

# **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 that had not been harmful to people before. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die. Pandemic flu may come and go in waves that can last for months at a time. Over the last 100 years, there have been three pandemic flu outbreaks. It is not known when the next pandemic flu will occur or how severe it will be.

## **Signs of Flu**

The signs of seasonal flu are fever, cough, runny nose and muscle pain. 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.

## **What Is Avian Flu?**

Avian flu, also called bird flu, is a disease found in wild and farm birds. There is a concern that the bird flu will become the next pandemic flu. Bird flu viruses do not often infect humans. There have been some rare cases of human infection from direct contact with infected birds. It is safe to eat well-cooked poultry such as chicken, turkey, duck and other game birds because cooking destroys germs, including bird flu viruses.

Experts are watching for changes in the bird flu virus that would cause it to infect people and be passed from person to person. This could lead to a pandemic.

# Пандемический грипп: Что это такое и как к нему ПОДГОТОВИТЬСЯ

Пандемией называется ситуация, когда конкретное заболевание распространяется одновременно среди очень большого количества людей. Пандемия гриппа возникает в тех случаях, когда люди заболевают из-за инфицирования **новым видом** вируса гриппа, который ранее был для людей безвреден. В этом случае болезнь легко передается от человека к человеку, причем болезнь, как правило, протекает тяжело и часто приводит к летальному исходу. Пандемический грипп может наступать и отступать волнами, каждая из которых может продолжаться до нескольких месяцев. За последние 100 лет зафиксировано три вспышки пандемического гриппа. Никто не может предсказать, когда наступит следующая пандемия гриппа и насколько серьезной она будет.

## Симптомы гриппа

Признаками сезонного гриппа являются повышенная температура, кашель, насморк и боль в мышцах. Признаки пандемического гриппа такие же, но они могут быть более тяжелыми и поражают, как правило, большее количество людей. Во время пандемии гриппа особенно высокому риску подвергаются здоровые взрослые люди.

## Что такое птичий грипп?

Птичий грипп – это заболевание, выявленное у диких и домашних птиц. Существует опасение, что следующая пандемия гриппа может быть связана с птичьим гриппом. Вирусы птичьего гриппа инфицируют людей довольно редко. Были зафиксированы только несколько случаев заражения человека при непосредственном контакте с инфицированными птицами. Употреблять в пищу тщательно приготовленное мясо домашней птицы (курицы, индейки, утки), а также дикой птицы, вполне безопасно, поскольку в процессе приготовления все микроорганизмы, в том числе и вирусы птичьего гриппа, гибнут.

Изменения вируса птичьего гриппа, в результате которых он может оказаться способным инфицировать людей и распространяться среди населения, отслеживаются специалистами. Если эти изменения произойдут, может случиться пандемия.

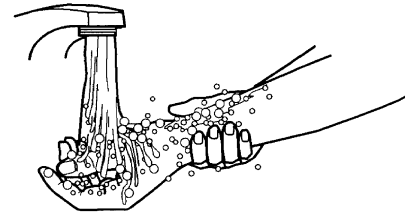
Pandemic Flu. Russian.

## Controlling the Spread of the Flu

It may take six months or longer to make a vaccine for pandemic flu. The supply of vaccine will be small in the early stages of a pandemic. We do not know if the medicines used to treat and prevent seasonal flu will help.

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.
- **Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.** Throw the tissue away and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- **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 those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

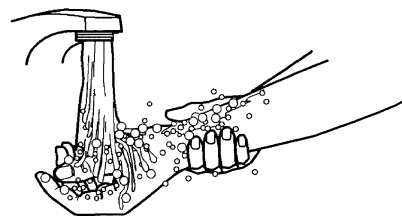


## Контроль за распространением гриппа

Для получения вакцины от пандемического гриппа может понадобиться шесть месяцев и более. На начальной стадии пандемии вакцина будет производиться в незначительных количествах. Мы не знаем, помогут ли от птичьего гриппа лекарства, которые используются для лечения и профилактики сезонного гриппа.

