

ถึงเราจะคาดการณ์ไม่ได้...แต่เราก็เตรียมพร้อมได้!

เราไม่รู้ว่าเหตุฉุกเฉินเกี่ยวกับสุขภาพของประชาชนในเขตมณฑลลอสแอนเจลิสครั้งต่อไปจะเป็นอะไร แต่โรคระบาดใหม่ๆ และเหตุฉุกเฉินอื่นนั้นต้องเกิดขึ้นอีกอย่างแน่นอน ไข้หวัดใหญ่ (Flu) เป็นโรคที่เราวิตกกังวลมากเป็นพิเศษ ก็เพราะว่าโรคนี้อาจระบาดได้ง่ายและมีการกลายพันธุ์อยู่ตลอดเวลา จึงทำให้มีโอกาสมากขึ้นที่โรคนี้จะกลายเป็นโรคระบาดระดับโลกหรือระบาดไปทั่วพื้นที่



ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณได้ หากเกิดเหตุฉุกเฉินต่างๆ กรุณาแบ่งปันข้อมูลนี้ ให้แก่ครอบครัว เพื่อน และคนอื่นที่ดูแลคุณ

เคล็ดลับของการมีสุขภาพดี

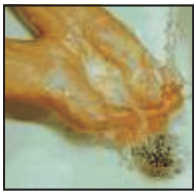
เตรียมพร้อมสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน



ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี!
การฉีดวัคซีนเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันตัวคุณจากไข้หวัดใหญ่ – บอกเพื่อน ครอบครัว และคนที่ห่วงใยคุณ ให้ไปฉีดวัคซีนด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงจากความเจ็บป่วย



ควรมีชุดชุดยาและชุดปฐมพยาบาลฉุกเฉิน รวมทั้งอุปกรณ์ปฐมพยาบาลที่คุณอาจจำเป็นต้องใช้ระหว่างเหตุการณ์ฉุกเฉิน



ล้างมือคุณบ่อยๆ และชวนให้คนที่ห่วงใยคุณให้ล้างมือของพวกเขาด้วย คุณควรล้างมือโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังใช้ห้องน้ำ รวมถึงก่อนและหลังการเตรียมอาหารและการรับประทานอาหาร



เขียนแผ่นข้อมูลอธิบายอาการป่วยฉุกเฉิน เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ รวมทั้งอธิบายถึงอาการของโรคและยาที่ควรใช้ในการรักษาโรคนั้นๆ



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย ถ้าคุณจำเป็นต้องอยู่กับผู้ป่วย ควรอยู่ห่างอย่างน้อย 3 ฟุตขึ้นไป และจำไว้ว่าควรล้างมือบ่อยๆ ด้วย



สำรองอาหารและน้ำ ระหว่างเหตุการณ์ฉุกเฉิน การเดินทางไปร้านค้าอาจเป็นเรื่องยากลำบาก จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องมียาอาหารที่ไม่เสียง่ายกักตุนไว้ (เช่น อาหารกระป๋อง)



เกือบทุกคนที่เป็นไข้หวัดใหญ่นั้นไม่จำเป็นต้องพบแพทย์หรือพยาบาล แต่หากอาการป่วยมีความรุนแรง (หายใจติดขัด อ่อนแอมาก เป็นไขนานกว่า 2-3 วัน) คุณก็ควรโทรหาผู้ให้บริการสุขภาพของคุณ



รับข่าวสารข้อมูล! คุยกับคนที่ดูแลคุณ แจ้งให้คนที่ดูแลคุณว่าคุณกำลังทำอะไรเพื่อเตรียมรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน คุณควรวางแผนการรับข่าวสาร เช่น การเตรียมวิทยุหรือโทรทัศน์ที่ใช้ไฟจากแบตเตอรี่ หรือให้ใครสักคนแจ้งข่าวให้คุณทราบหากคุณมีปัญหาด้านการได้ยิน

กองบริการสังคมของกรุงลอสแอนเจลิส และกองสาธารณสุขของลอสแอนเจลิส สนับสนุนให้คุณและครอบครัวเตรียมรับมือกับการระบาดของไข้หวัดใหญ่และเหตุฉุกเฉินอื่นๆ!

เชิญชมเว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ตต่อไปนี้ เพื่อศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ วิธีการดูแลสุขภาพ และวิธีการเตรียมรับมือเหตุฉุกเฉิน

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.

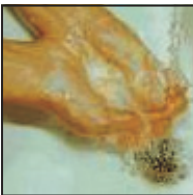
These simple steps can help you during many emergencies. Please share this information with your family, friends, and the people who care for you.

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.



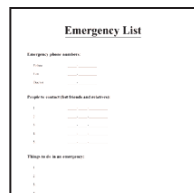
Most people who get the flu will not need to see a doctor or a nurse, but if illness becomes severe (trouble breathing, extreme weakness, fever that lasts more than 2-3 days), call your health care provider.

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.