

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:

Grippe pandémique : qu'est-ce que c'est et comment s'y préparer ?

Lorsque de nombreuses personnes sont atteintes d'une maladie en même temps, on appelle cela une pandémie. Une grippe pandémique survient lorsque des personnes tombent malades ou sont infectées par un nouveau virus de la grippe. Ce type de grippe se transmet facilement d'une personne à une autre et les individus atteints peuvent devenir très malades ou mourir.

Signes de la grippe

Les signes de la grippe saisonnière sont la fièvre, la toux, des douleurs dans la gorge, le nez qui coule ou qui est encombré, des douleurs musculaires, des maux de tête, des frissons et la fatigue. Certaines personnes vomissent et ont la diarrhée. Les signes de la grippe pandémique sont les mêmes, mais ils peuvent être plus sévères et affecter davantage de personnes. Lors d'une grippe pandémique, les adultes sains peuvent courir un risque de problèmes augmenté.

Contrôle de la propagation de la maladie

Les experts de santé testeront le nouveau virus de la grippe pour vérifier si les traitements utilisés pour prévenir et traiter la grippe saisonnière sont efficaces. Cela peut prendre six mois ou plus pour fabriquer un vaccin contre un nouveau virus de la grippe. La quantité de vaccins disponibles sera minime au début.

Afin de mieux prévenir la propagation de la grippe, suivez ces recommandations :

- **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.
- **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.

- **Lavez-vous souvent les mains** avec de l'eau et du savon. Utilisez un assainisseur à mains à base d'alcool lorsque vous n'avez pas d'eau et de savon.
- **Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.** La grippe se propage souvent de cette manière.
- **Toussez ou éternuez dans le creux de votre bras, et non dans vos mains.** Si vous avez un mouchoir, couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez le mouchoir et lavez-vous ensuite les mains.
- **Nettoyez les surfaces** comme les dessus de comptoirs, les éviers, les robinets, les poignées de porte, les téléphones et les interrupteurs avec un nettoyant désinfectant ou un nettoyant javellisé. Vous pouvez également préparer vous-même une solution d'eau et d'eau de Javel. Mélangez dix volumes d'eau pour un volume d'eau de Javel.
- **Limitez les contacts avec les personnes qui sont malades.**
- **Évitez de serrer des mains, de donner des accolades et d'embrasser les autres** si vous êtes malade ou si vous côtoyez des gens malades. Tenez-vous à 2 mètres des personnes malades.
- **Tenez-vous à l'écart des autres personnes lorsque vous êtes malade.** Restez chez vous, n'allez pas travailler, à l'école ni faire des courses. Quittez uniquement votre domicile pour recevoir des soins médicaux et portez impérativement un masque N95.
- **Faites des nuits complètes, mangez sainement et buvez au moins huit verres de liquides par jour.**



Soyez prévoyant

Soyez prévoyant afin de vous protéger et de protéger votre famille, et de limiter les effets d'une grippe pandémique.

Si de nombreuses personnes sont atteintes d'une grippe pandémique :

- Les hôpitaux et les cabinets des médecins seront très occupés.
- Il est possible que vous deviez rester chez vous pour vous occuper de votre famille ou de vos enfants malades.

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.
 - 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.

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.

Suivez ces trois étapes pour vous préparer :

- 1 Établissez un plan pour vous et votre famille chez vous et au travail.
2. Préparez un kit d'urgence d'accessoires.
3. Écoutez les informations afin de savoir quoi faire et où aller en cas d'épidémie de grippe.
 - Les écoles et les centres de la petite enfance peuvent être fermés.
 - Les magasins peuvent venir à manquer de nourriture, d'eau, de médicaments et de réserves médicales.
 - Les événements particuliers ou les offices religieux peuvent être annulés.

