine quotidiana. Prendendoti cura della tua salute, contribuisci a proteggere la tua famiglia e la tua comunità.

#### Non diffondere germi

- Utilizza un fazzoletto, il braccio o una manica (non la mano) per coprire colpi di tosse e starnuti.
- Lavati le mani di frequente con sapone e acqua calda. In assenza di acqua utilizza un detergente per mani a base alcolica.
- In caso di contagio non uscire di casa e non mandare i bambini a scuola o all'asilo.

### PREPARATI SUBITO AD AFFRONTARE L'INFLUENZA

- Crea una scorta di generi alimentari non deperibili, acqua e articoli per la casa per ridurre al minimo le uscite nei luoghi pubblici.
- Tieni una scorta di farmaci da banco, come antidolorifici e antipiretici, e farmaci contro disturbi gastrici, tosse e raffreddore per alleviare i sintomi influenzali.
- Assicurati di disporre sempre dei farmaci che assumi regolarmente se soffri di una patologia cronica.
- Parla dei rispettivi piani anti-influenzali con il tuo datore di lavoro o con chi gestisce l'asilo o la scuola dei tuoi figli.
- Se ti ammali, indossa una mascherina chirurgica o qualcosa di simile che copra bocca e naso per prevenire la diffusione di germi per via aerea.
- Per maggiori informazioni su cosa tenere nel tuo kit di emergenza visita il sito NYC.gov/readyny o chiama il 311 (TTY: 212-504-4115) per richiedere una guida New York Preparata.



## DURANTE UNA PANDEMIA

Il Dipartimento di Sanità della Città di New York collabora con le autorità sanitarie di tutto il mondo per rilevare eventuali segnali di insorgenza di pandemie. New York prepara ospedali, cliniche, medici e i propri cittadini a rispondere alla pandemia.

Possono volerci fino a sei settimane per sviluppare un nuovo vaccino. Finché il vaccino non è disponibile è possibile adottare semplici misure igieniche, come lavarsi le mani e coprirsi la bocca in caso di tosse per ridurre al minimo la diffusione dell'infezione.

Per prima cosa, le autorità sanitarie e i medici di New York somministreranno dei farmaci alle persone infette ad alto rischio di peggioramento o di morte. I farmaci antivirali possono alleviare i sintomi influenzali se assunti entro 48 ore dalla loro insorgenza. Alcune condizioni di salute potrebbero aggravare la gravità dell'influenza:

- Gravidanza
- Asma o altra malattia respiratoria cronica
- Malattie cardiache, renali o epatiche
- Malattie del sangue come l'anemia falciforme
- Disturbi metabolici come il diabete
- Debolezza del sistema immunitario dovuto a malattia o medicine
- Disturbi cerebrali e muscolari
- Terapia di lungo corso con aspirina in pazienti sotto i 19 anni



### PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE EMOTIVA

Una pandemia influenzale a New York potrebbe creare disagi alla routine quotidiana e una situazione di stress per te e la tua famiglia. Adotta delle buone misure igieniche nella tua vita quotidiana per ridurre i livelli di ansia in una situazione di emergenza sanitaria. Per ridurre lo stress durante una pandemia:

- Rimani in contatto con la tua famiglia e con gli amici via email, telefono o altri mezzi di comunicazione.
- Dedicati ad attività piacevoli: leggi, ascolta della musica, tieniti in forma.
- Restare aggiornati sui bollettini sanitari è importante, ma continui resoconti e immagini allarmanti potrebbero risultare dannosi. Controlla i notiziari in radio e TV solo per brevi periodi e, se presenti, non lasciare mai da soli i tuoi figli.
- Contatta LifeNet, il servizio di ascolto e consulenza per la salute mentale della Città di New York, attivo 24 ore al giorno e totalmente anonimo, per ricevere informazioni, assistenza e consulti medici.
  - Inglese: 800-LifeNet (543-3638)
  - Spagnolo: 877-Ayudese (298-3373)
  - Lingue asiatiche: 877-990-8585
  - TTY: 212-982-5284
  - Per tutte le altre lingue: 311

### TIENITI INFORMATO

In caso di pandemia o altro tipo di emergenza sanitaria, il Dipartimento di Sanità della Città di New York fornirà attraverso i media, il 311 e altri canali tutte le informazioni sui sintomi e sui casi in cui è necessario consultare il medico, rimanere a casa, assumere farmaci, e su come prendersi cura di chi è malato.

## ULTERIORI RISORSE

**FLU.GOV**  
www.flu.gov

**NYC OEM**  
NYC.gov/oem

**NYC INFLUENZA INFORMATION**  
NYC.gov/flu