Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour recevoir une brochure en français, appelez le 311 (TTY/ATS : 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante : NYC.gov/oem

Per ottenere una copia di questa pubblicazione in lingua italiana, chiamare il 311 (TTY: 212-504-4115) o recarsi all'indirizzo web NYC.gov/oem.

Καλέστε το 311 (TTY: 212-504-4115) ή επισκεφθείτε το NYC.gov/oem για να λάβετε αυτόν τον οδηγό στα Ελληνικά.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115)로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115)，或訪問 NYC.gov/oem，查看中文版的手冊。

Telefonować pod nr 311 (teletekst dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا اردو میں اس کتابچہ تک رسائی کے لئے NYC.gov/oem ملاحظہ فرمائیں۔

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem لقراءة هذا الكتيّب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে আসুন।

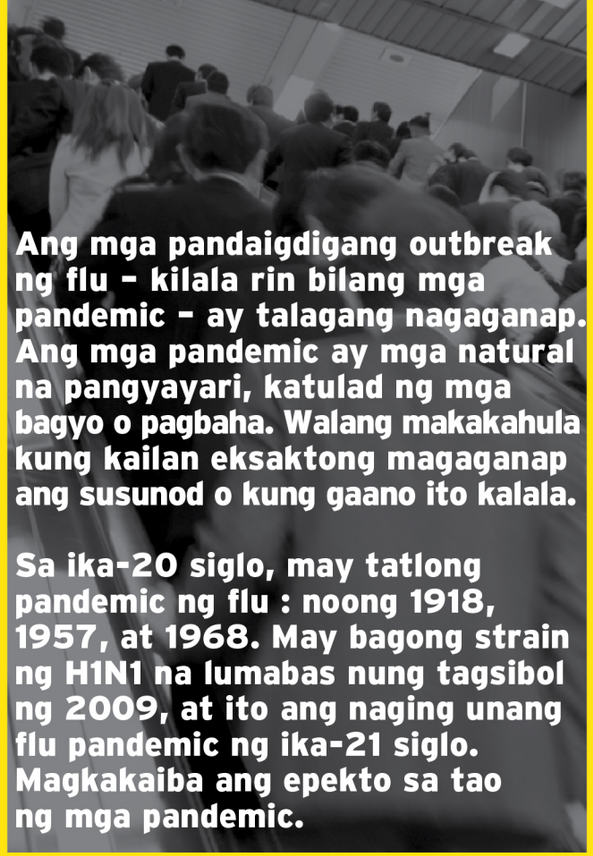
**רופט 311 (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט NYC.gov/oem צו זעהן דעם בראשור אין אידיש.**

2014 Edition: Tagalog

# HANDA NEW YORK
# PANDEMIC NA FLU

NYC
Office of Emergency Management
Department of Health and Mental Hygiene

Bill de Blasio, Mayor



**Ang mga pandaigdigang outbreak ng flu – kilala rin bilang mga pandemic – ay talagang nagaganap. Ang mga pandemic ay mga natural na pangyayari, katulad ng mga bagyo o pagbaha. Walang makakahula kung kailan eksaktong magaganap ang susunod o kung gaano ito kalala.**

**Sa ika-20 siglo, may tatlong pandemic ng flu : noong 1918, 1957, at 1968. May bagong strain ng H1N1 na lumabas nung tagsibol ng 2009, at ito ang naging unang flu pandemic ng ika-21 siglo. Magkakaiba ang epekto sa tao ng mga pandemic.**

**Kalalaan ng mga Pandemic**

| 1918-19 | 2009-10 |
|---|---|
| 250 ang namamatay sa bawat 10,000 kaso | Mas kaunti sa 3 ang namamatay sa bawat 10,000 kaso |

**Ang New York City ay nagpaplano para sa lahat ng uri ng pampublikong emergency sa kalusugan, at maaari ka ring maghanda. Matuto kung paano ihahanda ang iyong pamilya at komunidad para sa emergency na pangkalusugan katulad ng pandemic na flu.**

## TUNGKOL SA PANDEMIC NA FLU

### SEASONAL VS. PANDEMIC NA FLU

Ang seasonal na flu ay kumakalat sa mga tao sa pamamagitan ng mga talsik mula sa pag-ubo o pagbahin. Kasama sa mga sintomas, na maaaring magtagal nang isang linggo o higit pa, ay ubo, lagnat at pananakit ng katawan. Kapag nagkasakit ka ng isang partikular na strain o mabakunahan laban dito, magkakaroon ka ng immunity doon. Ang mga virus ng seasonal na flu ay bahagyang nagbabago taon-taon, kaya't dapat kang magpabakuna para sa seasonal na flu tuwing taglagas o taglamig.

