וועגן פאנדעמישע גריפע

פעריאדישע אדער פאנדעמישע גריפע?

פעריאדישע גריפע איז פארשפרייט פון א מענטשן צו א מענטשן דורך הוסטן. די סימפטאמען, וואס קענען דויערן א וואך אדער לענגער, קענען זיין הוסט, פיבער און גשמיות ווייטאג. אויב איר זייט געווייזן שוין קראנק מיט א באשטימער מין פון גריפע, אדער האבט באקומן א וואצינירונג, איר אנטוויקעלט אן אימוניטעט קעגן דעם. פעריאדישע גריפע ענדערט זיך פון א יאר צו א יאר, דערפאר איר דארפט באקומן א וואצינירונג יעדער הערבסט אדער ווינטער פונסניי.

גריפע פאנדעמיעס געשעהן ווען א גריפע ווירוס ענדערט זיך ראדיקאל, מאכענדיק א סך מענטשן אריין אין א סכנה פון אנשטעקיקונג. פאנדעמישע גריפע פארשפרייט זיך גיך ארום די וועלט און קען ברענגען צו קראנקייט פון מאסן או אפילו צו טויט. א פאנדעמישעס ווירוס קען זיין שוואכער אדער שטערקער ווי פעריאדישע גריפע. אן איצטיקע וואצינירונג קען אייך נישט באשיצן קעגן א נייער מין פון פאנדעמיע.

מעגלעכע סימפטאמן פון פאנדעמישע גריפע

- פיבער
- קאפ ווייטאג
- פארקילונגן
- שווערע מידקייט
- טראקענער הוסט
- האלץ ווייטאג
- פליסנאז
- ווייטאג
- בויך פראבלעמן געשען אפט ביי קינדערן

אינפארמירט אייך!

אויף פעיסבוק און טוויטער
www.facebook.com/NYCemergencymanagement
@nycoem

נאטיפיי ניו יארק
רעגיסטריט זיך כדי איר זאלט באקומען נאטיפיקאציעס:
NYC.gov/notifynyc אדער רופט אן 311 אדער פאלגט אין טויטער: @NotifyNYC

גלאבאלע ארויסשפראצענס פון גריפע – אייך גענאנט פאנדעמיעס – געשען אין דער אמת. פאנדעמיעס זענען נאטורלעכע געשענישן, פונקט אזוי ווי הוריקאנען אדער פארפלייצונגן. קיינער קען פארזייען געניי, ווען קען געשען די נעכסטע, אדער ווי שווער זי קען זיין.

אין דעם 20טן יארהונדערט זענען געווען דא דריי פאנדעמיעס: 1918, 1957 און 1968. א נייער מין איז גאשאפן געווארן פרילינג 2009, און ער איז די ערשטע גריפע פאנדעמיע פון דעם 21טן יארהונדערט. פאנדעמיעס באיינפלוסן מענטשן אויף אונטערשיידלעכע אופנים.

די שווערקייט פון פאנדעמיעס

1918-19	2009-10
250 טויטע אויס 10,000 קרענקן.	ווייניקער ווי 3 טויטע אויס 10,000 קרענקן.

ניו יארק סיטי פלאנירט פארשיידנע כלל-געזונטהייט עמערדשענסיס פלענען – איר קענט עס אייך. לערנט זיך איצט ווי צו גרייטן די משפחה און קאמיוניטי פאר א פאל פון געזונטהייט עמערדזשענסי ווי א פאנדעמישע גריפע.

גרייט ניו יארק

פאנדעמישע גריפע

NYC
אפיס פון עמיורדזשענסי מענעדזשמענט
אבטיילונג פון געזונטהייט און גייסטיקע היגיענע
Bill de Blasio, מעיור

APPROVED Ready

Yiddish, 2014 Edition

אס יזאויך א ווערסיע צום הערען און איז ווערסיעס איף די פולגענ־דע שפראכען

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.

ווי קען א פאנדעמיע באיינפלוסן ניו יארק סיטי?

