

# **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.

# الأنفلونزا الوبائية: المقصود بها وسبل الاستعداد لمواجهتها

عند إصابة العديد من الأشخاص بمرض ما في نفس الوقت، يسمى ذلك وباءً. وتحدث الأنفلونزا الوبائية عند إصابة العديد من الأشخاص بالمرض أو العدوى من فيروس أنفلونزا **جديد** لم يكن ضاراً بالنسبة للأشخاص من قبل. وينتشر هذا النوع من الأنفلونزا بسهولة من شخص لآخر وقد يتسبب في إصابة العديد بالمرض الشديد أو تعرضهم للوفاة. وقد تأتي الأنفلونزا الوبائية وتنتشر في صورة موجات يمكن أن تستمر لعدة شهور في المرة الواحدة. وعلى مدار الـ 100 عام الماضية، تفشى مرض الأنفلونزا الوبائية ثلاث مرات. علماً بأن موعد تفشي الأنفلونزا الوبائية ومستوى شدتها يكون أمراً متوقعاً.

## أعراض الإصابة بالأنفلونزا

وإذا كانت علامات الأنفلونزا الموسمية هي الحمى والسعال وارتشاح الأنف والشعور بألم في العضلات، فعلامات الأنفلونزا الوبائية هي نفس العلامات، ولكنها قد تكون أكثر شدة وتؤثر على عدد أكبر من الناس. وعند حدوث الأنفلونزا الوبائية، تزيد مخاطر تعرض الأشخاص البالغين الذين يتمتعون بصحة جيدة للمشكلات الصحية.

## ما المقصود بأنفلونزا الطيور؟

أنفلونزا الطيور هي مرض ينتشر بين الطيور البرية وطيور المزارع على حد سواء. وهناك مخاوف لدى الكثيرين من أن تصبح أنفلونزا الطيور هي الأنفلونزا الوبائية القادمة. وفي الكثير من الأحوال لا تصيب فيروسات أنفلونزا الطيور الإنسان. ولكن هناك بعض الحالات النادرة التي تعرض فيها الإنسان للإصابة بهذا المرض من خلال التعامل المباشر مع الطيور المصابة. ويُذكر أن تناول الطيور الداجنة المطهية جيداً كالدجاج والديك الرومي والبط والطيور التي يتم اصطيادها يعد أمراً آمناً، ويرجع السبب في أن الطهي من شأنه القضاء على الجراثيم، بما في ذلك فيروسات أنفلونزا الطيور.

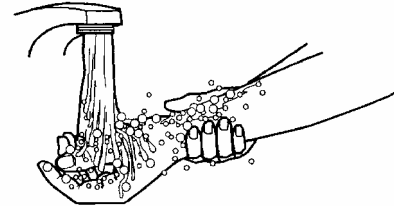
ويترقب الخبراء حدوث تحولات في فيروس أنفلونزا الطيور قد تتسبب في إصابة الأشخاص بالمرض وانتقاله من شخص لآخر. الأمر الذي قد يؤدي إلى تفشي وباء.

## 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:

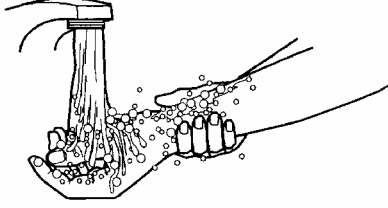
- **Wash your hands often** with soap and water. Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose, and mouth.** The flu often spreads this way.
- **Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.** Throw the tissue away and wash 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.**



## مكافحة تفشي الأنفلونزا

قد يستغرق الأمر ستة أشهر أو أكثر لعمل لقاح ضد الأنفلونزا الوبائية. كما أن عملية الإمداد بهذا اللقاح تكون محدودة في المراحل المبكرة من انتشار الوباء. ونحن لا نعرف على وجه الدقة ما إذا كانت الأدوية المستخدمة في العلاج والوقاية من الأنفلونزا الموسمية سيكون لها تأثير مساعد أم لا.

للمساعدة في الوقاية من الإصابة بالأنفلونزا، احرص على القيام بما يلي:



