

Мы не можем предсказать...МЫ МОЖЕМ ПОДГОТОВИТЬСЯ!

Мы не знаем, с какой чрезвычайной ситуацией столкнется здравоохранение Лос-Анджелеса в следующий раз, но новые заболевания и другие чрезвычайные ситуации неизбежны. Грипп вызывает особую обеспокоенность, потому что он легко распространяется и постоянно изменяется. Растет вероятность того, что мир ожидают глобальные вспышки заболевания или пандемия гриппа.

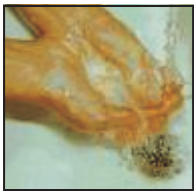


Следующие простые действия помогут вам во время чрезвычайных ситуаций. Поделитесь данной информацией со своей семьей, друзьями и людьми, которые ухаживают за вами.

СОВЕТЫ, КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ



Ежегодно делайте прививки от гриппа!
Вакцинация – это лучший способ не заболеть гриппом — и убедите своих друзей, родных и тех, кто ухаживает за вами, также сделать прививку, чтобы они вас не заразили.



Часто мойте руки. И убедите также мыть руки тех, кто за вами ухаживает. Особенно важно мыть руки после пользования туалетом, до и после приготовления и приема пищи.



Избегайте близкого контакта с больными. Если вы должны находиться рядом с больным человеком, избегайте близкого контакта с ним и не забывайте мыть руки.

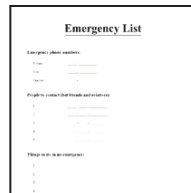


Большинству людей, которые заболели гриппом, нет необходимости обращаться к врачу или медсестре, но если состояние ухудшается (проблемы с дыханием, крайняя слабость, жар не спадает больше 2-3 дней), звоните вашему поставщику медицинских услуг.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ



Соберите аварийный медицинский комплект. Отдельно положите медикаменты и средства первой помощи, которые могут вам понадобиться в чрезвычайной ситуации.



Выпишите на листке важную медицинскую информацию на случай чрезвычайной ситуации. Запишите важные сведения о вашем здоровье, указав ваши заболевания и лекарства.



Сделайте запас продуктов и воды. Во время чрезвычайной ситуации может оказаться сложно добраться до магазина, поэтому важно иметь в запасе продукты, которые не испортятся (например, консервы).



Будьте в курсе событий! Говорите с людьми, которые о вас заботятся. Расскажите людям, которые о вас заботятся, о том, что вы делаете, чтобы подготовиться к чрезвычайной ситуации. Составьте план, как оставаться в курсе событий: приобретите радиоприемник или телевизор на батарейках; договоритесь, чтобы кто-то сообщал вам информацию, если у вас нарушен слух.

Департамент социального обеспечения округа Лос-Анджелес (Los Angeles County Department of Public Social Services) и Департамент здравоохранения округа Лос-Анджелес (Los Angeles Department of Public Health) призывают вас и вашу семью подготовиться к пандемии гриппа и другим чрезвычайным ситуациям!

Посетите эти сайты в Интернете, чтобы больше узнать о гриппе, о том, как не заболеть и как подготовиться к чрезвычайной ситуации.

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

www.cdc.gov
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.

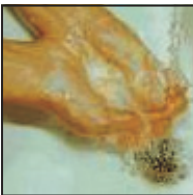
These simple steps can help you during many emergencies. Please share this information with your family, friends, and the people who care for you.

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.



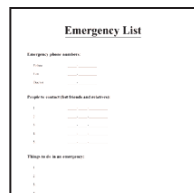
Most people who get the flu will not need to see a doctor or a nurse, but if illness becomes severe (trouble breathing, extreme weakness, fever that lasts more than 2-3 days), call your health care provider.

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.