



P A N D E M I C F L U
TAKE THE LEAD
WORKING TOGETHER TO PREPARE NOW

流感大流行 备战我先行

社区领袖手册



原：美国卫生和公共事业部

译：EpiManI 公卫论坛

序: Donate Your Time

这个专题板块是我一意孤行开设的，并且利用坛主特权，大把钢镚鼓励坛友参与... 对此稻谷在接受第一章的翻译任务时很不解，曰：这个东西这么没技术含量，有种整一些含量高的过来。暴汗...，那家伙的意思是整一些专业的东西来翻译翻译，这么大众化的健康促进的宣传材料，有点看不上眼...

公卫的使命在于预防疾病、促进健康。而流感对人类健康的威胁绝不亚于 SARS，它的杀伤力之大，绝对值得公卫人打起十二分精神，全力备战。对于流感大流行，唯一肯定的是，它一定会爆发，唯一不确定的，它什么时候爆发。如同面对一个狡猾的对手，它在暗，我在明。只能以不变应万变，做好充分的准备，以守代攻。

引爆流行(The Tipping Point)提出引爆流行的三大要素之一：关键人物法则(The Law of Few)，即一小撮关键人物即可引爆一场流行。在备战流感大流行中，这一小撮人就是备战大军的核心，他们就是社区领袖(Community Leader)，他们是如此重要，也是我们从这里入手翻译的原因。

如同上帝也疯狂(The God Must Be Crazy)描述的一样，现代都市人的生活就像上满发条一样忙忙碌碌，单调而无趣。现在不论公司还是企业，一个频数很高的词就是绩效，所有的东东都是围着绩效转，所以绩效不关注的话题，永远不会被人关注。而备战流感大流行貌似就是属于不被绩效关注的话题。这正好给了[EpiMan|公卫论坛](#)一个发挥作用的机会啊。大家的生活都非常忙碌，但是如果每个人都能抽出一丁点时间做一些力所能及的翻译工作，以我们庞大的会员基数，做出的成果会相当可观。本期《流感大流行，备战我先行》就是我们坛友业余时间参与的备战流感大流行的第一个作品，感谢各位参与翻译、校对和排版的各位坛友的辛苦付出。

不得不承认，美国的公共卫生各方面的储备比中国要丰富的多。埋头翻译吧，万一流感大流行爆发，好歹我们也有绵薄之力相助；若流感大流行一直不爆发，国民之万幸，不过这好像不可能。无论如何，凡事预则立。

Epiman
[EpiMan|公卫论坛](#)
2008-11-22

目录

⌘ 备战流感大流行，人人有责.....	1
⌘ 鼓励个体备战流感大流行：活动和工具.....	6
⌘ 将信息传播给其他同行.....	9
⌘ 基本情况介绍：流感大流行的基本常识.....	10
⌘ 基本情况介绍：社区为基础的干预.....	13
⌘ 备战流感大流行的 E-mail 范例.....	15
⌘ 流感大流行的准备清单.....	16
⌘ 储存食物和日常用品的 E-mail 和清单范例.....	17
⌘ 良好卫生习惯的 E-mail 范例.....	19
⌘ 有关流感大流行准备的实事通讯文章范例.....	20
⌘ 有关食物和供应品储备的的实事通讯文章范例.....	22
⌘ 关于好的健康的习惯的实事通讯文章范例.....	24
⌘ “链式” E-mail 范例.....	26
⌘ 资源链接.....	27
⌘ 遮住您的咳嗽.....	28
⌘ 论据——流感流行准备.....	29
⌘ 食物储备海报模板.....	31
⌘ 食物和用品的准备清单.....	32
⌘ 激励的点子.....	34
⌘ 介绍激励的 E-mail 范例.....	35
⌘ 论据——如何让您的同伴加入进来.....	36
⌘ 如何涉及的实事通讯文章范例.....	38
⌘ 如何参与的 E-mail 范例.....	40
⌘ 翻译人员.....	41

I. 备战流感大流行，人人有责

——问题不是**流感大流行**

会不会爆发，

而是什么时候**爆发**。

备战流感大流行，人人有责。流感大流行的威胁是真实存在的，美国需要尊敬的各位社区成员保护我们的城镇，减少流感大流行对个人和家庭的影响，减少或者避免严重的经济破坏作用。疾控中心和其他公共卫生专家一致认为，问题不是流感大流行会不会爆发，而是什么时候爆发。如果美国不能充分准备，流感大流行会在经济上严重影响到每个人。