- **الإكثار من غسل اليدين بالماء والصابون.** مع استخدام مطهر لليدين في قاعدة كحولية إذا لم يتوافر الماء والصابون.
- **تجنب لمس العينين والأنف والفم.** فغالباً ما تنتشر الأنفلونزا بهذه الطريقة.
- **تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي عند السعال أو العطس.** ثم التخلص من المنديل الورقي وغسل اليدين. إذا لم يكن معك منديل ورقي، قم بالسعال أو العطس في كتفك أو ذراعك.
- **تنظيف الأسطح** مثل أسطح المناضد والأحواض والصنابير ومقابض الأبواب والهواتف ومفاتيح الإضاءة بمنظف مطهر أو منظف يحتوي على مواد للتبييض. ويمكن أيضاً أن تقوم بنفسك بعمل محلول من المياه ومادة التبييض. وفي هذه الحالة، قم بمزج عشر قطرات من المياه بقطرة واحدة من مادة التبييض.
- **الحد من التعامل مع الأشخاص المصابين بالأنفلونزا.**
- **تجنب المصافحة باليد في حالة إصابتك أو الآخرين بالمرض.**
- **الابتعاد عن الآخرين عند إصابتك بالمرض.** مع عدم الخروج إلى العمل أو المدرسة أو لقضاء أية أعمال إن أمكن.
- **الحصول على الراحة في فترة الليل، واتباع نظام غذائي سليم وتناول ثمانية أكواب من السوائل على الأقل يومياً.**

## **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.

## في حالة إصابة العديد من الأشخاص بالأنفلونزا الوبائية:

- تنشغل المستشفيات وعيادات الأطباء بدرجة كبيرة جدًا.
- قد تضطر إلى البقاء في المنزل لرعاية أفراد العائلة أو الأطفال الذين أصيبوا بالمرض.
- قد تغلق المدارس ومراكز رعاية الأطفال أبوابها.
- قد تقل الموارد المتاحة مثل المواد الغذائية أو المياه أو الأدوية أو المواد الطبية الأخرى لدى المحال التجارية.
- قد تغلق الهيئات المعنية بتقديم الخدمات الأساسية والعديد من الأعمال التجارية كالبنوك ومكاتب البريد والمطاعم والمحال التجارية أبوابها أو قد يغيب عنها العديد من العاملين بها.
- قد تتوقف الباصات عن العمل ويقل البنزين المتاح في الأسواق.
- قد يتم إخطار الناس بعدم المشاركة في المناسبات أو التواجد في الأماكن التي تضم العديد من الأشخاص مثل اجتماعات المتطوعين والنوادي والأحداث الرياضية والموسيقية والطقوس الدينية في الكنائس.

## وضع خطة مسبقة

لا شك أن من الأشياء الضرورية إعداد خطة مسبقة كوسيلة لحمايةك وعائلتك والحد من آثار الأنفلونزا الوبائية.

اتبع هذه الخطوات الثلاث للاستعداد:

1. **ضع خطة لك ولأسرتك للعمل** وفقا لها في المنزل. حدد كيف يمكن أن يؤثر تفشي الوباء على عملك.
2. **قم بتجهيز حقيبة للطوارئ** تحتوي على الإمدادات اللازمة.
3. **استمع إلى المعلومات الخاصة بالأشياء** التي يجب فعلها والأماكن التي يجب الذهاب إليها عند انتشار الأنفلونزا.

## خطوة 1. ضع خطة

ضع خطة لك ولأسرتك للعمل وفقا لها في المنزل. حدد كيف يمكن أن يؤثر تفشي الوباء على عملك.

## **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.

## **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.

## الخطة الواجب تنفيذها في المنزل

تحدث إلى أسرتك بشأن هذه الخطة حتى يتعرفوا على ما يمكنهم عمله، وقم بإعداد خطة بديلة إذا ما حدث وأصيب أحد أفراد العائلة بالمرض وتعذر عليه رعاية الأسرة. ويجب أن تشمل الخطة على ما يلي:

- هاتف للطوارئ وقائمة اتصال بالبريد الإلكتروني. شارك المعلومات مع أفراد الأسرة
- ومكان العمل والمدارس ومراكز العناية بالأطفال.
- تحديد شخصاً ليقوم بالعناية بالأطفال في المنزل في حالة عدم قدرتك على التواجد بالمنزل أو مرضك.
- جهة اتصال محلية وخارج المدينة للاتصال عند الطوارئ.
- معلومات تخص صحة كل فرد من أفراد الأسرة بما في ذلك تاريخ الميلاد، وفصيلة الدم، وأنواع الحساسية، والمشاكل الصحية الماضية والحالية، والأدوية والجرعات الحالية، والأجهزة الطبية، ونسخ من بطاقات التأمين الصحي.
- أسماء الأطباء وأرقام هواتفهم.
- أماكن المستشفيات التي تقع بالقرب من مكان العمل والمدرسة والمنزل وأرقام هواتفها.
- أماكن الأقسام الصحية المحلية والتابعة للولاية وأرقام هواتفها.
- أسماء الصيدليات وأرقام هاتف كل منها.
- المعلومات الدينية أو الروحية.
- أحد الأشخاص للعناية بالحيوانات المنزلية في حالة عدم قدرتك على التواجد بالمنزل أو مرضك. ويجب عليك إعطاء الأمصال للحيوانات أولاً بأول والاحتفاظ بنسخة من سجلات الأمصال الخاصة بها إذا ما دعت الحاجة إلى نقلها إلى أحد الملتجآت.
- اسم الطبيب البيطري الذي يشرف على علاج حيواناتك المنزلية ورقم هاتفه.

