

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.
- **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.



الأنفلونزا الوبائية: ما هي وسبل الاستعداد لمواجهتها

عند إصابة العديد من الأشخاص بمرض ما في نفس الوقت، يسمى ذلك وباءً. وتحدث الأنفلونزا الوبائية عند إصابة العديد من الأشخاص بالمرض أو العدوى من فيروس أنفلونزا جديد. وينتشر هذا النوع من الأنفلونزا بسهولة من شخص لآخر وقد يتسبب في إصابة العديد بالمرض الشديد أو تعرضهم للوفاة.

أعراض الإصابة بالأنفلونزا

تشمل أعراض الأنفلونزا الموسمية الحمى والسعال والتهاب الحلق وسيلان الأنف أو انسدادها والشعور بألم في العضلات وصداع وارتجاف وإرهاق، وقد يعاني بعض الأشخاص من القيء والإسهال. وأعراض الأنفلونزا الوبائية هي نفس الأعراض، ولكنها قد تكون أكثر شدة وتؤثر على عدد أكبر من الناس. وعند حدوث الأنفلونزا الوبائية، تزيد مخاطر تعرض الأشخاص البالغين الذين يتمتعون بصحة جيدة للمشكلات الصحية.

مكافحة تفشي الأنفلونزا

سوف يختبر خبراء الصحة فيروس الأنفلونزا الجديد لمعرفة ما إذا كانت الأدوية المستخدمة لعلاج الأنفلونزا الموسمية والوقاية منها فعالة أم لا. قد يستغرق الأمر ستة أشهر أو أكثر لإعداد لقاح لفيروس الأنفلونزا الجديد. كما أن عملية الإمداد بهذا اللقاح تكون محدودة في المراحل المبكرة.

- للمساعدة في الوقاية من الإصابة بالأنفلونزا، احرص على القيام بما يلي:
 - الإكثار من غسل اليدين بالماء والصابون. مع استخدام مطهر لليدين أساسه الكحول إذا لم يتوافر الماء والصابون.
 - تجنب لمس العينين والأنف والفم. فغالباً ما تنتشر الأنفلونزا بهذه الطريقة.
 - قم بالسعال أو العطس في ثنية ذراعك، وليس في يديك. وإذا كان لديك منديل ورقي، فغطي فمك وأنفك عند السعال أو العطس. ثم تخلص من المنديل الورقي واغسل يديك.



- **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 ten 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 six 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 N95 facemask.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of fluids each day.**

Plan Ahead

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

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.

- **تنظيف الأسطح** مثل أسطح المناضد والأحواض والصنابير ومقابض الأبواب والهواتف ومفاتيح الإضاءة بمنظف مطهر أو منظف يحتوي على مواد للتبييض. ويمكن أيضاً أن تقوم بنفسك بعمل محلول من المياه ومادة التبييض. وفي هذه الحالة، قم بمزج عشرة أجزاء من المياه بجزء واحدة من مادة التبييض.
- **الحد من التعامل مع الأشخاص المصابين بالأنفلونزا.**
- **تجنب المصافحة باليد والأحضان والتقبيل في حالة إصابتك أو الآخرين بالمرض.** وابتعد بمقدار ستة أقدام عن هؤلاء المصابين بالمرض.
- **الابتعاد عن الآخرين عند إصابتك بالمرض.** مع عدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو لقضاء أية أعمال. لا تغادر المنزل إلا للحصول على رعاية طبية وتأكد من ارتداء قناع الوجه N95.
- **الحصول على الراحة في فترة الليل، واتباع نظام غذائي صحي وتناول ثمانية أكواب من السوائل على الأقل يومياً.**

وضع خطة مسبقة

قم بإعداد خطة مسبقة لحمايةك أنت وعائلتك والحد من آثار الأنفلونزا الوبائية.

في حالة إصابة العديد من الأشخاص بالأنفلونزا الوبائية:

- **تنشغل المستشفيات وعيادات الأطباء بدرجة كبيرة جداً.**
- **قد تضطر إلى البقاء في المنزل لرعاية أفراد العائلة أو الأطفال الذين أصيبوا بالمرض.**
- **قد تغلق المدارس ومراكز رعاية الأطفال أبوابها.**
- **قد تقل الموارد المتاحة مثل المواد الغذائية أو المياه أو الأدوية أو المواد الطبية لدى المحال التجارية.**
- **قد يتم إلغاء المناسبات الخاصة والخدمات الدينية.**

اتبع هذه الخطوات الثلاث للاستعداد:

1. **ضع خطة لك ولأسرتك للعمل بها في المنزل والعمل.**
2. **قم بتجهيز حقيبة للطوارئ تحتوي على الإمدادات اللازمة.**
3. **استمع إلى المعلومات الخاصة بالأشياء التي يجب فعلها والأماكن التي يجب الذهاب إليها عند انتشار الأنفلونزا.**

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 the 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.
- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- A local and an out of town emergency contact.
- 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.

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.

