

איבער די פלו מגיפה

די סעזאן'דיגע פלו, און די אינפלוענזא מגיפה

די סעזאן'דיגע פלו ווערט פארשפרייט פון מענטש צו מענטש, דורך טראפנדלעך פון א הוסט אדער א ניס. די סימפטאמען, וועלכע קענען אנהאלטן א וואך אדער לענגער, רעכענען אריין הוסטן, פיבער און קערפערליכע ווייטאגן. די סעזאן'דיגע פלו וואקסינאציע איז די אממערסטנס ווירקזאמער וועג צו פארמיידן די סעזאן'דיגע פלו, און איר דארפט דאס באקומען יעדעס יאר.

פלו ווירוסעס גייען דורך געוויסע ענדערונגען פון יאר צו יאר, וואס לאזט איבער אימיין סיסטעמען אויסגעשטעלט צו געפאר. מגיפות קענען פאסירן ווען א פלו ווירוס טוישט זיך ראדיקאל, וועלכע לאזט איבער גרויסע מאסן מענטשן אויסגעשטעלט צו די אינפעקשאן. די מגיפה סארט אינפלוענזא פארשפרייט זיך געשווינד ארום די וועלט, און עס פאראורזאכט ברייט פארשפרייטע קראנקהייט און אפילו טויט. עס קען זיין מער מילד אדער מער ערנסט ווי די סעזאן'דיקע פלו, און די סעזאן'דיקע פלו וואקסן וועט אייך ניט באשיצן פון א מגיפה ווירוס. רעגירונגס געזונטהייט באאמטע וועלן מעלדן ווען עס איז פאראן א מגיפה פאסירונג.

מעגליכע סימפטאמען פון א פלו מגיפה

- פיבער
- הייזעריגע האלז
- קאפ ווייטאג
- רינענדיגע אדער אנגעלייגטע נאז
- טשיללס
- קערפערליכע ווייטאגן
- עקסטרעמע שוואכקייט
- בויך פראבלעמען פאסירט אפט
- טרוקענע הוסט
- ביי אינגע קינדער

”אויף די פרייקע פאזעס פון א פלו מגיפה וועט אונזער אייגענע אויפפירונג זיין פונקט אזוי וויכטיג ווי כאטש וועלכע זאך וואס די העלטה קעיר סיסטעם קען טאן פאר אונז. פשוט'ע מיטלען ווי למשל רעדוצירן נאענטע קאנטאקט און זיך צודעקן דאס מויל ווען איר הוסט אדער ניסט, וועלן העלפן צו באגרעניצן די פארשפרייטונג פון אינפעקציע.”

דאקטאר טאמאס פארלי
ניו יארק סיטי העלטה קאמישאנער

היסטאריע לערנט אונז אז דער אויסברוך פון גלאבאלע אינפלוענזא – וואס הייסט אויך א מגיפה – פאסירט. מגיפות, גענוי ווי האריקעין'ס אדער פארפלייצונגען, זענען נאטורליכע חורבנות. קיינער קען נישט פאראויס זאגן גענוי ווען די קומענדיגע מגיפה וועט אויסברעכן, אדער ווי ערנסט עס וועט זיין.

אינעם 20'סטן יאר-הונדערט זענען געווען דריי אינפלוענזא מגיפות: אין יאר 1918, אין יאר 1957 און אין יאר 1968. זיי זענען געווען פארשידענארטיג אין ערנסטקייט, אבער אלע האבן איבערגעלאזט באדייטענדע ווירקונגען אויף די וועלטס באפעלקערונג. די מגיפה פון יאר 1918 האט אומגעברענגט צווישן 50 און 100 מיליאן מענטשן.

ניו יארק סיטי פלאנירט פאר אלע ערליי אלגעמיינע געזונטהייט עמורדזשענסיס, און איר קענט אויך טוען דאס זעלבע. עס איז אייער פאראנטווארטליכקייט זיך צו לערנען וויאזוי איר קענט פארברייטן אייער פאמיליע און קאמיוניטי פאר א מעגליכע געזונטהייט עמורדזשענסי, ווי למשל די אינפלוענזא מגיפה.

ניו יארק איז גרייט

פלו מגיפה



OEM
ניו יארק סיטי
אפיס פון עמורדזשענסי פארוואלטונג

NYC
Health
מייקל ה. בלומבערג, מעיאר
דזשאסעף פ. ברונא, OEM קאמישאנער
טאמאס פארלי
העלטה קאמישאנער

אויפלאגע 2009

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

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

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

রফত 311 (TTY: 212-504-4115) অদেৰ বাডুকট NYC.gov/oem צו זעהן דעם বראשור אין אידיש.