Для предотвращения распространения гриппа выполняйте следующие правила:

- **Часто мойте руки** с мылом. Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство на основе спирта.
- **Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту.** Грипп зачастую передается именно таким образом.
- **Когда кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком.** Выбросьте одноразовый платок и вымойте руки. Если у Вас нет одноразового платка, прикрывайтесь при кашле или чихании рукой или плечом.
- **При уборке обрабатывайте** столешницы, раковины, краны, дверные ручки, телефоны и выключатели дезинфицирующим моющим средством или моющим средством с хлоркой. Можно также смешивать воду и раствор хлорки в пропорции десять к одному.
- **Ограничьте контакты с заболевшими.**
- **Избегайте рукопожатий**, если Вы заболели сами, а также с теми, кто заболел.
- **Если Вы заболели, избегайте контактов с посторонними.** Если возможно, оставайтесь дома и не ходите на работу, учебу и по личным делам.
- **Обеспечьте себе полноценный отдых ночью и здоровую пищу; выпивайте по крайней мере восемь стаканов жидкости в день.**



## **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.
- Basic services and many businesses such as banks, post offices, restaurants and stores may close or have fewer workers.
- Buses may be stopped and gasoline may be limited.
- People may be told not to attend group functions such as volunteer meetings, clubs, sports, music events and church services.

## **Plan Ahead**

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

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your 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**

Make a plan for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your work.

## **Если пандемия гриппа распространилась достаточно широко:**

- В больницах не будет свободных мест, в поликлиниках будут большие очереди.
- Может случиться так, что Вам придется оставаться дома и ухаживать за больными членами семьи или детьми.
- Школы и детские сады могут быть закрыты.
- Может образоваться нехватка в продаже пищевых продуктов, воды, лекарств и средств для медицинского ухода.
- Основные предприятия обслуживания, такие как банки, почтовые отделения, рестораны и магазины, могут быть закрыты, или у них может быть нехватка персонала.
- Может прекратиться движение автобусов; могут быть введены ограничения на отпуск бензина.
- Людей могут попросить воздержаться от посещения мест скопления людей, таких как собрания, клубы, спортивные мероприятия, музыкальные представления и церковные службы.

## **Планируйте свои действия заранее**

Чтобы защитить от пандемии себя и членов своей семьи, составьте заранее план действий по профилактике заболевания и снижения его последствий.

Для подготовки сделайте следующие три шага:

1. **Составьте план мероприятий**, необходимых для Вас и членов Вашей семьи дома. Оцените возможные последствия пандемии для Вашей профессиональной деятельности.
2. **Подготовьте набор лекарственных средств**, необходимых для оказания первой помощи.
3. **Следите за сообщениями в средствах массовой информации** относительно того, как следует действовать и куда обращаться в случае вспышки гриппа.

### **Шаг 1. Составьте план**

Составьте план действий дома для Вас самих и членов Вашей семьи. Оцените возможные последствия пандемии для Вашей профессиональной деятельности.

## **Your Plan for Home**

Talk to your family about this plan so they know what to do. Have a backup plan in case someone gets sick and cannot care for your family. Your plan should include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- 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.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

## Планирование поведения дома

Оповестите о составленном Вами плане членов семьи, пусть каждый знает, что необходимо делать. Подготовьте запасной план на случай, если кто-то заболит и не сможет ухаживать за другими членами семьи. План должен включать в себя:

- Список телефонов и электронных адресов, по которым следует обращаться в экстренных случаях. Передайте его всем членам семьи, а также оставьте его на работе, в школе и детских садах.
- Фамилию человека, который позаботится о Ваших детях дома в том случае, если Вы заболели или не сможете вернуться домой.
- Указание, к кому можно обратиться за помощью в чрезвычайной ситуации, как по месту Вашего жительства, так и другом населенном пункте.
- Обеспечение доступа ко всей информации, относящейся к состоянию здоровья всех членов Вашей семьи, в том числе даты рождения, группы крови, наличие аллергии, прошлые и текущие заболевания, наименование и дозировка принимаемых лекарств, медицинское оборудование и копии полисов медицинского страхования.
- Фамилии и номера телефонов врачей
- Адреса медицинских учреждений, ближайших к месту работы, школе и дому, и их телефонных номеров.
- Адреса местных и региональных отделов здравоохранения с телефонными номерами.
- Название и номер телефона ближайшей аптеки.
- Религиозную и духовную информацию о членах Вашей семьи.
- Фамилию человека, который может позаботиться о Ваших домашних животных, если Вы заболели или не сможете вернуться домой. Своевременно проводите вакцинацию своих домашних животных и приготовьте копии справок о прививках в том случае, если их придется отправить в приют.
- Фамилию и номер телефона ветеринара.

