Przewodnik dostępny jest także w formacie audio i w poniższych językach:

Arabic
زُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali
এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির 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.

Polish, 2014 Edition

NOWOJORCZYCY, BĄDŹCIE PRZYGOTOWANI

PANDEMIA GRYPY

Biuro Zarządzania Sytuacjami Nadzwyczajnymi
(Office of Emergency Management)
Wydział Zdrowia i Higieny Psychicznej
(Department of Health & Mental Hygiene)
Bill de Blasio, Burmistrz

Światowe epidemie grypy - zwane też pandemiami - naprawdę zdarzają się. Pandemie to naturalne zjawiska, podobnie jak huragany czy powodzie. Nie można dokładnie przewidzieć, kiedy mogą wystąpić i jakie może być ich nasilenie.

W XX wieku miały miejsce trzy pandemie grypy: w latach 1918, 1957 i 1968. Nowy szczep H1N1 pojawił się wiosną 2009 roku i była to pierwsza pandemia grypy w XXI wieku. Każda pandemia ma inny skutek dla ludzi.

Nasilenie pandemii

1918-19	2009-10
250 zgonów na każde 10 000 przypadków	Poniżej 3 zgonów na każde 10 000 przypadków

Nowy Jork planuje działania dla wszystkich rodzajów zagrożeń zdrowia publicznego i podobnie może każdy z Was. Dowiedz się, jak możesz przygotować rodzinę i znajomych do sytuacji wystąpienia zagrożenia zdrowia, takich jak pandemia grypy.

INFORMACJE O PANDEMII GRYPY

GRYPA SEZONOWA I PANDEMICZNA

Za główny sposób przenoszenia wirusów grypy sezonowej uważa się kontakt osobisty poprzez kaszel lub kichnięcie osoby zarażonej. Objawy, które mogą trwać tydzień lub dłużej, to m.in. kaszel, gorączka i bóle mięśniowe i kostno-stawowe. Zakażenie się konkretnym szczepem lub zaszczepienie się przeciwko niemu prowadzi do uzyskania odporności na tego rodzaju szczep. Wirusy grypy sezonowej zmieniają się nieco każdego roku w związku z czym przeciwko grypie należy szczepić się co roku, jesienią lub zimą.

Pandemia grypy występuje, gdy wirus grypy zmienia się radykalnie, co sprawia, że na zakażenie podatnych jest wiele osób. Grypa pandemiczna rozprzestrzenia się bardzo szybko na całym świecie i może powodować wysoką zachorowalność, a nawet doprowadzić do zgonu. Wirus grypy pandemicznej może być łagodniejszy lub ostrzejszy niż wirus grypy sezonowej. Szczepienie przeciwko grypie sezonowej nie uchroni przed nowym szczepem grypy pandemicznej.

Możliwe objawy grypy pandemicznej

- Gorączka
- Ból głowy
- Dreszcze
- Skrajne zmęczenie
- Suchy kaszel
- Ból gardła
- Katar lub zatkany nos
- Bóle mięśniowe i kostno-stawowe
- U małych dzieci mogą wystąpić problemy żołądkowe

BĄDŹ POINFORMOWANY

OEM na Facebooku i Twitterze

www.facebook.com/NYCemergencymanagement
@nycoem

Notify NYC
O sytuacjach nagłych będziesz informowany, gdy zarejestrujesz się na stronie NYC.gov/notifynyc, zadzwonisz pod numer 311 lub będziesz śledzić informacje na Twitterze - @NotifyNYC

JAKIE SKUTKI MOŻE MIEĆ PANDEMIA DLA NOWEGO JORKU

Pandemia może trwać wiele miesięcy i powracać falami, powodując poważne zakłócenia w Nowym Jorku, którego mieszkańcy żyją, dojeżdżają i pracują bardzo blisko siebie. Aby zapobiec roznoszeniu się wirusa, szkoły, przedszkola i firmy mogą zostać zamknięte. Imprezy publiczne mogą zostać odwołane.

Przedstawiciele służby zdrowia mogą zalecać osobom z objawami grypopodobnymi lub osobom, które zostały narażone na wystąpienie takich objawów, aby nie kontaktowały się z innymi. Chociaż trudno jest uniknąć miejsc publicznych w Nowym Jorku, w czasie pandemii należy trzymać się z dala od osób z objawami grypy na odległość wyciągniętej ręki - około jednego metra.

W czasie pandemii zachorować może wiele osób, co może prowadzić do przepełnienia szpitali i przychodni. W sklepach może zabraknąć towarów, takich jak żywność, woda i benzyna.

CO MOŻESZ ZROBIĆ TERAZ

CHROŃ SIEBIE I ZAPOBIEGAJ ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ GRYPY

Zmniejsz ryzyko zachorowania i rozprzestrzeniania się wirusa grypy, wprowadzając do codziennej rutyny proste nawyki zdrowotne. Dbając o swoje zdrowie ochronisz rodzinę i członków swojej społeczności.

