

Пандемічний грип: Що це і як до нього підготуватися

Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a new flu virus. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die.

Signs of Flu

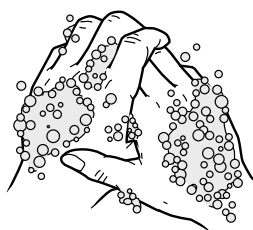
The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

Controlling the Spread of the Flu

Health experts will test the new flu virus to see if medicines used to treat and prevent seasonal flu are effective. It may take six months or longer to make a vaccine for a new flu virus. The supply of vaccine will be small at first.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often with soap and water.** Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.



Пандемія виникає тоді, коли одночасно хворіє велика кількість людей. Пандемія грипу виникає, коли люди хворіють або заражаються новим вірусом грипу. Такий тип грипу дуже легко передається від однієї людини до іншої і може призвести до захворювання великої кількості людей чи спричинити летальні наслідки.

Симптоми грипу

Симптомами сезонного грипу є гарячка, кашель, біль у горлі, нежить або закладений ніс, біль у м'язах, головний біль, озноб та втома. У деяких хворих може спостерігатись нудота та діарея. Пандемічний грип супроводжується схожими симптомами, але вони можуть бути більш загострені та вражати більшу кількість людей. Під час пандемії грипу існує підвищений ризик ускладнень у здорових дорослих людей.

Контроль над поширенням грипу

Спеціалісти сфери охорони здоров'я протестують ефективність препаратів, які зазвичай призначаються для протидії сезонному грипу, щодо нового вірусу грипу. Винайдення вакцини проти нового вірусу грипу може зайняти від 6 місяців. Спочатку вакцина буде постачатися в невеликих об'ємах.

Для запобігання розповсюдженню грипу:

- **Регулярно мийте руки з милом.** Використовуйте дезінфікуючий засіб для рук на основі спирту за відсутності води та мила.

- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** The flu often spreads this way.
- **Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.** If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.
- **Clean surfaces**, such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.
- **Limit your contact with people who are ill.**
- **Avoid shaking hands, hugging and kissing** if you are ill and with others who are ill. Stay 6 feet away from those who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands. Leave home only for medical care and be sure to wear a disposable respirator.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least 8 glasses of fluids each day.**



Image: OSHA, U.S. Dept. of Labor

- **Намагайтеся не торкатися руками очей, носа або рота.** Дуже часто грип передається саме таким чином.
- **Кашляючи або чхаючи прикривайтеся ліктем, а не долонею.** Якщо у вас є хустинка, при кашлянні або чханні прикривайте нею рот або ніс. Після цього викиньте її та вимийте руки.
- **Очищуйте** стільниці, мийки, крани, дверні ручки, телефони та вимикачі світла за допомогою дезінфікуючого чи мийного засобу з хлором. Можна також самостійно виготовити хлорний розчин. Для цього розведіть хлорний відбілювач з водою у співвідношенні 10:1.
- **Обмежте контакти з людьми, які хворіють.**
- **Уникайте рукоштовкань, обіймів та поцілунків з людьми, які хворіють, або якщо ви хворієте самі.** Зберігайте відстань у 1,8 м (6 футів) від хворих.
- **Не наближайтесь до інших людей, якщо ви хворієте.** Залишайтеся вдома і не ходіть на роботу, в школу чи в справах. Залишайте домівку тільки для отримання медичної допомоги та вдягайте маску для обличчя.
- **Повноцінно відпочивайте вночі, добре їжте та пийте не менше 8 склянок рідини щодня.**

Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

Заздалегідь розроблений план

Задля власного захисту, захисту членів сім'ї та мінімізації наслідків пандемії грипу потрібно мати заздалегідь розроблений план.

If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.
- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Special events or religious services may be cancelled.

Use these three steps to prepare:

1. Make a plan for you and your family at home and at work.
2. Prepare an emergency kit of supplies.
3. Listen for information about what to do and where to go during a flu outbreak.

Step 1. Make a Plan**Your Plan for Home**

Talk to your family about this plan so they know what to do. Your plan should include:

- Health information for each member of the family, including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.

У разі захворювання великої кількості людей пандемічним грипом:

- Лікарні та лікарняні кабінети будуть переповнені хворими.
- Можливо, вам доведеться залишитися вдома, щоб піклуватися про хворих членів родини чи дітей.
- Школи та центри догляду за дітьми можуть не працювати.
- У магазинах може не бути достатньої кількості продуктів, води, медикаментів та товарів медичного призначення.
- Урочисті заходи або богослужіння в церквах можуть відмінити.

Щоб підготуватись, виконайте наступні три кроки:

1. Розробіть план дій на роботі та вдома для себе та членів своєї сім'ї.
2. Підготуйте набір на випадок надзвичайної ситуації з усіма необхідними засобами та припасами.
3. Слідкуйте за інформацією про те, що робити і куди звертатись під час спалаху епідемії грипу.

