

Czym Jest Pandemia Grypy?

Pandemia grypy to ogólnoswiatowa epidemia nowej odmiany wirusa grypy. Wielu ludzi każdego roku zapada na *sezonową grype*, niektórzy jednak nie chorują, gdyż ich organizm wytwarza przeciwciała pomagające zwalczyć chorobę, albo dlatego, że corocznie poddają się szczepieniu przeciw grypie. Jednak w przypadku pandemii grypy ludzie nie będą mieli wcześniej styczności z takim szczepem wirusa, może też nie być dostępna szczepionka zapobiegająca chorobie. Setki tysięcy mieszkańców naszego kraju może zachorować i wielu może umrzeć. Ważne jest, aby przygotować się do pandemii grypy.

Pandemie grypy występowały już wcześniej. Na początku XX wieku miały miejsce trzy pandemie grypy, w tym tzw. "hiszpanka" w roku 1918, która pochłonęła co najmniej 500 000 ofiar w USA i prawie 40 milionów na całym świecie.

Do pandemii grypy dochodzi wtedy, gdy zwierzęcy wirus grypy przekształca się i przybiera postać, która łatwo rozprzestrzenia się wśród ludzi. *Ptasia grypa* to wirus występujący głównie wśród ptaków, ale niekiedy powodujący również zachorowania ludzi. Przedstawiciele wydziałów zdrowia niepokoi wirus ptasiej grypy w Azji i Europie, gdyż może on przejść mutację i zyskać zdolność szybkiego rozprzestrzeniania się wśród ludzi na całym świecie.

Witryna Informacyjna CT Flu Watch

Stan Connecticut stworzył witrynę internetową o nazwie *CT Flu Watch* (straż przeciwgrypową) pod adresem www.ct.gov/ctfluwatch, której zadaniem jest dostarczanie aktualnych informacji na temat ptasiej grypy i pandemii

Dowiedz Się Więcej

Witryna CT Flu Watch stanu Connecticut
www.ct.gov/ctfluwatch

Wydział Zdrowia Stanu Connecticut
www.ct.gov/dph

Szczepionki i Leki Antywirusowe?

Szczepionkę przeciw grypie podaje się po to, aby zapobiec zachorowaniu na grype. Szczepionki przeciw pandemii grypy będą dostępne w niewielkim stopniu w trakcie pandemii, a ich ilość może być ograniczona również po okresie pandemii. Leki antywirusowe mogą przyczynić się do łżejszego przebiegu pandemii grypy, niemniej niewiele takich leków jest dostępnych, ponadto nie można przewidzieć, na ile będą one skuteczne.

Choć nie wiadomo dokładnie, kiedy dojdzie do pandemii i jak będzie ona groźna, władze federalne, stanowe, plemienne i lokalne, jak również przedsiębiorstwa prywatne już teraz przygotowują się na jej przyjście. Chcemy, abyś Ty również był przygotowany. Ta broszura zawiera wskazówki na temat tego, co zrobić, aby zachować zdrowie i **Przygotować Się Na Pandemię Grypy**.

grypy. Informuje ona o tym, co się dzieje na świecie, jak przygotowuje się stan Connecticut i co można zrobić, aby uchronić siebie i swoich najbliższych. Często odwiedzaj tę witrynę, aby **Przygotować Się Na Pandemię Grypy**.

U.S. Department of Health & Human Services
www.pandemicflu.gov
Telefon 2-1-1



Zestaw „Bądź Gotowy”

Twój zestaw gotowości na wypadek pandemii grypy powinien zawierać zapas żywności i osobistych środków wystarczających na co najmniej dwa tygodnie. Oto przydatna lista przedmiotów, które powinny być uwzględnione w zestawie gotowości na pandemię grypy:

Żywność i Towary Trwałe

- Mięsa, owoce, warzywa i zupy w puszkach
- Batoniki proteinowe lub owocowe
- Suche płatki śniadaniowe lub granola
- Masło orzechowe lub orzechy (dla osób bez alergii na te produkty)
- Suszone owoce • Krakersy • Soki w puszkach
- Woda butelkowana (co najmniej 1 galon na osobę na jeden dzień)
- Żywność dla dzieci w puszkach lub słoiczkach i sztuczne mleko
- Karma dla zwierząt domowych