א שווערע פאנדעמיע קען דויערן אין משך פון א סך חודשים און קערן צוריק אין כוואליעס, מאכענדיק א סך שטערונגן אין ניו יארק סיטי, ווו מענטשן לעבן, פארן מיט פאבליק טראנספורט און ארבעטן זייער שכניש. כדי צו רעדוצירן דאס ארומשפרייטן פונעם ווירוס, שולען, קינדערגארטנס און געשעפטן וועלן אפשר צוגעמאכט ווערן. געזעלשאפטלעכע איוועניטס וועלן אפשר אויסגעמאכט.

געזונטהייט בירא מיטארבעטער וועלן אפשר רעקאמענדירן מענטשן מיט גריפענדיקע סימפטאמען צו בלייבן סעפארירט פון אנדערע מענטשן. עס איז שווער צו פארמיידן געזעלשאפטלעכע סיטואציעס אין ניו יארק סיטי. דערפאר, בשעת עפידעמיע, פרובט צו זיצן אדער שטייען לכל הפחות א האלב מעטער ווייט פון מענטשן וואס האבן סימפטאמען.

א סך מענטשן קענען זיין קראנק גלייכצייטיק בשעת פאנדעמיע, אנפילענדיק שפיטאלן און קליניקעס. געשעפטן קענען האבן נישט גענוג סחורות אזוי ווי עסן, וואסער אדער בענזין.

וואס קענט איר מאכן?

באשיצט אייך און פארמיידט דאס ארומשפרייטן פון גריפע!

רעדוצירט די סכנה פון באקומן אדער פארשפרייטן א גריפע ווירוס, דורך א פאר טאגטעגלעכע געזונטהייט כללים. אויב איר פלעגט באשיצן איר געזונטהייט, איר באשיצט גלייכצייטיק די געזונטהייט פון איר משפחה און קאמיוניטי.

פארשפרייט נישט קיין באקטעריעס ארום

- ווען ניסן – זיי אזוי גוט און באנוץ א טיכל – ניט א האנט.
- וואשט אפט די הענט מיט זייף און וואסער. אויב איר האט נישט קיין וואסער, באנוצט אן אלקאהאלישר האנד-סאניטייזער.
- אויב איר זייט קראנק, בלייבט אהיים. און אויב איר קינדער זענן חלילה קראנק, שיקט זיי ניט אין די שולע אדער קינדערגארטן.

גרייט אייך איצט קעגן די סכנה פון גריפע!

- אנזאמלט א סך לאנג-בלייבענדיקעס עסן, וואסער און הויזהאלט זאכן, כדי איר זאלט ניט גיין ארויס צופיל.
- אנזאמלט גענוג אלטעגלעך נוצלעכע מעדיקאמענטן, ווי צום ביישפיל קעגן ווייטאג און פיבער, בויך פראבלעמן, הוסטן און פארקילונג, כדי צו העלפן ביי גריפע סימפטאמען.
- אויב איר האט א כראנישע קראנקייט, זייט תמיד זיכער אז איר האט גענוג רעלעוואנטע מעדיקאמענטן אדער רעצעפטן.
- רעדט מיט איר שעף און פראביידער פון שולע אדער קינדערגארטן פון איר קינדער, וועגן איר גריפע פלאנן.
- מענטשן וואס זענען קראנק דארפן טראגן א כיראורגישע מאסקע אדער עפעס אנדערש אויף איר נעז און מיילער כדי זיי זאלן ניט ארויסשפרייטן באקטעריעס.
- פאר ווייטערדיקע אינפארמאציע וועגן דעם תוכן פון אן עמערדזשענסי סופליי קיט, רופט אן 311 אדער באזוכט: NYC.gov/readyny כדי צו באקומן א "גרייט ניו יארק" העפטל: 212-504-4115

בשעת פאנדעמיק

די ניו יארק סיטי געזונטהייט אבטיילונג ארבעט מיט כלל געזונטהייט מומחים ארום די וועלט, כדי צו שפירן סימנים פון א פאנדעמיע. די שטאט גרייט אייך שפיטאלען, קליניקעס, דאקטארים און די ניו יארקערס אליין, זי זאלן זיין מסוגל צו רעאגירן בשעת א פאנדעמיע.