Nie roznoś zarazków

- Gdy kaszlesz lub kichasz, zasłaniaj usta chusteczką higieniczną, ramieniem lub rękawem, a nie dłonią.
- Często myj ręce wodą z mydłem. Jeśli nie masz dostępu do wody, używaj środka odkażającego zawierającego alkohol.
- Osoby chore powinny pozostać w domu, a chorych dzieci nie można wysyłać do przedszkola lub szkoły.

PRZYGOTUJ SIĘ JUŻ TERAZ NA ZAGROŻENIE GRYPĄ

- Przechowuj jak najwięcej niepsującej się żywności, wody i zapasów podstawowych artykułów gospodarstwa domowego, aby ograniczyć konieczność przebywania w miejscach publicznych do minimum.
- Zrób zapasy leków łagodzących objawy grypy, dostępnych bez recepty, takich jak środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, środki przeciwko bólom żołądka, na kaszel oraz przeziębienie.
- Jeśli cierpisz na chorobę przewlekłą, musisz zawsze mieć zapas zwykle przyjmowanych leków na receptę.
- Porozmawiaj ze swoim pracodawcą i placówką opieki nad dziećmi o ich planach na wypadek wystąpienia grypy.
- Osoby chore powinny nosić maski chirurgiczne lub w inny sposób zasłaniać usta i nos, aby nie roznosić zarazków.
- Więcej informacji o tym, co powinien zawierać zestaw ratunkowy udostępniono w witrynie NYC.gov/readyny lub można je uzyskać dzwoniąc pod numer 311 (TTY: 212-504-4115 prosząc o przesłanie przewodnika „Nowojorczycy, bądźcie gotowi".

PODCZAS PANDEMII

Wydział Zdrowia Miasta Nowy Jork współpracuje z pracownikami służby zdrowia na całym świecie, dzięki czemu może obserwować oznaki rozwijających się pandemii. Miasto przygotowuje także szpitale, przychodnie, lekarzy i nowojorczyków do reagowania na pandemię.

Opracowanie nowej szczepionki może potrwać do sześciu miesięcy. Zanim nowe szczepionki będą dostępne, najlepszymi sposobami zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji są proste środki, takie jak zasłanianie ust podczas kaszlu i mycie rąk.

Pracownicy miejskich placówek służby zdrowia i lekarze najpierw przekazują leki przeciwwirusowe zainfekowanym osobom z wysokim ryzykiem wystąpienia ciężkiej choroby lub śmierci. Środki przeciwwirusowe mogą zmniejszyć objawy, jeśli zostaną podane w ciągu 48 godzin od ich wystąpienia. Stany zdrowotne, w których zachorowanie na grypę staje się bardziej niebezpieczne:

- Ciąża
- Astma lub inna przewlekła choroba układu oddechowego
- Choroby serca, nerek lub wątroby
- Choroby krwi, takie jak niedokrwistość sierpowata
- Zaburzenia przemiany materii, np. cukrzyca
- Osłabiony układ odpornościowy, w wyniku choroby lub działania leków
- Zaburzenia działania mózgu lub układu mięśniowego
- Długotrwałe leczenie aspiryną u osób przed 19 rokiem życia

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

Pandemia grypy w Nowym Jorku może zakłócać codzienne zajęcia i wywoływać stres. Aby zmniejszyć poziom lęku w sytuacji zagrożenia zdrowia już teraz włącz do swojego życia dobre praktyki zdrowotne. Sposoby zmniejszenia stresu podczas pandemii:

- Pozostawaj w kontakcie: kontaktuj się telefonicznie, mailowo lub w inny sposób z rodzinę i znajomymi.
- Rób rzeczy, które Cię uspakajają, takie jak czytanie, słuchanie muzyki i ćwiczenia fizyczne.
- Uzyskiwanie aktualnych informacji na temat sytuacji zdrowotnej jest ważne, ale powtarzające się niepokojące obrazy i reportaże mogą być szkodliwe. Oglądaj lub słuchaj wiadomości przez krótki czas i bądź z dziećmi, gdy one słuchają lub oglądają wiadomości.
- Zadzwoń do LifeNet, czynnej całą dobę poufnej linii nowojorskiego programu zdrowia psychicznego, aby uzyskać informacje, wsparcie i skierowania do specjalistów.
  - Angielski: 800-LifeNet (543-3638)
  - Hiszpański: 877-Ayudese (298-3373)
  - Języki azjatyckie: 877-990-8585
  - TTY: 212-982-5284
  - Wszystkie inne języki: 311

BĄDŹ NA BIEŻĄCO

Podczas pandemii lub innego zagrożenia zdrowia, Departament Zdrowia w Nowym Jorku za pośrednictwem mediów, pod numerem 311 i w inny sposób będzie przekazywał informacje dotyczące objawów, z którymi należy udać się do lekarza, kiedy należy pozostać w domu, oraz gdzie należy udać się na leczenie, oraz jak dbać o chorych.

DODATKOWE ŹRÓDŁA INFORMACJI

FLU.GOV
www.flu.gov

NYC OEM
NYC.gov/oem

NYC INFLUENZA INFORMATION
NYC.gov/flu