政府单独的力量不足以为全国备战流感大流行，这个挑战需要您的帮助。作为您所在社区的领袖，您能发挥强大的作用，通过鼓励那些您能影响的人。无论他们是雇员、病人还是小组成员，为他们和为自己提供信息和指导。

美国卫生和公共事业部（HHS）正与全国范围内的医务工作者、企业、社区及宗教领袖一起，为他们提供简单的工具，通过教育的方式保护他们自己和他们的家庭。

这本小册子提供以下信息：

- 为您提供流感大流行方面的信息
- 由健康和公共事业部和疾病预防控制中心提供的即可使用的，量体裁衣的资源
- 鼓励您的组织做准备工作及鼓励其他领袖参与进来的观点和材料

备战流感大流行的行动是社区领导阶层工作的重要组成部分，我们感谢您加入社区领袖队伍，在全国各地采取措施，以确保 21 世纪美国的健康和繁荣。

背景

• 什么是流感大流行，它的威胁是什么？

- 流感大流行是新的流感病毒的爆发并传播到世界各地。流感病毒极易在人与人之间传播，主要传播途径是咳嗽和打喷嚏。因为对人类来说该病毒是个全新的病毒，每个人都会处于感染它的危险之中。
- 在 20 世纪，三次流感大流行导致全世界超过 50000 万人死亡，几乎 100 万美国人死亡。
- 1918 年到 1919 年流感大流行最为严重，导致至少 67.5 万美国人死亡。如果严重程度类似的流行发生在今天，将可能造成美国 9000 万人罹患此病，约 200 万人死亡。
- 流感能迅速蔓延。一旦暴发，应对的时间很少。

• 人们为什么需要准备？

- 疾病预防控制中心和其他公共卫生专家认为，流感大流行的威胁是真实存在的，这不是是否发生的问题，而是什么时候发生的问题。
- 流感能迅速蔓延。一旦暴发，应对的时间很少。
- 在准确知道由哪种病毒引起流感之前，无法制造有效疫苗，流感发生 4-6 个月之后疫苗才可用（并且起初只提供有限数量）。
- 现在预防将减少流感对个人，社会和经济的负面影响。

• 现在预防对个人意味着什么？

- 储备食品，药品和供应品，以应对因流感需要在家待更长时间。
- 改善卫生习惯能降低感染的危险并且在流行期减慢疾病的传播。

○ 计划好您应该做的事情，如果发生学校停课，您不能去工作，或者您或您的家庭成员生病并且需要照顾，能更加容易地处理突发事件。

• 为什么是现在？

○ 这是人类第一次在流感大流行发生之前做准备。准备的时间就是现在。

○ 专家们担心 H5N1 型病毒（A 型禽流感）发生变异，可能演变成流感大流行的病毒。

○ 流感大流行的起始阶段是散发的形式，流行时间很难预测。最后一次大流行是在 1968 年。

○ 许多社区领袖希望确保他们的社区已经做好了应对流感大流行或其他紧急情况准备。

• 我们需要您，一个社区领袖，去做什么呢？

○ 分享能帮助人们应对流感的步骤的信息。

○ 让您的团队，病人或其他成员做好准备。

○ 采用美国卫生和公共事业部（HHS）提供的工具和其他资源来帮助教育那些您能影响到的人们，有关流感大流行计划的重要性和目前能实施的备战步骤。

点击下面的链接，了解更多有关这次的流感大流行威胁。

• 最新研究

有关流感大流行的研究工作正在进行之中。获得当前信息在

<http://www.pandemicflu.gov/research/index.html>

• 禽流感

禽流感（AI）病毒感染野生鸟类（如鸭，海鸥，以及海鸟）和家禽（如鸡，火鸡，鸭，鹅）等。禽流感根据病毒对家禽的致病力不同可分为：

低致病性禽流感和高致病性禽流感。低致病力禽流感自然发生于野生鸟类，并可传播给家禽。在大多数情况下，它不产生任何症状或者仅仅有轻微症状。这种型别的禽流感对人的健康危害很小。高致病性禽流感对鸡和火鸡等家禽往往是致命的。高致病性禽流感比低致病性禽流感传播更迅速，并且在鸟类有很高的死亡率。

高致病性禽流感（H5N1）在世界的一些地区传播迅速。虽然高致病性禽流感（H5N1）通常不能传染给人类，但是自2004年以来，超过200人报告感染H5N1。大多数感染这类病毒生病或死亡的人主要是接触了受感染的家禽。然而，这引起了对公众健康广泛的关注，因为这类病毒有变异的可能性，或者变异为另一种形式，易于在人与人之间容易的传播，这一特性会导致人类流感大流行。目前尚未有证据表明已发生人与人之间的传播。