עס קען דויערן ביז זעקס חודשים צו אנטוויקלען א נייע וואקציניירונג. ביז אז מע קען באקומען א וואקציניירונג, מע קען מאכן קליינע טועניש קעגן דאס ארומשפרייטן פון דער קראנקייט, ווי באדעקונג פון הוסטן און וואשן די הענטלעך.

שטאט געזונטהייט מיטארבעטער און דאקטארים וועלן קודם כל געבן אנטיווירוסישע מעדיקאמענטן צו אנגעשטעקטע מענטשן וואס זענען אין א שווערע סכנה. אנטיווירוסישע מאדיקאמענטן קענען הילפן מיט די סימפטאמן, אויב מע נעמט זיי מיטן 48 שעה נאך דעם אנהייב פון גריפע סימפטאמען. א פאר געזונטהייט תנאים וואס קענען מאכן די גריפע שווערער:

- שוואנגערשאפט
- אסטמא אדער אנדערע כראנישע אטאם קראנקייטן
- הארץ, נירן אדער לעבר קראנקייטן
- בלוט קראנקייטן
- מעטאבאלישע שטערונגען, ווי צוקער
- שוואכעס אימון סיסטעם, צוליב קראנקייט אדער מעדיצין
- מוח אדער מוסקולאטורע שטערונגען
- דויערהאפטע אספירין בעהאנדלונג ביי מענטשן אונטער 19

עמאציאנאלע געזונטהייט איז וויכטיק!

א גריפע פאנדעמיע אין ניו יארק סיטי קען שטערען איר טאגטעגלעכע רוטינע און שאפן שטרעס פאר אייך און איר משפחה. אדאפטירט געזונטהייט כללים אין איר משפחה אריין שוין איצט, איר זאלט רעדוצירן שטרעס בשעת געזונטהייט עמערדזשענסי. כדי צו רעדוצירען שטרעס בשעת פאנדעמיע:

- בלייבט אין קאנטאקט: קאנטאקטירט איר משפחה דורך טעלעפאן, בליצפאסט אדער אנדערע אופנים.
- באשעפטיגט אייך מיט אקטיביטעטן וואס געבן אייך הנאה און טרייסט, אזוי ווי ליינען, הערן מוזיק אדער לייכט גימנאסטיק.
- אינפארמירן זיך וועגן איצטיקע געזונטהייט נייעס איז וויכטיק, אבער איבערחזרדיקע גרויזאמע בילדער און ידיעות וועגען קראנקהייטן קענען שאדן. זעט אדער הערט נייעס ניט צו לאנג. באגלייט איר קינדער בעת זען אדער הערן נייעס.
- פאר אינפארמאציע, אונטערשטיצונג און עצות, רופט אן דעם דיסקרעטע 24-שעה האטליין פון ניו יארק: LifeNet
  - ענגליש: 800-LifeNet (543-3638)
  - שפאניש: 877-Ayudese (298-3373)
  - אסיאטישע שפראך 877-990-8585
  - TTY 212-982-5284
  - ווייטערדיקע שפראך: 311

בלייב אינפארמירט!

אין משך פון א פאנדעמיע אדער אן אנדערע געזונטהייט עמערדזשענסי, די ניו יארק סיטי געזונטהייט אבטיילונג וועל געבן אינפארמאציע דורך מעדיע, 311 און אנדערע אופנים וועגן סימפטאמען, ווען צו גיין צום דאקטאר, ווען צו בלייבן אהיים, ווו צו באקומן א באהאנדלונג, און ווי מע זאל העלפן די קרענק.

ווייטערדיקע מקורים

FLU.GOV
www.flu.gov

NYC OEM
NYC.gov/oem

NYC INFLUENZA INFORMATION
NYC.gov/flu