Nagaganap ang mga flu pandemic kapag ang virus ng flu ay nagbabago nang radikal, kaya't maraming tao ang madaling nagkakaroon ng impeksiyon. Madaling kumalat sa buong mundo ang pandemic na flu at maaaring magdulot ng malawakang pagkakasakit at pati kamatayan. Ang pandemic na virus ay maaaring hindi kasing lala o maaaring mas malala sa seasonal na flu. Ang mga umiiral na mga bakuna sa flu ay hindi magpoprotekta sa iyo mula sa bagong pandemic na strain.

**Mga Posibleng Sintomas ng Pandemic na Flu**

- Lagnat
- Sakit ng ulo
- Ginawin o panlalamig
- Sobrang pagod
- Tuyong ubo
- Masakit na lalamunan
- Tumutulo o baradong ilong
- Sakit ng katawan
- Sakit ng tiyan na madalas sa mga maliliit na bata

## PAANO MAAARING MAKAAPEKTO ANG PANDEMIC SA NEW YORK CITY

Ang malalang pandemic ay maaaring magtagal ng maraming buwan at bumalik na parang alon, magdudulot ng malaking abala sa New York City, kung saan nakatira ang mga tao, nagbibiyahe, at nagtatrabaho nang malapit sa isa't isa. Ang mga paaralan, mga daycare center, at mga negosyo ay maaaring magsara upang mabawasan ang pagkalat ng virus. Ang mga pampublikong kaganapan ay maaaring makansela.

Ang mga opisyal sa kalusugan ay maaaring magrekomenda sa mga taong may parang flu na sintomas o mga taong nalantad sa mga sintomas na manatiling nakahiwalay sa ibang tao. Mahirap mang iwasan ang mga pampublikong kalagayan sa New York City, sa panahon ng pandemic, subukang umupo o tumayo nang isang braso ang layo – tinatayang tatlong talampakan – mula sa mga taong nagpapakita ng mga sintomas.

Maraming tao ang maaaring may sakit sa parehong oras sa panahon ng pandemic, at magsisiksikan sa mga ospital at klinika. Ang mga tindahan ay maaaring maubusan ng mga supply katulad na pagkain, tubig at gas.

## ANO ANG MAGAGAWA MO NGAYON

### PROTEKTAHAN ANG SARILI MO AT IWASAN ANG PAGKALAT NG FLU

Bawasan ang peligro na mahawa ka o makahawa ng anumang virus ng flu sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga simpleng kasanayan sa kalusugan bilang bahagi ng iyong gawain araw-araw. Sa pag-aalaga ng sarili mong kalusugan, makakatulong kang maprotektahan ang iyong pamilya at komunidad.

**Huwag Magkalat ng Mikrobyo**

- Gumamit ng tisyu, braso mo o manggas – huwag ang iyong kamay – para takpan ang mga pag-ubo at pagbahin.
- Maghugas ng kamay nang madalas gamit ang sabon at maligamgam na tubig. Kung wala kang makuhang tubig, gumamit ng panlinis ng kamay na may alcohol.
- Manatili sa tahanan kapag ikaw ay may sakit at huwag papuntahin sa daycare o sa paaralan ang mga anak kung may sakit sila.

### MAGHANDA NA NGAYON SA PANANATILI SA TAHANAN

- Mag-imbak ng pagkaing hindi nasisira, tubig at mga supply na pambahay hangga't kaya upang mabawasan ang mga biyahe papunta sa mga pampublikong lugar.
- Magtabi ng supply ng over-the-counter na gamot tulad ng mga pang-alis ng pananakit at lagnat, pang-remedyo sa tiyan at gamot sa ubo at sipon upang makalunas sa mga sintomas ng flu .
- Kung mayroon kang talamak na sakit, laging siguruhin na mayroon kang patuloy na supply ng iyong mga regular na resetang gamot.
- Kausapin ang iyong employer at ang daycare provider ng anak mo o ang paaralan tungkol sa mga plano nila sa flu.
- Ang mga may sakit ay dapat magsuot ng surgical na maskara sa mukha o anumang pantakip ng bibig at ilong upang huwag kumalat ang mga mikrobyo.
- Para sa higit pang impormasyon kung ano ang dapat na mayroon ka sa isang emergency supply kit, bumisita sa NYC.gov/readyny o tumawag sa 311 (TTY: 212-504-4115) upang humiling ng Ready New York na gabay.