<http://www.usda.gov/documents/AvianFluBrochure.pdf>

• 社区缓解

在流感大流行期间，政府和卫生官员可能会让您和您的社区采取一些步骤限制人与人之间的接触。这可能有助于减缓这种疾病的蔓延，被称之为“社区缓解”。几个步骤一起应用会进一步减缓疾病的蔓延。您和您的社区采取这些步骤取决于疾病的严重程度和病例数量。公共卫生官员会为大流行期间所需的社会隔离手段类型提供指导。

http://www.pandemicflu.gov/plan/community/community_mitigation.pdf

• 疫苗和抗病毒药物

一些措施如社会隔离或许可以帮助减缓流感的传播，但是最终需要有效的疫苗来防止出现更多的病例。流感发生4-6个月之后疫苗才可用（并且起初只提供有限数量）。

<http://www.pandemicflu.gov/faq/vaccines/>

抗病毒治疗或许可以帮助限制一些症状并可减少发生严重并发症的可能。

<http://www.pandemicflu.gov/faq/antivirals/>

- **脸部面罩和呼吸器**

当前的联邦指南表明，如果使用恰当，面罩和呼吸器能防止暴露于流感。他们需要和其他预防措施一起使用，如社会隔离，定期洗手以及病期不外出。

<http://www.pandemicflu.gov/faq/antivirals/>

- **政府面对大流行的准备**

美国政府正和全世界其他国家以及世界卫生组织共同努力应对流感大流行。美国政府正在加强病毒监控、发展新的疫苗技术、增加疫苗生产能力、贮备抗病毒药物以及和全国的各个社区合作，来做好国家和地方的准备工作。

[http://www.pandemicflu.gov/plan/federal/index.html #hhs](http://www.pandemicflu.gov/plan/federal/index.html#hhs)

关于此手册

这本手册是由卫生与公众事业部和CDC协同社区领袖的帮助研发出来的。它旨在为您提供关键的信息和工具，以帮助您进行了解流感大流行威胁的组织或实践工作，并从现在开始作出准备。使用此手册内的资源信息,来与您能影响到的人在流感大流行的威胁和个人防护的重要性方面进行交流。

II. 鼓励个体备战流感大流行：活动和工具

——最好的**备战方法**

很**简单**。

在帮助您所在的社区居民了解流感大流行的威胁和为什么他们应该现在开始准备的时候，您的领导力是至关重要的。最好的备战方法很简单。卫生和公共事务部（HHS），疾病预防控制中心（CDC）及其他公共卫生专家建议个人储存食物和必需品，改善卫生习惯和事先做好关于当流感侵袭时如何照料自己和家人的准备工作。

储存必需品：

手头有富余的供给品会使得您更长时间更自在地呆在家里，并且有助于应对因员工缺勤和供应链中断而造成当地商店供应受限的情况。

改善卫生习惯：

勤洗手，咳嗽和打喷嚏到衣袖或餐巾纸上（遮住嘴巴和鼻子）依然是保持健康和预防细菌传播的最佳办法。大家都认为自己已经做到了这些，但是这些健康习惯的践行情况远不如许多人的意识那样好。

事先做好准备：

个人应该开始考虑，当流感侵袭时如果孩子的幼儿园听课、公共交通中断、家人生病需要照顾，自己将怎么办。

这里有一些鼓励那些您在意的人备战流感大流行的方法。根据您的组织规模、文化以及现存的通讯系统选择最佳的方法。

活动	有用的工具
<p><u>1.利用现有的电子邮件和时事通讯来发布信息。</u></p> <p>通过您现有的通讯设备，如电子邮件和时事通讯，来与大家共享有关流感大流行以及备战流感的一些信息。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 首先介绍下流感的相关信息并附上或分发本工具书第四部分和第五部分的“情况说明书”。 ○ 共享有关储备必需品和相关卫生的信息。 ○ 将信件及与流感相关材料邮寄至成员家中。 ○ 发送本书第十三部分的内容—链式电子邮件，使更多的人了解此信息。 	<ul style="list-style-type: none"> • 情况说明书 • 介绍备战流感大流行的电子邮件模板 • 备战流感大流行的（食物与必需品的）清单 • 储备食物和必需品的清单的电子邮件模板 • 养成良好卫生习惯的电子邮件模板 • 备战流感大流行的通讯文章模板 • 储备食物和必需品的通讯文章模板 • 养成良好健康习惯的通讯文章模板 • 链式电子邮件模板 • 相关资源的链接
<p><u>2.在您的互联网站点上发布有用的信息</u></p> <p>内网：在网络上发帖关于备战流感大流行的信息，然后给您的员工，成员和/或患者们发电子邮件以指引他们进入该网页。</p> <p>海报和传单：在您的团队和家庭的所有公共场所内，如浴室，休息室，接待室和厨房，印刷和张贴海报并分发情况说明书，来动员大家备战流感和养成良好的卫生习惯。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 链式电子邮件模板 • 相关资源的链接 • 张贴海报——遮住您的喷嚏 • 情况说明书

