

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.

Grippe pandémique : Qu'est-ce que c'est et comment s'y préparer ?

Lorsque de nombreuses personnes sont atteintes d'une maladie en même temps, on appelle cela une pandémie. Une grippe pandémique survient lorsque des personnes tombent malades ou sont infectées par un **nouveau** virus de la grippe qui n'a pas été nocif pour les individus auparavant. Ce type de grippe se transmet facilement d'une personne à une autre et les individus atteints peuvent devenir très malades ou mourir. Une grippe pandémique peut survenir et disparaître par vagues, qui peuvent durer des mois. Au cours des 100 dernières années, il y a eu trois épidémies de grippe pandémique. On ne sait pas quand la prochaine grippe pandémique surviendra ou quelle en sera la sévérité.

Signes de la grippe

Les signes de la grippe saisonnière sont la fièvre, la toux, le nez qui coule et des douleurs musculaires. Les signes de la grippe pandémique sont les mêmes, mais ils peuvent être plus sévères et affecter davantage de personnes. Lors d'une grippe pandémique, les adultes sains peuvent courir un risque de problèmes augmenté.

Qu'est-ce que la grippe aviaire ?

La grippe aviaire, également appelée grippe des oiseaux, est une maladie que l'on rencontre chez les oiseaux sauvages et la volaille. On craint que la prochaine grippe pandémique soit la grippe aviaire. Les virus de la grippe aviaire n'infectent pas souvent les humains. Il existe de rares cas d'infection humaine par l'intermédiaire d'un contact direct avec des oiseaux infectés. Manger de la volaille bien cuite comme du poulet, de la dinde, du canard et autre gibier à plumes, est sans risque, car la cuisson détruit les germes, y compris les virus de la grippe aviaire.

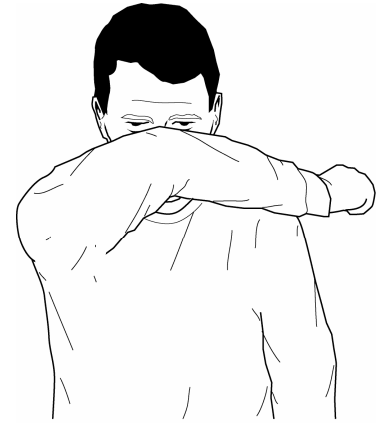
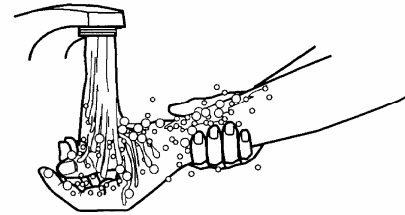
Les experts surveillent les modifications du virus de la grippe aviaire, qui le rendraient capable d'infecter des individus et d'être transmis d'une personne à une autre. Ceci pourrait entraîner une pandémie.

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.**



Contrôle de la propagation de la maladie

Cela peut prendre six mois ou plus pour fabriquer un vaccin contre une grippe pandémique. Le vaccin sera produit en petite quantité dans les premiers stades d'une pandémie. Nous ne savons pas si les médicaments utilisés pour traiter et prévenir la grippe saisonnière seront efficaces.

Afin de mieux prévenir la propagation de la grippe, suivez ces recommandations :

- **Lavez-vous souvent les mains** avec de l'eau et du savon. Utilisez un assainisseur à mains à base d'alcool lorsque vous n'avez pas d'eau et de savon.
- **Évitez de vous toucher les yeux, le nez, et la bouche.** La grippe se propage souvent de cette manière.
- **Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.** Jetez le mouchoir et lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez sur votre épaule ou votre bras.
- **Nettoyez les surfaces** comme les dessus de comptoirs, les éviers, les robinets, les poignées de porte, les téléphones et les interrupteurs avec un nettoyant désinfectant ou un nettoyant avec un détergent. Vous pouvez également préparer vous-même une solution d'eau et de détergent. Mélangez dix volumes d'eau pour un volume de détergent.
- **Limitez les contacts avec les personnes qui sont malades.**
- **Évitez de serrer des mains** si vous êtes malade ou de serrer la main à des personnes qui sont malades.
- **Tenez-vous à l'écart des autres personnes lorsque vous êtes malade.** Restez chez vous, n'allez pas travailler, à l'école ou faire les courses si vous le pouvez.
- **Faites des nuits complètes, mangez sainement et buvez au moins huit verres de liquides par jour.**



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.

Si de nombreuses personnes sont atteintes d'une grippe pandémique :

- Les hôpitaux et les cabinets des médecins seront très occupés.
- Il est possible que vous deviez rester chez vous pour vous occuper de votre famille ou de vos enfants malades.
- Les écoles et les centres de la petite enfance peuvent être fermés.
- Les magasins peuvent venir à manquer de nourriture, d'eau, de médicaments et de réserves médicales.
- Les services de base et de nombreuses sociétés comme les banques, les bureaux de poste, les restaurants et les magasins peuvent fermer ou avoir moins de personnel.
- Les bus peuvent ne plus rouler et l'essence peut être limitée.
- Il est possible que l'on dise aux gens de ne pas assister à des fonctions de groupe comme des rencontres de bénévoles, aller dans des clubs, rencontres sportives, événements musicaux et offices religieux.

Soyez prévoyant

Soyez prévoyant afin de vous protéger et de protéger votre famille, et de limiter les effets d'une grippe pandémique.

Suivez ces trois étapes pour vous préparer :

1. **Établissez un plan** pour vous et votre famille chez vous. Planifiez de quelle manière une pandémie pourrait affecter votre travail.
2. **Préparez un kit d'urgence** d'accessoires.
3. **Écoutez les informations** afin de savoir quoi faire et où aller en cas d'épidémie de grippe.