נעמט אין ארדענונג אייער עמאציאנאלן געזונט אין פארלויף פון אן עמירדזשענסי

- שטייט אין פארבינדונג: פארבינדט זיך מיט פאמיליע און גוטע פריינט דורכן טעלעפאן, אי-מעיל, אדער אנדערע מיטלען.
- רעדוצירט אייער אנגעשטרענגטקייט דורך טוען זאכן וואס מאכן אייך רואיגער ווי למשל ליינען, הערן מוזיק, און מאכן עקסערסייזעס.
- זיין וואך איבער די געזונטהייט נייעס איז וויכטיג, אבער נאכאנאנדיגע בא-אומ-רואיגענדע בילדער און באריכטן קענען זיין שעדליך. הערט די נייעס פאר קורצע תקופות פון צייט.
- רופט "לייף נעט", ניו יארק סיטי'ס געהיימע, 24 שטונדען-דיגע גייסטיגע-געזונטהייט האט-ליין, פאר עצות און חיזוק.
- ענגליש: 800-LifeNet (543-3638)
- ספאניש: 877-Ayudese (298-3373)
- אזיאנער שפראכן: 877-990-8585
- TTY: 212-982-5284
- אלע אנדערע שפראכן: 311

שטייט אינפארמירט

בשעת א מגיפה אדער סיי וועלכע אנדערע עמירדזשענסי, רופט 311 (TTY: 212-504-4115), און זייט זייער שטארק וואכזאם איבער די נייעס מידיא פאר רעגלמעסיגע מעלדונגען פון די סיטי באאמטע. די ניו יארק סיטי העלטה דעפארטמענט וועט צו שטעלן אינפארמאציע איבער סימפטאמען, ווען צו גיין צום דאקטאר, ווען צו בלייבן אינדערהיים, און וויאזוי צו זארגן פאר די וועלכע זענען קראנק.

מער מיטלען

פאר מער אינפארמאציע איבער די מגיפה פלו פארברייטונגען, גייט ארויף אויף www.pandemicflu.gov, און באזוכט די ניו יארק סיטי דעפארטמענט אוו העלטה אויף NYC.gov/health, אדער רופט 311, (TTY: 212-504-4115).

פאר מער אינפארמאציע איבער די עמירדזשענסי פלאנירונגען און פארברייטונגען, באזוכט די ניו יארק סיטי אפיס אוו עמירדזשענסי פארוואלטונג אנליין אויף NYC.gov/oem, אדער רופט 311, (TTY: 212-504-4115).



בשעת א מגיפה

די ניו יארק סיטי דעפארטמענט אוו העלטה און מענטאל היידזשין ארבייט מיט אלגעמיינע געזונטהייט באאמטע איבער די גאנצע וועלט צו האלטן אן אויג איבער סימנים פון אן אויפקומענדע מגיפה. די סיטי ארבייט אויך פאר צו ברייטן שפיטעלעך, דאקטוירים, און ניו יארקער איינוואוינער וויאזוי צו רעאגירן צו א מגיפה.

וויבאלד א מגיפה אינפלוענצא ווירוס ווערט אידענטיפיצירט, טוען וויסענשאפטלער איבער די גאנצע וועלט אנהייבן צו אנטוויקלן א וואקסינאציע. עס וועט דויערן א שטיק צייט, ווארשיינליך עטליכע מאנאטן, ווען אייער בעסטע באשיצונג וועט קומען פון פארשטענדליכע געזונטהייט פראקטיצירונגען, ווי למשל צו בלייבן אינדערהיים כדי צו פארמיידן דאס זיין אויסגעשטעלט.

סיטי געזונטהייט באאמטע וועלן צו שטעלן אנטי-ווירוס מעדיקאמענטן פאר קראנקע ניו יארקער איינוואוינער, צו באהאנדלען מענטשן וואס האבן פלו סימפטאמען. אנטי-ווירוס מעדעצינען קענען העלפן ווען עס ווערט גענומען אין פארלויף פון 48 שטונדן נאכדעם וואס די פלו סימפטאמען הייבן זיך אן.



גרייט זיך שוין יעצט צו פאר א לענגערע צייט צו בלייבן אינדערהיים

- האלט וויפיל עס איז נאר מעגליך איבריגע אומ-פארדערבליכע עסנווארג און וואסער, כדי צו פארמינערן די צאל טריפט צו גיין אין געשעפט און אויף אנדערע אנגעפילטע פלעצער.
- האלט אין סטאק עקסטערע שטוב-געברויכן ווי למשל זייף, טישו'ס, טוילעט פאפיר, דייפער'ס און פעט געצייגן.
- האלט א גענוגענדע מאס אווער-די-קאונטער מעדעצינען, ווי למשל פיין און פיבער מעדעצינען, בויך-ווייטג מעדעצינען, און הוסטן און קאלד באהאנדלונגען צו פארגרינגערן די פלו סימפטאמען.
- אויב איר האט א כראנישע קראנקהייט, קוקט איבער אייער רעצעפטן צו מאכן זיכער אז איר האט א גענוגענדע מאס.
- רעדט צו אייער ארבייטס-געבער און צו אייערע קינדער'ס דע-קעיר פארזארגער אדער שולע וועגן זייערע עמירדזשענסי פלענער, אריין גערעכנט וואס זיי וועלן טאן אין פאך פון אן אינפלוענצא מגיפה אויסברוך.
- פאר מער אינפארמאציע איבער וואס איר זאלט האבן אין אן עמירדזשענסי סופליי שאכטל, באזוכט NYC.gov/readyny, אדער רופט 311 (TTY: 212-504-4115), און פארלאנגט אן עקזאמפלער פון די "ניו יארק איז גרייט: פארברייטונגען פאר עמירדזשענסיס אין ניו יארק סיטי".

