

با اینکه نمی توانیم پیش گوئی کنیم... ولی می توانیم آماده شویم!

ما از زمان بحران بعدی بهداشت عمومی که لس آنجلس را تحت تاثیر قرار دهد آگاهی نداریم ولی بیماریهای جدید و سایر موارد اضطراری غیر قابل اجتناب هستند. بیماری آنفلوانزا (فلو) به دلیل شیوع آسان و تغییر دائمی انواع آن موجب نگرانی است. این خصوصیات احتمال تبدیل آن را به بیماری همه گیر جهانی افزایش می دهد.

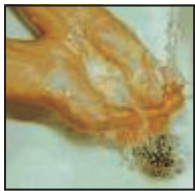


اقدامات ساده ذیل میتواند شما را در مواقع اضطراری کمک نماید. لطفا از این اقدامات خانواده خود، دوستان و سایر افرادی که از شما مراقبت می نمایند آگاه سازید.

نکاتی چند برای سالم زیستن



هر ساله واکسن آنفلوانزا تزریق کنید!
واکسیناسیون بهترین طریقه جلوگیری از ابتلا به فلو است. به دوستان، افراد خانواده و کسانی که مراقبت شما را بعهده دارند گوشزد کنید تا آنها نیز در برابر فلو واکسینه شوند تا شما را مبتلا نکنند.



دستهای خود را بشویند. و به کسانی که مراقب شما هستند گوشزد کنید تا دستهایشان را بشویند. بخصوص در مواردی مثل بعد از رفتن به توالت، قبل و بعد از تهیه و صرف غذا شستن دستها دارای اهمیت بیشتری است.



از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید. چنانچه مجبور به تماس با شخصی که بیمار است باشید از تماس نزدیک با وی خودداری نموده و بخاطر داشته باشید که دستهایتان را بشوئید.

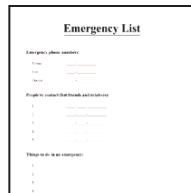


اغلب افرادی که مبتلا به فلو میشوند نیازی به مراجعه به پزشک یا پرستار ندارند، ولی چنانچه بیماری صورت جدی بخود گرفت (برخورد با مشکل تنفسی، ضعف غیر معمول، عارضه تب که بیش از 2-3 روز طول بکشد) با مراقب بهداشتی خود تماس بگیرید.

برای موارد اضطراری آماده شوید



یک کیف وسایل دارویی و اضطراری فراهم کنید. انواع داروها و وسایل کمک های اولیه را که ممکن است در موارد اضطراری به آنها نیاز پیدا کنید کنار بگذارید.



برگه ای از اطلاعات پزشکی اضطراری تهیه کنید. برگه ای از اطلاعات مهم پزشکی خود که حاوی شرایط خاص و داروهای مصرفی شما باشد فراهم کنید.



مواد غذایی و آب تدارک ببینید. در موارد اضطراری رفتن به مغازه مشکل است بنابراین واجب است انواع غذاهایی را که فاسد شدنی نیستند (مثل غذاهای کنسروی) در خانه داشته باشید.



همیشه آگاه باشید! با افرادی که مراقب شما هستند صحبت کنید. اجازه دهید افرادی که مراقبت شما را بعهده دارند بدانند که شما برای مواقع اضطراری چه تدارکی دیده اید. یک رادیو یا تلویزیون باطری دار در دسترس داشته باشید و چنانچه مشکل شنوایی دارید فردی را برای اطلاع رسانی به شما تعیین کنید.

خدمات اجتماعی عمومی بخش لس آنجلس
و اداره بهداشت عمومی بخش لس آنجلس

شما و خانواده تان را در آماده شدن برای مقابله با آنفلوانزای عالمگیر و دیگر وضعیت های اضطراری تشویق می نمایم!

جهت اطلاعات بیشتر در مورد فلو، چگونه سالم بمانیم و چگونه خود را در مقابله با وضع اضطراری آماده کنیم به تارنما های ذیل مراجعه نمایید.

www.bepreparedcalifornia.ca.gov

www.cdc.gov

www.211lacounty.org

www.publichealth.lacounty.gov



While we can't predict...WE CAN PREPARE!

We don't know what will be the next public health emergency that will impact LA, but new diseases and other emergencies are a certainty. Influenza (flu) is of special concern because it easily spreads and is constantly changing; this increases the chances that it can become global disease outbreak or pandemic.

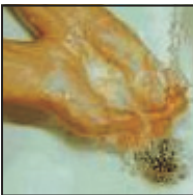
These simple steps can help you during many emergencies. Please share this information with your family, friends, and the people who care for you.

TIPS FOR STAYING HEALTHY



Get a flu shot every year!

Vaccination is the best way to keep from getting the flu—and urge your friends, family, and those that care for you to also get the shot to avoid getting you sick.



Wash your hands often.

And urge those who care for you to wash their hands. It is especially important to wash your hands: after using the toilet, before and after preparing and eating food.



Avoid being near people who are sick.

If you must with someone who is sick, try to stay 3 feet away and remember to wash your hands.



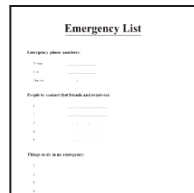
Most people who get the flu will not need to see a doctor or a nurse, but if illness becomes severe (trouble breathing, extreme weakness, fever that lasts more than 2-3 days), call your health care provider.

BEING READY FOR EMERGENCIES



Create a medical and emergency supply kit.

Set aside the medications and first aid items you may need during an emergency.



Create an emergency health information sheet.

Write down the important health information that describes your special conditions and medications.



Set aside food and water.

During an emergency, it may difficult to get to a store, so it is important to have available food items that won't spoil (like canned food).



Stay informed!

Talk to those who care for you.

Let those who care for you know what you are doing to prepare for an emergency. Plan how to stay informed: have a battery operated radio or TV; arrange for someone to keep you informed if you have trouble hearing.

***The Los Angeles County Department of Public Social Services
and the Los Angeles Department of Public Health
urge you and your family to prepare for pandemic influenza and other emergencies!***

Visit these internet sites to learn more about flu, how to stay healthy, and how to prepare for an emergency.

www.bepreparedcalifornia.ca.gov
www.211lacounty.org

www.cdc.gov
www.publichealth.lacounty.gov



Supported by Grant Cooperative Agreement Number 5U90TP917012-08 from the CDC.