3. 主持会议和团体活动或在其中发言

在会议上添加议程项目，主持午餐会议或者邀请专家（如当地卫生部门的代表）讲解个人能够为流感感备战做些什么，以及这些为何非常重要。

本工具书中的谈话要点清单涉及重要信息可以帮助您向他人解释备战流感的重要性。

采购食物和供给品的激励活动。在流感流行期间，准备这些食物和必需品是非常必要的。

邀请社区和家庭中您所雇佣、代表、您服务或者照顾的人，动员大家备战流感。

- 备战流感大流行的谈话要点
- 食物和供给品采购行动海报模板
- 食物和供给品采购行动的清单
- 情况说明书

4. 给予激励

通过给与一些小的激励活动，例如披萨聚会，来鼓励您的员工和成员参加备战活动。具体可以结合您公司的激励项目或者参照本工具书中激励方法。

- 激励方法
- 介绍激励方法的标准的电子邮件
- 情况说明书

III. 将信息传播给其他同行

活动	辅助工具
<p><u>1. 与同事沟通.</u></p> <p>使用本手册里的材料，帮助您在会议上发言和专业圈的同行交流关于鼓励所在社区备战流感的重要性。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 出席各种专业会议、研讨会及午餐会议 ○ 鼓励同事备战流感，并将此手册的信息传播出去。 	<ul style="list-style-type: none"> • 交谈重点——如何使您的同行参与进来 • 情况简介
<p><u>2. 通过电子邮件和新闻通讯传播信息.</u></p> <p>通过电子邮件和专业机构的新闻通讯联系其他同行。定制XXII和XXIII章节的简单副本，鼓励您的同事参与到这项活动中来。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 简单的通讯文章——如何参与进来 • 简单的示范邮件——如何参与进来 • 情况说明书

IV. 基本情况介绍：流感大流行的基本常识

流感大流行的**威胁是真实的**。美国疾病预防控制中心（CDC）和其他主要的公共卫生专家们一致认为，问题不是流感大流行会不会爆发，而是什么时候爆发。现在做准备将会对您和您的家人在大流行期间的应对有很大帮助。

什么是流感大流行？

流感大流行是新的流感病毒的爆发并传播到世界各地。流感病毒极易在人与人之间传播，主要传播途径是咳嗽和打喷嚏。因为对人类来说该病毒是个全新的病毒，每个人都会处于感染它的危险之中。

流感大流行的影响有哪些？

流感大流行将对社会产生重大影响。大流行可能导致大批人生病，其中包括儿童和青年，造成许多人死亡。大流行期间还必须限制旅行，改变商业的正常活动，学生停课，这样有助于减缓感染的蔓延。

美国在 1918 年至 1919 年发生了流感大流行，造成至少 67.5 万人死亡。如果这样严重的流行病发生在今天，将可能有 90 万美国人罹患此病，约 200 万人死亡。除了对人类健康的影响外，流感大流行对世界经济也是一个重大威胁。

为什么我们现在要关注呢？

美国疾病预防控制中心及其他主要的公共卫生专家们一致认为，流感大流行的威胁是真实的——这不是是否要发生的问题，而是什么时候发生的问题。他们所担心的是 H5N1 禽流感病毒（禽流感）在不断变化，可能演变为造成大流行的流感病毒。