خطوة 1. ضع خطة

الخطة الواجب تنفيذها في المنزل

تحدث إلى أسرتك بشأن هذه الخطة حتى يتعرفوا على ما يمكنهم عمله، ويجب أن تشمل الخطة على ما يلي:

- معلومات تخص صحة كل فرد من أفراد الأسرة بما في ذلك تاريخ الميلاد، وفصيلة الدم، وأنواع الحساسية، والمشاكل الصحية الماضية والحالية، والأدوية والجرعات الحالية، والأجهزة الطبية، ونسخ من بطاقات التأمين الصحي.
 - شخص يعتني بأطفالك في المنزل إذا لم تستطع التواجد هناك أو إذا أصبت بالمرض.
 - قائمة هواتف وجهات اتصال بالبريد الإلكتروني في حالات الطوارئ. شاركها مع أفراد الأسرة والعمل والمدارس ومراكز رعاية الطفل.
 - جهة اتصال محلية وخارج المدينة للاتصال عند الطوارئ.
 - أسماء الأطباء وأرقام هواتفهم.
 - أماكن المستشفيات والعيادات ومراكز الرعاية العاجلة التي تقع بالقرب من مكان العمل والمدرسة والمنزل.
 - أماكن الإدارات الصحية المحلية والتابعة للولاية وأرقام هواتفها.
 - أسماء الصيدليات وأرقام هواتف كل منها.
- المعلومات الدينية أو الروحية.

خطتك للعمل

إذا كنت تعمل:

- ناقش سياسات العمل مع رئيسك في العمل. وبادر بالاستفسار عما يلي:
- كيفية استمرار العمل أثناء تفشي الوباء.
- ما إذا كان بمقدورك الحصول على إجازة للعناية بنفسك أو لرعاية أحد أفراد أسرتك.
- ما إذا كان بإمكانك العمل من المنزل أو أنه لا بد من الذهاب إلى مكان العمل.

- 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.

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 the 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
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers

- عليك أن تدرك أنه قد يتم مطالبتك بعدم المجيء إلى العمل والبقاء في المنزل، أو المجيء وأداء مهام أخرى.
- خطط لما سيكون عليه الحال عند انخفاض دخلك أو عدم حصولك عليه في حالة عدم تمكنك من العمل أو إغلاق الشركة لأبوابها.

إذا كنت تعمل عملاً خاصاً:

- قم بإعداد خطة طوارئ وناقشها مع العاملين لديك. وقم باختبار هذه الخطة ومراجعتها حسب الضرورة.
- حدد العاملين والموارد اللازمة لاستمرار العمل.
- قم بتوفير موارد لمكافحة الإصابة بالعدوى، على سبيل المثال مطهر ومناديل ورقية وحاويات لإلقاء المخلفات بها.
- فكر في الطريقة التي يمكن أن تؤثر بها الأنفلونزا الوبائية على الأمور المالية للعمل وكذلك الشحن والسفر.
- حدد السياسات التي يجب العمل بها فيما يتعلق بالموظفين الذين يعملون من المنزل، أو رعاية أفراد الأسرة الذين أصيبوا بالمرض، أو تحمل نفقات علاج الموظفين الذين أصيبوا بالمرض.

خطوة 2. قم بإعداد حقيبة طوارئ

قم بتوفير إمدادات تكفي لمدة أسبوعين من هذه الأشياء لكل شخص وحيوان أليف.

الطعام والأشياء الأخرى

- مياه في حاويات بلاستيكية نظيفة مغلقة – قم بتخزين 3.78 لتر (جالون واحد) لكل شخص لكل يوم.
- مشروبات تحتوي على الإلكتروليت مثل جاتوريد أو باوريد أو بيديالايت (للأطفال)
- موز وأرز وهريس التفاح والخبز المحمص أو رقائق لعلاج الغثيان أو القيء أو الإسهال.
- لحوم معلبة وفواكه وخضروات جاهزة للأكل
- فاتحة علب يدوية
- مصبغات الفواكه أو البروتين
- طعام من الحبوب الجافة والجرانولا والمكسرات والرقائق

- 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

Step 3. Listen for Information

Stay calm and get as many facts as you can.

- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- Go to www.flu.gov, www.pandemicflu.gov or www.cdc.gov/flu/Pandemic for current information. This may only be available in English and Spanish.

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- زبدة فول سوداني
- أطعمة مجففة مثل الفواكه والوجبات المجففة
- عصائر معلبة
- لبن بودرة أو علب لبن مبخر
- طعام أطفال في علب أو برطمانات وحليب الأطفال الاصطناعي
- طعام للحيوانات المنزلية
- المواد الطبية والصحية والمواد الضرورية توفرها في حالات الطوارئ**
- المستلزمات الصحية التي يصفها الطبيب
- الأدوية التي يصفها الطبيب
- الأدوية التي تُصرف بدون وصفة لعلاج الحمى والالام واضطرابات المعدة ونوبات السعال والبرد والإسهال
- المعلومات الصحية لكل فرد من أفراد الأسرة
- صابون ومطهر لليدين أساسه الكحول
- مناديل ورقية وورق للمرحاض
- مستلزمات الأطفال مثل الحفاضات وزجاجات اللبن
- ترمومتر رقمي
- أكياس للقمامة
- أدوات التنظيف
- نقود

خطوة 3. ترقب المعلومات

- حافظ على هدوئك وحاول الحصول على أكبر قدر من المعلومات.
- استمع إلى التقارير التي تبث عبر التلفزيون أو الإذاعة أو الإنترنت.
 - قم بزيارة الموقع www.flu.gov أو www.pandemicflu.gov أو www.cdc.gov/flu/Pandemic للحصول على المعلومات المتوفرة حالياً. قد لا تتوفر هذه المعلومات سوى باللغتين الإنجليزية والأسبانية.

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.