וויאזוי א מגיפה קען באווינקן ניו יארק סיטי

אן אויסברוך פון די מגיפה אינפלוענצא קען אנהאלטן פאר מערערע מאנאטן און קען האבן א געוואלדיגע ווירקונג אויף ניו יארק סיטי, וואו מענטשן וואוינען, פארן און ארבייטן אזוי נאענט איינער צום צווייטן. שולעס, דע-קעיר סענטערס, און ביזנעסער קענען זיין פארשלאסן כדי צו רעדוצירן די פארשפרייטונג פון די ווירוס. אלגעמיינע מסיבות קענען אפגערויפן ווערן. געזונטהייט באאמטע קענען רעקאמענדירן אז מענטשן מיט די פלו-גלייכע סימפטאמען, אדער מענטשן וואס זענען געווען אויסגעשטעלט צו סימפטאמען, זאלן בלייבן אפגעזונדערט פון אנדערע.

א סאך מענטשן קענען זיין קראנק אין די זעלבע צייט, אנפילענדיג שפיטעלער און קליניקס. עס קען זיין א מאנגעל אין די געשעפטן פון געוויסע ארטיקלן ווי למשל עסנווארג, וואסער און גאז.

עס קען זיין אז טייל מענטשן וועלן מוזן בלייבן אינדערהיים כדי צו זארגן פאר קראנקע פאמיליע מיטגלידער. רעדט זיך דורך מיט די פאמיליע און גוטע פריינט איבער זיך דראגן פאר איינער דעם אנדערן אויב איינער ווערט קראנק. האלט אפגעזונדערט די קראנקע הויז מיטגלידער פון אנדערע מענטשן ווי ווייט עס איז מעגליך. די וואס זענען קראנק זאלן זיך אנטוען כירורגישע פנים מאסק'ס, אדער עפעס איבער זייער מויל און נאז כדי איינצוהאלטן די באצילן.



וואס איר קענט טאן שוין יעצט

באשיצט זיך און פארמיידט די פארשפרייטונג פון דעם ווירוס

- איר קענט רעדוצירן אייער ריזיקע פון באקומען אדער פארשפרייטן סיי וועלכע פלו, דורך מאכן איינפאכע געזונטהייט געוואוינהייטן אלס א טייל פון אייער טעגליכן רוטיין. א מענטש מיט די מגיפה פלו קען זיין זייער איבער-אנשטעקליך נאך איידער ער אדער זי שפירט זיך קראנק, ביז עטליכע טעג נאכדעם וואס די סימפטאמען ווערן אנטדעקט. דורך דעם וואס איר גיט אכט אויפן אייער אייגענעם געזונט, באשיצט איר אייער פאמיליע און אייער קאמיוניטי.
- נוצט א טישו, אייער ארעם, אדער אייער ארבל – נישט אייערע הענט – צו פאר דעקן דאס הוסטן און ניסן.
- ווארפט אוועק די טישו'ס זאפארט נאכן באנוצן זיך דערמיט.
- וואשט זיך אפט די הענט מיט זייף און ווארים וואסער, אפילו אויב איר פילט זיך נישט קראנק. ציילט ביז 20 צו זיין זיכער אז איר האט זיך געוואשן גענוג לאנג. אויב איר האט נישט קיין צוטריט צו קיין וואסער סינק, דאן נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט רייניגער.
- מיידט אויס צו רירן אייער פנים מיט אומ-געוואשענע הענט, ספעציעל נאכדעם וואס איר זענט געווען צווישן מענטשן.
- בלייבט אינדערהיים ווען איר זענט קראנק, און שיקט נישט די קינדער אין דע-קעיר אדער אין שולע אויב זיי זענען קראנק.
- האלט זיך אפגעזונדערט פון אנדערע ווען איר זענט קראנק.
- מיידט אויס א נאענטן קאנטאקט מיט מענטשן וואס זענען קראנק.
- אויב איר מוזט זיין אין אן אפן פלאץ במשך א פלו מגיפה, פרובירט צו זיצן אדער צו שטיין מער ווי די ווייטקייט פון אן ארעם – ארום דריי פוס – פון אנדערע מענטשן.