Крок 1. Складіть план дій**План дій для дому**

Обговоріть цей план зі своєю родиною, щоб усі знали, що робити. Цей план дій повинен містити наступне:

- Інформацію про стан здоров'я кожного члена сім'ї, включаючи дату народження, групу крові, алергії, минулі і наявні медичні проблеми, ліки, які наразі приймаються та їх дозування, медичне обладнання та копії карт медичного страхування.
- Дані про особу, яка буде піклуватися про ваших дітей вдома за вашої відсутності або хвороби.

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Local and out-of-town emergency contacts.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals, clinics and urgent cares near work, school and home.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Список телефонних номерів та адреси електронної пошти на випадок надзвичайних ситуацій. Надішліть його членам сім'ї, колегам, працівникам шкіл та дитячих садків.
- Дані контактних осіб, що знаходяться у місті та поза ним, на випадок надзвичайних ситуацій.
- Імена та телефонні номери лікарів.
- Адреси та телефонні номери лікарень, клінік і центрів невідкладної допомоги, що знаходяться поруч з роботою, школою та домом.
- Адреси та телефонні номери місцевих і державних департаментів охорони здоров'я.
- Назву та телефонний номер аптеки.
- Інформацію, що стосується релігії чи віросповідання.

Your Plan for Work

If you work:

- Discuss work policies with your boss.
Ask:
 - How the business will continue during a pandemic.
 - If you can take time off to care for yourself or a family member.
 - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

План дій для роботи

На роботі:

- Обговоріть трудову політику зі своїм начальником. Дізнайтеся:
 - Про перебіг трудової діяльності під час пандемії.
 - Чи можете ви взяти відгул у зв'язку із хворобою чи доглядом за членом сім'ї.
 - Чи можете ви працювати дистанційно вдома, чи очікується, що ви будете приходити на роботу.
- Майте на увазі, що вас можуть попросити залишитися вдома або ходити на роботу та виконувати інші завдання.
- Плануйте дії заздалегідь у разі зменшення прибутку або його відсутності, якщо ви будете не в змозі працювати або ваше місце роботи буде закрито.

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection- control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- Look at how pandemic flu could impact business' finances, shipping and travel.
- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a **2 week** supply of these items for **each person and pet**.

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Electrolyte drinks such as Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Bananas, rice, applesauce and toast or crackers for nausea, vomiting or diarrhea
- Ready- to- eat canned meats, fruits and vegetables

Якщо ви володієте власним підприємством:

- Розробіть план дій у надзвичайній ситуації та обговоріть його зі своїми працівниками. Відпрацюйте та, за необхідності, перегляньте цей план.
- Вирішіть, які працівники та засоби необхідні для підтримки роботи вашого підприємства.
- Забезпечте такі засоби для боротьби з розповсюдженням інфекцій, як засоби для дезінфекції рук, серветки та контейнери для утилізації забруднених предметів.
- Дізнайтесь, як пандемія грипу може вплинути на ваше підприємство – його фінансову діяльність, доставку вантажів та робочі поїздки.
- Визначте політику щодо оплати лікарняних або щодо працівників, які працюють дистанційно вдома, піклуючись про хворих членів сім'ї.

Крок 2. Підготуйте екстрений набір предметів першої необхідності

Забезпечте **2-тижневий** запас предметів першої необхідності для **кожної особи та домашньої тварини**.

Продукти та інші речі

- Воду в чистих, герметичних пластикових контейнерах – по 3,7 л (1 галон) на кожну особу в день
- Напої з вмістом електролітів, такі як Gatorade, Powerade або Pedialyte (для дітей)
- Банани, рис, яблучний соус й тости або сухе печиво від нудоти, блювоти або діареї
- Готове до вживання консервоване м'ясо, фрукти та овочі

- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over-the-counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Health information for each member of the family
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- Money

- Ручний консервний ніж
- Протеїнові або фруктові батончики
- Сухі крупи, мюслі, горіхи та сухе печиво
- Арахісове масло
- Сухі продукти, такі як сухофрукти та сушені страви
- Консервовані соки
- Сухе молоко або банки зі згущеним молоком
- Банки або пляшечки дитячого харчування та дитячі суміші
- Корм для домашніх тварин

Медичні препарати, санітарні засоби та предмети першої необхідності

- Засоби медичного призначення
- Рецептурні лікарські препарати
- Ліки, які відпускаються без рецепту, від гарячки, болю, проблем зі шлунком, кашлю, застуди та діареї
- Інформація про стан здоров'я кожного члена сім'ї
- Мило та дезінфікуючий засіб для рук на основі спирту
- Хустинки та туалетний папір
- Дитячі засоби, такі як пелюшки та пляшечки
- Цифровий термометр
- Мішки для сміття
- Засоби для чищення
- Гроші

Step 3. Listen for Information

- Stay calm and get as many facts as you can.
- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- For current information, go to www.pandemicflu.gov or www.flu.gov. This may only be available in English and Spanish.

Крок 3. Уважно ознайомтесь з інформацією

- Зберігайте спокій та дізнайтеся про якомога більше фактів.
- Слідкуйте за новинами на телебаченні, радіо чи в інтернеті.
- Для отримання поточної інформації перейдіть на www.pandemicflu.gov або www.flu.gov. Інформація може бути доступною лише англійською та іспанською мовами.