Środki Medyczne, Zdrowotne i Artykuły Konieczne w Nagłym Wypadku

- Leki na receptę i w wolnej sprzedaży
- Mydło i woda, albo środek do mycia rąk na bazie alkoholu
- Leki przeciwgorączkowe (acetaminofen lub ibuprofen)
- Leki na kaszel i przeziębienie (osoby z dolegliwościami powinny najpierw skontaktować się z lekarzem)
- Termometr • Leki przeciwbiegunkowe
- Środki czyszczące • Ręczny otwieracz do konserw
- Latarka, przenośne radio, baterie
- Kociołek do gotowania na paliwo turystyczne (sterno)
- Chusteczki papierowe, worki na śmieci, jednorazowe pieluchy
- Maseczki na twarz i rękawiczki dla ochrony osobistej

Pamiętaj, zestaw gotowości na wypadek pandemii grypy może się przydać w **każdym** nagłym wypadku.



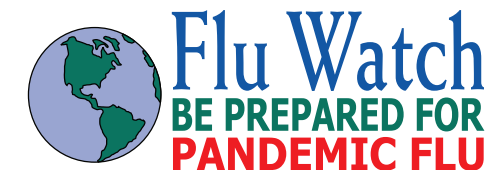
Pandemic Flu - Polish

Jak Przygotować Się Do Pandemii Grypy

Bądź Świadomy, Bądź Gotowy



Przewodnik dla Ciebie i Twojej rodziny



www.ct.gov/ctfluwatch
lub telefon 2-1-1

Witryna CT Flu Watch stanu Connecticut
www.ct.gov/ctfluwatch

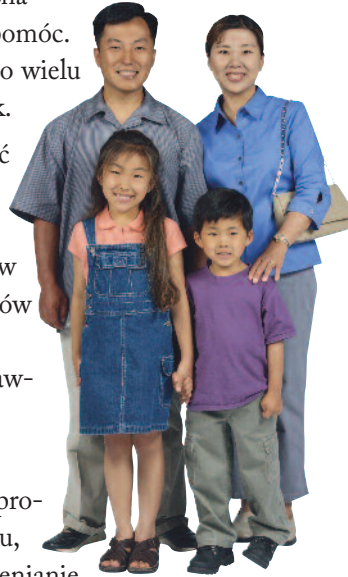
Informacje można uzyskać pod numerem telefonu 2-1-1

Czego Należy Się Spodziewać

Pandemia najprawdopodobniej będzie długotrwała i obejmie rozległe obszary kraju, co oznacza konieczność wprowadzenia krótkoterminowych zmian w wielu aspektach naszego życia. Nikt nie wie, jak groźna będzie następna pandemia, niemniej każdy powinien być do niej przygotowany.

Kiedy dojdzie do pandemii—

- Może być trudno uzyskać pomoc medyczną. W szpitalach i przychodniach może być tak dużo ludzi, że nie wszystkich ich będzie można obsłużyć i nie wszystkim pomóc. Chorych może być ponadto wielu lekarzy i wiele pielęgniarek.
- Produkty i usługi mogą być dostępne w ograniczonych ilościach. Wielu ludzi nie będzie mogło pracować, a w rezultacie wiele firm, sklepów spożywczych, banków, urzędów i innych usługodawców może nie pracować w zwykłych godzinach.
- Możliwe, że zostaniesz poproszony o pozostanie w domu, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się grypy.
- Takie usługi jak światło, woda, wywóz śmieci mogą być niedostępne ze względu na ograniczenia personelu.
- Może brakować leków przeciwgrypowych.
- Podróżowanie może być bardzo trudne. Mogą zmienić się lub być ograniczone trasy i rozkłady autobusów, pociągów i samolotów. Może brakować benzyny.



Co Robić

Dbaj o Zdrowie

- Zadbaj o to, by być w możliwie najlepszej formie i pomóc organizmowi w zwalczeniu grypy. Przestrzegaj zrównoważonej diety, gimnastykuj się codziennie, dużo odpoczywaj.

Często myj ręce wodą z mydłem i używaj odkażacza do rąk na bazie alkoholu (np. Purell™), kiedy kichniesz lub zakaszlesz. Mycie rąk pomaga w ochronie przed wirusem grypy i zapobiega rozprzestrzenianiu się innych zarazków.