## SA PANAHON NG PANDEMIC

Ang Kagawaran ng Kalusugan ng New York City ay nagtatrabaho kasama ang mga pampublikong opisyal sa buong mundo upang magbantay ng mga senyales ng parating na pandemic. Inihahanda rin ng Siyudad ang mga ospital, mga klinika, mga doktor at mga taga-New York para tumugon sa pandemic.

Maaaring magtagal nang hanggang anim na buwan para magawa ang bagong bakuna. Hangga't wala pa ang bakuna, ang mga simpleng pamamaraan katulad ng pagtatakip ng bibig kapag umubo at paghuhugas ng mga kamay ay pinakamahusay na mga paraan sa pag-iwas sa pagkalat ng impeksyon.

Ang mga opisyal Siyudad para sa kalusugan at ang mga manggagamot ay magbibigay muna ng mga antiviral na medikasyon sa mga taong may impeksiyon na nasa mataas na peligro ng malalang sakit o kamatayan. Ang mga antiviral ay maaaring makatulong na makalunas sa mga sintomas kapag ininom sa loob ng 48 oras mula sa simula ng mga flu symptoms. Kasama sa mga kundisyon ng kalusugan na ginagawang mas delikado ang flu ay ang:

- Pagbubuntis
- Hika o anumang ibang talamak na sakit sa daanan ng paghinga
- Sakit sa puso, bato, o atay
- Mga sakit sa dugo, katulad ng sickle cell anemia
- Mga metabolic na disorder, katulad ng diyabetes
- Mahinang immune system, mula sa pagkakasakit o medikasyon
- Mga sakit sa utak at kalamnan
- Pangmatagalang therapy ng aspirin sa mga taong hindi pa 19 taong gulang

## ALAGAAN ANG IYONG EMOSYONAL NA KALUSUGAN

Ang flu pandemic sa New York City ay maaaring makaabala sa iyong pang-araw-araw na gawain at magdulot ng stress sa iyo at sa pamilya mo. Samahan ng mga mabuting kasanayan sa kalusugan ang iyong buhay ngayon upang mabawasan ang antas ng ligalig sa panahon ng emergency sa kalusugan. Upang mabawasan ang stress mo sa panahon ng pandemic:

- Manatiling konektado: makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan sa pamamagitan ng telepono, e-mail, o ibang paraan.
- Gumawa ng mga bagay na nakagiginhawa, katulad ng pagbabasa, pakikinig sa musika at pag-eehersisyo.
- Ang pag-alam sa balita sa kalusugan ay mahalaga ngunit ang paulit-ulit na nakagigimbal na mga imahe at ulat ay nakasasama. Manood o makinig ng balita sa loob ng maikling panahon at samahan ang mga anak mo kapag ginagawa rin nila ito.
- Tumawag sa LifeNet, ang kumpidensiyal ng 24-oras na hotline para sa kalusugan ng pag-iisip ng New York City, para sa impormasyon, suporta at mga isasangguni.
  - Ingles: 800-LifeNet (543-3638)
  - Espanyol: 877-Ayudese (298-3373)
  - Mga wikang Asyano: 877-990-8585
  - TTY: 212-982-5284
  - Lahat ng ibang wika: 311

### MANATILING MAY ALAM

Sa panahon ng isang pandemic o anumang ibang emergency na pangkalusugan, ang Kagawaran ng Kalusugan ng New York City ay magbibigay ng impormasyon sa pamamagitan ng media, 311 at ibang mga outlet tungkol sa mga sintomas, kung kailan pupunta sa doktor, kung kailan mananatili sa tahanan, saan pupunta para magpagamot at paano aalagaan ang mga may sakit.

## IBA PANG MGA DULUGAN

www.flu.gov

www.NYC.gov/flu

www.NYC.gov/oem

www.NYC.gov/notifynyc