Étape 1. Établissez un plan

Votre plan pour votre foyer

Parlez de ce plan à votre famille pour les informer sur les mesures à suivre. Votre plan doit inclure :

- les informations de santé de chaque membre de la famille comprenant la date de naissance, le groupe sanguin, les allergies, les antécédents médicaux et les problèmes médicaux actuels, les médicaments et dosages actuels, les équipements médicaux et des copies des cartes d'assurance maladie.
- le nom de la personne devant s'occuper de vos enfants chez vous au cas où vous ne pourriez être présent ou tomberiez malade.
- un téléphone d'urgence et une liste de contacts par courrier électronique ; faites-en part aux membres de votre famille, ainsi qu'à vos éventuels interlocuteurs au travail, aux écoles et aux centres de la petite enfance.
- un contact d'alerte local et hors de la ville ;
- les noms des médecins et leurs numéros de téléphone ;
- les adresses des hôpitaux, cliniques et centres d'urgence à proximité du travail, de l'école et de votre domicile ;
- les informations concernant l'emplacement des services sanitaires locaux et d'État, ainsi que leurs numéros de téléphone ;

- 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.
- 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.

- le nom de la pharmacie et son numéro de téléphone ;
- les informations à caractère religieux ou spirituel ;

Votre plan pour le travail

Si vous travaillez :

- Discutez des politiques de travail avec votre patron. Demandez :
 - comment se déroulera le travail en cas de pandémie ;
 - si vous pourrez vous arrêter pour vous occuper de vous ou d'un membre de votre famille ;
 - si vous pouvez travailler de chez vous ou si vous êtes censé(e) vous rendre au travail.
- Comprenez que l'on pourra vous demander de rester chez vous et de ne pas venir travailler, ou de vous rendre au travail pour faire d'autres tâches. Prévoyez d'avoir des revenus moindres, voire pas du tout, si vous ne pouvez pas travailler ou si l'entreprise ferme.

Si vous êtes chef d'entreprise :

- Élaborez un plan d'urgence et parlez-en à vos employés. Testez et revoyez votre plan si nécessaire.
- Décidez quels employés et fournitures sont nécessaires afin de maintenir l'activité de l'entreprise.
- Mettez à disposition des accessoires de contrôle d'une infection comme un assainisseur à mains, des mouchoirs et des containers à déchets pour les objets contaminés.
- Évaluez de quelle manière une grippe pandémique pourrait influencer les finances, les expéditions et les voyages.
- Définissez vos politiques concernant les employés qui travailleront chez eux ou s'occuperont de leur famille malade, ou le paiement de vos employés malades.

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
- 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

Étape 2. Préparez un kit d'alerte

Vous devez avoir un **stock de 2 semaines** de ces choses **pour chaque personne et animal**.

Nourriture et autres accessoires

- De l'eau dans des containers en plastique propres – stocker un gallon (3,785 litres) pour chaque personne par jour.
- Des boissons contenant des électrolytes comme Gatorade, Powerade ou Pedialyte (pour les enfants)
- Des bananes, du riz, de la compote de pommes et des toasts ou des biscuits salés pour les vomissements ou la diarrhée
- De la viande, des fruits et des légumes en conserve, prêts à consommer
- Un ouvre-boîtes manuel
- Des barres de protéines ou aux fruits
- Des céréales sèches, céréales granola, noix et biscuits salés
- Du beurre de cacahuètes
- Des aliments déshydratés comme des fruits secs et des repas déshydratés
- Du jus en canettes
- Du lait en poudre ou des canettes de lait concentré
- Des canettes ou des pots de nourriture pour bébé et des préparations lactées pour nourrissons
- De la nourriture pour vos animaux

Accessoires médicaux, sanitaires et d'urgence

- Accessoires sanitaires prescrits
- Des médicaments prescrits
- Médicaments sans ordonnance pour traiter la fièvre, les douleurs, les problèmes gastriques, la toux, les rhumes et la diarrhée
- Informations de santé de chaque membre de la famille
- Savon et assainisseur à mains à base d'alcool

- 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.

- Des mouchoirs et du papier toilette
- Des accessoires pour bébé, comme des couches et des biberons
- Thermomètre digital
- Des sacs poubelles
- Des accessoires de nettoyage
- De l'argent

Étape 3. Écoutez les informations

Gardez votre calme et recueillez autant d'informations que possible.

- Informez-vous par les rapports diffusés à la télévision, à la radio ou sur internet.
- Consultez les sites www.flu.gov, www.pandemicflu.gov ou www.cdc.gov/flu/Pandemic pour obtenir des informations actualisées. Il est possible que ces sites soient uniquement en anglais et en espagnol.

© 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.