## الخطة الواجب تنفيذها في العمل

إذا كنت تعمل:

- ناقش السياسات المطبقة مع رئيسك في العمل. وبادر بالاستفسار عما يلي:
  - كيفية استمرار العمل في حالة تفشي الوباء.
  - ما إذا كان بمقدورك الحصول على إجازة للعناية بنفسك أو لرعاية أحد أفراد أسرتك.
  - ماذا سيحدث في حالة بقاءك في المنزل لرعاية أفراد أسرتك إذا ما أصيبوا بالمرض.
  - ما إذا كان بإمكانك العمل من المنزل أو أنه لا بد من الذهاب إلى مكان العمل.
- عليك أن تدرك أنه قد يتم مطالبتك بعدم المجيء إلى العمل والبقاء في المنزل، أو المجيء وأداء مهام أخرى.
- خطط لما سيكون عليه الحال عند انخفاض دخلك أو عدم حصولك عليه في حالة عدم تمكنك من العمل أو إغلاق الشركة لأبوابها.

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.

## **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

إذا كنت تعمل عملاً خاصاً:

- قم بإعداد خطة طوارئ وناقشها مع العاملين لديك. وقم باختبار هذه الخطة ومراجعتها حسب الضرورة.
- حدد العاملين والموارد اللازمة لاستمرار العمل.
- قم بتوفير موارد لمكافحة الإصابة بالعدوى، على سبيل المثال مطهر ومناديل ورقية وحاويات لإلقاء المخلفات بها.
- فكر في الطريقة التي يمكن أن تؤثر بها الأنفلونزا الوبائية على الأمور المالية للعمل وكذلك الشحن والسفر.
- حدد السياسات التي يجب العمل بها فيما يتعلق بالموظفين الذين يعملون من المنزل، أو رعاية أفراد الأسرة الذين أصيبوا بالمرض، أو تحمل نفقات علاج الموظفين الذين أصيبوا بالمرض.

## خطوة 2. أعد حقيبة طوارئ

قم بتوفير إمدادات تكفي لمدة أسبوعين من هذه الأشياء لكل شخص وحيوان في المنزل.

### الطعام والأشياء الأخرى

- مياه في حاويات بلاستيكية نظيفة مغلقة – قم بتخزين جالون واحد لكل شخص في المنزل لكل يوم.
- وجبات وفواكه وخضروات جاهزة ومعلبة
- فاتحة علب يدوية
- قطع من الفواكه والبروتين
- مكسرات ومقرمشات وشوفان وحبوب جافة
- زبدة فول سوداني
- أطعمة مجففة مثل الفواكه والوجبات المجففة
- عصائر معلبة
- لبن بودرة أو علب لبن مبخر
- علب أو أباريق لطعام الأطفال والأغذية البديلة عن اللبن
- طعام للحيوانات المنزلية

### **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).

### العناصر الطبية والصحية والعناصر الضروري توفرها في حالات الطوارئ

- الاحتياجات الصحية التي يصفها الطبيب
- الأدوية التي يصفها الطبيب
- الأدوية من النوع الذي لا يحتاج في تحديده إلى طبيب لعلاج الحمى والالام واضطرابات المعدة ونوبات السعال والبرد والإسهال
- سوائل تشتمل على إلكتروليتات وفيتامينات كالمشروبات الرياضية مثل مشروب جاتوريد وباوريد
- المعلومات الصحية لكل فرد من أفراد الأسرة في حاوية لا ينفذ إليها الماء
- صابون ومطهر لليدين أساسه الكحول
- مناديل ورقية وورق للمرحاض
- حقائب للنوم أو بطاطين
- مصباح كهربائي وبطاريات إضافية
- راديو يعمل بالبطاريات وبطاريات إضافية
- أعواد ثقاب في علبة لا تنفذ إليها المياه
- احتياجات الأطفال من الحفاضات وزجاجات اللبن
- ترمومتر رقمي
- حقائب للقمامة
- أدوات التنظيف
- بطاقة ائتمان إضافية ومبلغ من المال

### خطوة 3. ترقب المعلومات

- حافظ على هدوئك وحاول الحصول على أكبر قدر من المعلومات.
- استمع إلى التقارير التي تبث عبر التلفزيون أو الإذاعة أو الإنترنت.
- قم بزيارة الموقع [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) أو [www.ohiopandemicflu.gov](http://www.ohiopandemicflu.gov) للحصول على المعلومات المتوفرة حالياً. قد لا تتوفر هذه المعلومات سوى باللغة الإنجليزية.

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. Arabic.