为什么我们现在要作好准备呢？

流感大流行将在何时发生或会有多严重是不可预测的。无论大流行在

何处开始，世界各地的人民都将处于危险之中。如果在大流行之前不采取准备措施，当大流行发生后，遵循那些健康建议的难度将更高。

流行感冒感染有些什么症状？

流感大流行的症状可能和那些季节性流感相似，但持续时间更长且更严重。

有可用于流感大流行的疫苗吗？

疫苗在流感大流行发生的 4—6 个月时间内可能无法提供，即使在那时候提供，数量也非常有限。

在流感大流行时，我们需要戴面罩和呼吸器吗？

如果正确使用，面罩和呼吸器可有助于避免某些情况下暴露于流感病毒。不过，面罩应与其它预防措施一起应用，如经常洗手。

流感大流行和季节性流感有哪些不同？

流感大流行和季节性流感有着重要的差异：

- 流感大流行时人很少或没有免疫力，因为对于人类来说它是一种新型病毒。而对于季节性流感，人有一些来自于以前感染病毒时产生的免疫力。
- 流感大流行的症状可能会比季节性流感更严重。
- 相对于季节性流感，流感大流行的死亡率更高。
- 流感大流行可能发生在一年中的任何时候，在美国季节性流感通常发生在秋季和冬季。
- 流感大流行后 4—6 个月内疫苗可能无法提供。季节性流感疫苗每年都提供，并且是基于已知的流感病毒型。

美国是如何准备未来流感大流行的？

- 美国与其他国家和世界卫生组织（WHO）一起合作，以加强流感暴发监测和疫情控制系统。
- 美国正在提高疫苗的生产技术，以迅速和大规模生产疫苗。
- 已开发针对不同的经济部门和个人，家庭和社区的准备信息和清

单，以帮助减少大流行的影响。

- 政府提供资金，咨询及其它支援，以协助大流行的准备。
- 政府通过关于这一主题政府官方网站www.pandemicflu.gov提供即时信息。
- 美国储存了抗病毒药物的药物如达菲，在流感大流行时期治疗病人。

个人应如何准备？

美国卫生和人类服务署(HHS)，美国疾病预防控制中心和卫生专家提醒个人存储食品和其他必需品，改善健康状况，并为他们在流感大流行将如何照顾自己和家庭成员提前做出计划。

储存：

- 存储不易变质的食品、瓶装水、非处方药、卫生用品和其他必需品。
- HHS 建议存储 2 周的供给，但储存更多也没有什么坏处。
- 这些物资在其他的紧急情况下也有用，如停电。

改善健康状况：

- 每天经常用肥皂洗手。
- 当您咳嗽或打喷嚏时用您的袖子或手帕捂住鼻子和嘴巴。

提前计划：

- 计划好当下面的情况发生时您要做的的事情：
 - 如果学校停课
 - 如果您不能去工作
 - 如果您或您的家庭成员是病人并需要照顾

如何了解更多资讯？

更多信息，请访问www.pandemicflu.gov

V. 基本情况介绍：社区为基础的干预

以社区为基础的干预是用于**限制人与人之间**的接触的措施。几个措施一起应用可以更大程度地减缓疾病的蔓延。

在发生流感大流行时，一些以社区为基础的干预措施可有效地减少人与人之间的接触传播，包括以下：

- 给学生放假和关闭日托中心
- 安排候补工作方案，如在家工作和错时工作安排表
- 取消公众集会（例如信仰和社区活动）
- 避免乘坐公共交通
- 避免去拥挤的地方（例如音乐会、体育赛事、开放的集市和商场）。

什么时候需要社区为基础的干预？

我们没有办法知道何时会出现大流行。然而，疾病预防控制中心及其他主要的公共卫生专家说大流行的威胁是事实。现在的问题不是大流行是否会发生，而是何时发生。专家担心 H5N1 禽流感病毒（禽流感）正在变化，可能导致人类流感大流行。

当流感大流行的发生，社区为基础的干预将是最好的方式，个人可以减少对病毒的暴露。大流行发生时，需要联邦，州和地方机构对社区为基础的干预需求方面提供指导，但是这些干预措施的效果取决于个人对它们的理解。

为什么社区为基础的干预是必要的？

一些疾病，包括感冒和流感，很容易在人与人之间传播。社区为基础的干预可让您的病菌远离他人或反之亦然。

流感是如何蔓延的？

该病毒很容易人传人，主要通过咳嗽和打喷嚏。因为病毒是新出现的，每个人都将处于感染的危险之中。

以社区为基础的干预的准备：

- 存储 2 周的基本供应用品在家里—水，不易变质的食品和其他生活必需品。
- 现在开始改变您的健康习惯，如经常洗手和当您打喷嚏或咳嗽时用袖子和手帕捂住您的鼻子和嘴巴。
- 了解经您选举产生的官员及您的办公场所、工作场所、学校、聚集和其他社区团体正在为流感大流行做哪些准备。