Étape 1. Établissez un plan

Établissez un plan pour vous et votre famille chez vous. Planifiez de quelle manière une pandémie pourrait affecter votre travail.

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.

Votre plan pour votre foyer

Parlez à votre famille de ce plan afin qu'elle sache quoi faire. Ayez un plan de secours, au cas où quelqu'un tomberait malade et ne pourrait prendre soin de votre famille. Votre plan doit comprendre :

- Un téléphone d'urgence et une liste de contacts par courrier électronique. Faites-en part aux membres de votre famille, à votre travail, aux écoles et aux centres de la petite enfance.
- Quelqu'un pour s'occuper de vos enfants chez vous au cas où vous ne pourriez être présent ou tomberiez malade.
- Un contact d'alerte local et hors de la ville.
- Les informations de santé de chaque membre de la famille comprenant la date de naissance, le groupe sanguin, les allergies, les antécédents médicaux et les problèmes médicaux actuels, les médicaments et dosages actuels, les équipements médicaux et des copies des cartes d'assurance maladie.
- Les noms des médecins et leurs numéros de téléphone.
- Les emplacements des hôpitaux à proximité de votre lieu de travail, de l'école et de votre domicile, ainsi que leurs numéros de téléphone.
- Les emplacements des services sanitaires locaux et d'État, ainsi que leurs numéros de téléphone.
- Le nom de la pharmacie et son numéro de téléphone.
- Les informations à caractère religieux ou spirituel.
- Quelqu'un qui pourra s'occuper de vos animaux domestiques au cas où vous ne pourriez être présent ou tomberiez malade. Assurez-vous que les vaccins de vos animaux soient à jour et conservez une copie du carnet vaccinal de vos animaux au cas où ils devraient être placés dans un abri.
- Le nom du vétérinaire de vos animaux et son numéro de téléphone.

Votre plan pour le travail

Si vous travaillez :

- Discutez des politiques de travail avec votre patron. Demandez :
 - comment se déroulera le travail en cas de pandémie ;
 - si vous pouvez vous libérer pour vous occuper de vous-même ou d'un membre de votre famille ;
 - ce qui se passera si vous restez chez vous avec votre famille ;
 - si vous pouvez travailler de chez vous ou si vous êtes censé(e) vous rendre au travail.
- Comprenez que l'on pourra vous demander de rester chez vous et de ne pas venir travailler, ou de vous rendre au travail pour faire d'autres tâches.
- Prévoyez d'avoir des revenus moindres, voire pas du tout, si vous ne pouvez pas travailler ou si l'entreprise ferme.

Pandemic Flu. French.

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

Si vous êtes chef d'entreprise :

- Élaborez un plan d'urgence et parlez-en à vos employés. Testez et revoyez votre plan si nécessaire.
- Décidez quels employés et accessoires sont nécessaires afin de maintenir l'activité de l'entreprise.
- Mettez à disposition des accessoires de contrôle d'une infection comme un assainisseur à mains, des mouchoirs et des containers à déchets pour les objets solides.
- Évaluez de quelle manière une grippe pandémique pourrait influencer les finances, les expéditions et les voyages.
- Définissez vos politiques concernant les employés qui travailleront chez eux ou s'occuperont de leur famille malade, ou le paiement de vos employés malades.

Étape 2. Préparez un kit d'urgence

Vous devez avoir un **stock de 2 semaines** de ces accessoires **pour chaque personne et animal**.

Nourriture et autres accessoires

- De l'eau dans des containers en plastique propres – stocker un gallon (3,785 litres) pour chaque personne et chaque animal par jour.
- De la viande, des fruits et des légumes en conserve, prêts à consommer.
- Un ouvre-boîtes manuel
- Des barres de protéines ou aux fruits
- Des céréales déshydratées, céréales granola, noix et biscuits salés
- Du beurre de cacahuètes
- Des aliments déshydratés comme des fruits secs et des repas déshydratés
- Des jus en cannettes
- Du lait en poudre ou des cannettes de lait concentré
- Des cannettes ou des pots de nourriture pour bébé et des préparations lactées pour nourrissons
- De la nourriture pour vos animaux

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 or www.ohiopandemicflu.gov for current information. This may only be available in English.

Accessoires médicaux, sanitaires et d'urgence

- Accessoires sanitaires prescrits
- Des médicaments prescrits
- Médicaments sans ordonnance pour traiter la fièvre, les douleurs, les problèmes gastriques, la toux, les rhumes et la diarrhée
- Des liquides contenant des électrolytes et des vitamines tels que des boissons énergétiques comme Gatorade et Powerade
- Les informations de santé de chaque membre de la famille conservées dans un container étanche
- Savon et assainisseur à mains à base d'alcool
- Des mouchoirs et du papier toilette
- Des sacs de couchage ou des couvertures
- Une lampe torche et des piles de rechange
- Une radio alimentée par des piles et des piles de rechange
- Des allumettes dans un container étanche
- Des accessoires pour bébé comme des couches et des biberons
- Thermomètre digital
- Des sacs poubelles
- Des accessoires de nettoyage
- Une carte de crédit supplémentaire et de l'argent

Étape 3. Écoutez les informations

Gardez votre calme et recueillez autant d'informations que possible.

- Informez-vous par les rapports diffusés à la télévision, à la radio ou sur internet.
- Visitez les sites internet www.pandemicflu.gov ou www.ohiopandemicflu.gov pour obtenir les informations en temps réel. Il est possible que ces sites soient uniquement en anglais.

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.

Pandemic Flu. French.