## **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.
  - What will happen if you stay home with ill family.
  - 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.

## Планирование профессиональной деятельности

Если Вы работаете:

- Обсудите ситуацию со своим начальником. Выясните у него следующие вопросы:
  - Как будет продолжаться работа во время пандемии?
  - Сможете ли Вы взять отпуск по болезни или по уходу за членом семьи?
  - Что произойдет, если Вы останетесь дома с заболевшей семьей?
  - Можете ли Вы работать дома, или предполагается, что Вы обязаны присутствовать на работе?
- Примите во внимание, что Вас могут попросить остаться дома или прийти на работу и заняться выполнением других задач.
- Приготовьтесь к тому, что в том случае, если Вы не сможете приходить на работу, или если компания закроется, Ваш доход будет меньше или его не будет вообще.

Если Вы являетесь владельцем бизнеса:

- Составьте план действий в чрезвычайной ситуации и обсудите его со своими служащими. При необходимости пересмотрите и отредактируйте этот план.
- Определите, кто из персонала и какие ресурсы будут необходимы для продолжения работы.
- Проверьте наличие средств профилактики инфекции, таких как дезинфицирующее средство для рук, носовые платки и мусорные контейнеры.
- Проанализируйте, каким образом пандемия гриппа может повлиять на управление финансами, поставки и поездки, связанные с бизнесом.
- Определите свою политику относительно возможности работы Вашего персонала дома (если им приходится ухаживать за заболевшими членами семьи), а также относительно оплаты по болезни.

## **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
- 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

## **Шаг 2. Приготовьте набор для оказания первой помощи**

Приготовьте **2-х недельный запас** следующих средств из расчета на **каждого человека и домашнего животного**.

### **Пищевые продукты и другие товары**

- Вода в стерильных запечатанных пластиковых контейнерах – из расчета 3,8 л (1 галлон) на одного человека в день
- Готовые к употреблению консервированное мясо, фрукты и овощи
- Нож для открывания консервов
- Белковые или фруктовые батончики
- Запас сухих продуктов: крупы, гранола, орехи, крекеры
- Арахисовое масло
- Обезвоженные продукты питания, такие как сухофрукты и обезвоженные блюда
- Консервированные соки
- Сухое молоко или банки со сгущенным молоком
- Банки с детским питанием и молочной смесью
- Корм для домашних животных

## **Medical, Health and Emergency Items**

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade and Powerade
- Health information for each member of the family stored in a water proof container
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Sleeping bags or blankets
- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Matches in a waterproof container
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- An extra credit card and 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.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) or [www.ohiopandemicflu.gov](http://www.ohiopandemicflu.gov) for current information. This may only be available in English.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

### **Лекарства и средства для оказания первой медицинской помощи**

- Предписанные медицинские инструменты и средства
- Лекарства, отпускаемые по рецепту
- Лекарства, отпускаемые без рецепта: жаропонижающие, обезболивающие, желудочные, от кашля, простуды и поноса
- Напитки с электролитами и витаминами, такие как напитки для спортсменов типа Gatorade и Powerade
- Документы, содержащие сведения о состоянии здоровья каждого члена семьи, хранящиеся в водонепроницаемом контейнере
- Мыло и дезинфицирующее средство для рук на основе спирта
- Одноразовые носовые платки и туалетная бумага
- Спальные мешки или одеяла
- Фонарик с запасным комплектом батареек
- Радиоприемник на батарейках с запасным комплектом батареек
- Спички в водонепроницаемом контейнере
- Детские товары, такие как пеленки и бутылочки для кормления
- Цифровой термометр
- Мешки для мусора
- Чистящие средства
- Дополнительная кредитная карточка и деньги

### **Шаг 3. Следите за информацией**

Сохраняйте спокойствие и постарайтесь получить как можно больше сведений.

- Следите за сообщениями в средствах массовой информации (телевидение, радио или Интернет)
- За самой свежей информацией обращайтесь на сайты [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) или [www.ohiopandemicflu.gov](http://www.ohiopandemicflu.gov). Эта информация предоставляется только на английском языке.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Pandemic Flu. Russian.