VI. 备战流感大流行的E-mail范例

您可能听说过流感大流行的威胁。疾病预防控制中心（CDC）和其他知名的专家认为，问题不是流感大流行会不会爆发，而是什么时候爆发。

美国卫生与公共事业部（HHS）认为，流感大流行可在任何地方暴发，传播迅速，波及范围大，可同时影响美国多个州及其他国家。

在发病高峰期，一场流感大流行可感染高达40％的人群。意识到流感大流行可以通过许多途径（包括疫情广泛传播、幼托机构和交通系统中断及可能的物资缺乏）给我们的国家和社区造成影响是很重要的。

每个国人都采取行动预防流感大流行是非常重要的。

下面是卫生专家推荐的行为：

- 1、了解相关情况。了解事实就是最好的准备。
- 2、储存食物、药品及其他的重要物资，以便可以在长期地呆在家里。见附录建议的清单。
- 3、采取措施限制细菌传播。勤洗手，咳嗽或打喷嚏时用餐巾纸或袖子遮住嘴。
- 4、计划好如果学校关闭，或您无法去工作，抑或您有家人需要照顾的情况下您该怎么做。

想了解更多关于如何保护自己 and 家人的信息，请登录

www.pandemicflu.gov

您的健康和安全是我们的头等大事，我们建议您现在在流感大流行爆发前就开始准备。

VII. 流感大流行的准备清单

美国卫生和公共事业部(HHS),疾病预防控制中心和卫生专家建议个人储存食品和其他必需品,改善健康状况,并为在流感大流行期间如何照顾自己和家庭成员提前做出计划。

储存:

- 储存不易变质食品,瓶装水,非处方药,卫生用品,和其他必需品。
- HHS 建议储存最少能满足 2 周的供给,当然也可储存更多的供给。
- 这些物资也在其它紧急情况时用得上,如停电。

长留在家身边需备的物品: (更多的意见和建议,请咨询您当地的红十字会分会) 。

不易变质的食物:

- ☐ 随食的罐头:肉类,鱼类,水果,蔬菜,豆类,和汤类
- ☐ 蛋白质或水果酱
- ☐ 干谷类或麦片
- ☐ 花生酱或坚果
- ☐ 果脯
- ☐ 饼干
- ☐ 罐装果汁
- ☐ 瓶装水
- ☐ 罐装婴儿食品
- ☐ 宠物食品
- ☐ 其他不易变质食品

医疗,保健,紧急救援物资:

- ☐ 指定的医疗设备,如血糖和血压计监测设备
- ☐ 肥皂水,或 60%—95%酒精手洗液
- ☐ 发烧药,如对乙酰氨基酚或布洛芬
- ☐ 温度计
- ☐ 止泻药
- ☐ 维生素
- ☐ 流体电解质
- ☐ 清洁剂/肥皂
- ☐ 手电筒和电池
- ☐ 便携式收音机
- ☐ 手动开罐器

VIII. 储存食物和日常用品的E-mail和清单范例

现在开始准备将使您和家人更加轻松地应对流感大流行。您可采取一个简单的行为来减少流感大流行的影响，即**储存食物和日常用品**。

储存食物和日常用品使您可以更容易在家停留较长的时间，及在您无法去商店（或商店断货）的情况下有帮助。

储存2周的水和食物供应。储存下列类型的食物：

- 不需要冰箱的不易腐败的食物（可以储存时间很长的种类）；
- 容易吃的食物；
- 您和家人经常吃的食物。

例如即食的罐装肉、鱼、蔬菜和汤，蛋白或水果条，及瓶装水。

同样，记住其他经常忽略的基本日常用品也是非常重要的。

- 确保家中有足够的常规的处方药
- 非处方药及其他健康用品，包括镇痛药、胃病药、感冒咳嗽药、电解质和维生素。
- 其他重要的日常用品，如肥皂、酒精(60%–95%)洗手液、清洁用品、手电筒、电池、手纸和纸巾。

储存个人紧急日常用品在应对任何类型的突发事件方面都是一个不错的主意，对持续数月之久流感大流行来说更是如此。一个简单的储存方法就是每次购物时简单地增加一些额外的清单。

附录是一份手头的物品名目清单，保障您长时间可以呆在家里。

想了解更多信息，请点击www.pandemicflu.gov。

长期呆在家里手头需要的物品名目：（额外的创意和建议，请咨询当地的红十字分会）。

不易腐败的食物的例子

- ☐ 即时可食食品罐装肉、鱼、蔬菜、豆类和汤
- ☐ 蛋白质和水果条
- ☐ 干谷类或麦片
- ☐ 花生酱或坚果
- ☐ 果脯
- ☐ 饼干
- ☐ 罐装果汁
- ☐ 瓶装水
- ☐ 罐装的或广口瓶装的婴儿食品
- ☐ 宠物食品
- ☐ 其他不易腐败的食物