- Staraj się nie dotykać oczu, nosa, ani ust. Ludzie często zarażają się grypą, kiedy dotykają jakiegoś przedmiotu skażonego wirusem, a następnie dotykają oczu, nosa lub ust.
- Regularnie czyść typowe powierzchnie kontaktowe (telefony, blaty, klamki) środkiem dezynfekującym, takim jak Lysol™.
- Kiedy kaszlesz, zakrywaj usta górną częścią rękawa lub zakrywaj usta i nos chusteczką higieniczną.
- Kiedy jesteś chory, staraj się nie wychodzić z domu. Jeżeli musisz być wśród innych, staraj się trzymać od nich możliwie jak najdalej.

Przygotuj Plan Dla Domu i Rodziny

- Przygotuj plany, tak jak na wypadek nagłych katastrof.
- Umów się, w jakim miejscu spotkacie się na wypadek, gdybyście zostali rozdzieleni w nagłej sytuacji.

Zapoznaj się z regułami nieobecności obowiązującymi w szkole i miejscu pracy.

- Ustal z góry, kto będzie opiekował się dziećmi w razie zamknięcia szkoły.
- Pomyśl, jak zadbać o członków swojej rodziny, którzy są niepełnosprawni lub potrzebują specjalnej opieki, na wypadek, gdyby takie usługi nie były dostępne.
- Bądź gotowy udzielić pomocy starszym lub potrzebującym sąsiadom, jeżeli nie są dostępne usługi niezbędne im do życia.



Wyposaż Swój Dom Na Wypadek Nagłej Sytuacji

- Zgromadź zapasy żywności i wody. Miej zapasy wystarczające na dwa tygodnie dla każdej osoby.
- Wybierz żywność o długim terminie przydatności do spożycia, nie wymagającą chłodzenia lub gotowania.
- Miej ręczny otwieracz do konserw na wypadek przerw w dostawie energii elektrycznej.

Zgromadź co najmniej dwutygodniowy zapas leków na receptę i dostępnych w wolnej sprzedaży oraz innych suplementów zdrowotnych, których używasz codziennie lub często.

- Zgromadź środki pomagające zwalczać objawy grypy, np. leki przeciwgorączkowe (ibuprofen, acetaminophen), zimne okłady, koce, nawilżacze, dodatkowe zapasy wody i soków.
- Zgromadź co najmniej dwutygodniowe zapasy mydła, szamponu, pasty do zębów, papieru toaletowego i środków czyszczących.
- Pomyśl o zajęciach dla siebie i dla dzieci, które nie wymagają energii elektrycznej, np. książki, prace ręczne, gry planszowe, różne artykuły do zajęć plastycznych.
- Odłóż wystarczającą ilość pieniędzy w niewielkich nominałach na zakupy spożywcze, gdyż banki mogą być zamknięte, a bankomaty mogą nie działać.

Pamiętaj o zwierzętach domowych! Zgromadź zapasy żywności dla zwierząt.

- Miej telefon komórkowy i zwykły telefon przewodowy. Telefony bezprzewodowe nie działają, jeżeli nie ma prądu.
- Miej duże torby na śmieci, gdyż wywóz śmieci może być opóźniony lub całkowicie niedostępny przez wiele dni.



Wspieraj Działania Na Rzecz Zdrowia Publicznego w Swojej Firmie i Dzielnicy

- Zaplanuj wykonywanie podstawowych obowiązków z mniejszą ilością personelu, a także bądź gotowy i chętny na wykonanie czynności przekraczających Twój zakres obowiązków.
- Opracuj ze swoim pracodawcą/pracownikami inne sposoby wykonywania pracy.
- Poznaj zasady obowiązujące w firmie na temat zwolnień lekarskich, nieobecności, wolnego czasu i pracy z domu.

Kiedy jesteś chory, nie idź do pracy.

- Zgłoś się na ochotnika do lokalnych grup, aby organizować i uczestniczyć w reagowaniu na sytuację zagrożenia.
- Skontaktuj się z lokalnym wydziałem zdrowia, aby porozmawiać o planach przygotowania społeczności na takie sytuacje.

Stanowe i lokalne władze pracują nad zorganizowaniem planu na wypadek pandemii grypy. Aby zgłosić się na ochotnika i pomóc swojej społeczności przygotować się na pandemię grypy, skontaktuj się z lokalnym wydziałem zdrowia.