医疗、健康和紧急用品的例子

- ☐ 指定的医疗设备，如葡萄糖和血压监测设备
- ☐ 肥皂和水，或60%—95%酒精洗手液
- ☐ 发烧药，如对乙酰氨基酚或布洛芬
- ☐ 温度计
- ☐ 止泻药
- ☐ 维生素
- ☐ 流体电解质
- ☐ 清洁剂
- ☐ 手电筒
- ☐ 电池
- ☐ 便携式收音机
- ☐ 手工开罐器
- ☐ 垃圾袋
- ☐ 纸巾、手纸及一次性尿布

IX. 良好卫生习惯的E-mail范例

疾病预防控制中心（CDC）和其他知名的专家认为流感大流行的威胁是存在的。**改善**我们的**卫生习惯**是一个降低病原体传播的简单方法，可以帮助我们大家现在就开始预防流感大流行。

作为一个保持大家健康的措施，请在[填入您的组织机构名称]和家里改善卫生习惯。

下面是一些每个人都应该采取的简单步骤：

1. 勤洗手：
 - a. 擤鼻子、咳嗽和打喷嚏后；
 - b. 使用厕所后；
 - c. 接近病人后；
 - d. 接触过许多人都用手接触的器物；
 - e. 饭前饭后；
 - f. 处理垃圾后。
2. 决不要咳嗽或打喷嚏到手上，而要使用纸巾。使用纸巾避免细菌传播到您手上，进而传播到您接触的器具上。然后，将纸巾扔到垃圾桶。若没带纸巾，用衣袖代替。
3. 保持电话、计算机、键盘及其他您经常接触的机器或设备清洁。

这些简单的习惯可以帮助我们大家保持健康，我们鼓励您在[填入您的组织机构名称]和家里改善卫生习惯，将病原体的传播降至最低。

想了解更多保护您和家人的信息，请登陆 www.pandemicflu.gov

X. 有关流感大流行准备的实事通讯文章范例

流感大流行的可能性是真的：准备阶段

您可能已经听说过“流感大流行”这个词语，您可能也想知道这个词语的含义。流感大流行是由一种能在世界范围内传播的新型流感病毒引起的爆发。这个病毒常常通过咳嗽和打喷嚏的方式在人与人之间进行传播。因为病毒对于人类来说是新的，所以，每个人都有可能感染上病毒的危险。

纵观历史，流感大流行已经反复发生过。现在活着的人很少能记起最后一次大流行（1918—1919），同时他们典型地认为这种事情发生的可能性不大。这种想法是不对的。事实上，科学家认为 H5N1 病毒，就是所说的‘禽流感’病毒，可能在变化过程中演变成流感大流行的病毒。

下一次流感大流行期间，很多的人会生病，一些人会因此死亡。如果与 1918 年相似的流感发生在现在，健康专家估计将会有 9 千万的美国人患病，将近 200 万的美国人死亡。人们因为生病或者正在照顾生病的人而不能工作。我们的社区服务，比如：公共设施，杂货铺，还有公交系统等可能被中断。学校可能停课。当然，最后疫苗也会有的，但是，大量生产疫苗也需要时间。

现在就开始做准备会让您和您的家人更容易地度过流感大流行期。我们鼓励您采取一些简单措施，比如：囤积食物、药品、和其他的必需品；培养良好卫生习惯；预先做好计划，能在紧急情况发生时使混乱和破坏的程度降低。

没有一个人能够阻止流感大流行的发生，但是政府，社区和个人能够团结一致为流感做好全民准备并降低流感的影响。现在是我们每一个人为我们家庭做准备的时候了。

目前，我们正在努力使流感大流行相关信息易于获取，同时，关于保护您自己和您家人的信息可以在这个网站上找到：

www.pandemicflu.gov.

XI. 有关食物和供应品储备的的实事通讯文章范例

在流感大流行期间，您必须有准备地照顾您自己和您的家人。现在就开始准备，当有人感染流感时，您就可以更轻松地应对了。

您现在可以采取的一个简单措施就是**储备供应品**以备您需要长时间在家里待着。在流感大流行期间，如果您不能够去商店或者商店停止营业，这种情况下手里有富余的供应品就很重要。这些措施对于其他紧急情况同样有用。

储备 2 周的水和食物。**储备以下类型食物：**

- 不必用冰箱保存的，不容易变坏的食物（指能保存很长时间的食品）
- 容易准备的食物
- 您和您家人常吃的食物

这些食物包括：即食罐头：肉类、鱼、蔬菜和汤；蛋白质或者水果条；还有瓶装水。

同时，记住其他常被忽略的必需品也是非常重要的：

- 确保家里常用的处方药物供应不断
- 非处方药以及其他的健康药物，包括去痛药、退热药、胃药、咳嗽和感冒药、液体电解质和维生素
- 其他的必需品，比如肥皂或者 60%—95% 酒精浓度为的洗手液，清洁剂，手电筒、电池、厕所用纸和薄纸。

没有一个人能够阻止流感大流行的发生，各级政府、社区、个人以及家庭需要协作采取措施，为流感大流行做好准备并降低其影响。

参照供应清单附件，或者访问这个网址：www.pandemicflu.gov 获取更多的信息。

长期呆在家里手头需要的物品名目：（额外的创意和建议，请咨询当地的红十字分会）。

不易变质的食品：

- ☐ 随时可吃的肉类，鱼类，水果，蔬菜，豆类，和汤类罐头
- ☐ 蛋白质或水果酱
- ☐ 干燥的粮食或燕麦
- ☐ 花生酱或坚果
- ☐ 干果
- ☐ 饼干
- ☐ 罐装果汁
- ☐ 瓶装水
- ☐ 罐装婴儿食品和配方奶
- ☐ 宠物食品
- ☐ 其他不易变质食品

医疗，保健，紧急备用物品：

- ☐ 指定的医疗用品，如血糖和血压监测设备
- ☐ 肥皂和水，60%—95%酒精手洗液
- ☐ 治发烧药，如对乙酰氨基酚或布洛芬
- ☐ 温度计
- ☐ 抗腹泻药物
- ☐ 维生素
- ☐ 流体电解质
- ☐ 清洁剂/肥皂
- ☐ 手电筒
- ☐ 电池
- ☐ 便携式收音机
- ☐ 手动开罐器
- ☐ 垃圾袋
- ☐ 面巾纸，卫生纸和一次性尿布

XII. 关于好的健康的习惯的实事通讯文章范例

帮助保留**我们的社区健康!**

作为我们家庭（填入你们组织的名字）成员中的一员，您的健康对我们来说非常重要，为了努力保证每个人的健康和限制病原体蔓延，请实践以下简单的，但是是关键的，好的卫生习惯。

咳嗽和打喷嚏的礼节

- 绝不朝着手咳嗽或者打喷嚏。用纸巾盖住您的鼻子和嘴（打喷嚏或咳嗽时）以此避免病原体的扩散，然后把纸巾扔进垃圾箱里。
- 手边没有纸巾？朝着您的胳膊弯咳嗽或者打喷嚏，刚开始可能觉得有点怪，但是很快就感觉自然了。
- 咳嗽或打完喷嚏后，尽快洗手，如果肥皂和水都没有时，用含酒精成分的洗手凝胶体洗手。

洗手礼节

- **（以下情况下）经常洗手：**
 - 擤完鼻涕，咳嗽或者打完喷嚏后
 - 接触您的眼睛，鼻子，嘴巴之后
 - 使用洗手间后
 - 近距离接触病人后
 - 接触了多人接触过的有把柄的东西后
 - 在吃或喝东西的前后
 - 处理完垃圾后
- **彻底清洗您的手：**
 - 用温的流水冲洗您的手
 - 手指相互洗擦，洗擦手背和手指甲下方，洗手的时间大概等同于您唱“Happy Birthday”两遍的时间。
 - 用毛巾纸擦干您的手或者用电力烘干机烘手

○ 当您关水龙头的时候使用毛巾纸。

• 如果肥皂和水都不能用时，涂抹含酒精成分的可使用的来擦手或用胶凝体清洁药剂擦手，保持手部湿润 10—15 秒。

保证您的电话，电脑和其他经常接触的机器或者设备干净，经常消毒。

这些简单的措施，在保持我们社区健康方面起着很大的影响。我们要求您实践这些好的健康的习惯，同时我们也鼓励您在家里贯彻这些做法。美国卫生与公共事业部带给您这些信息。

XIII. “链式” E-mail范例

流感大流行的威胁确切存在。问题不是流感大流行会不会爆发，而是什么时候爆发。您需要准备在流感大流行爆发时照顾自己和家人。

现在开始准备将会使您和家人更容易应对流感大流行爆发。

下面是一些简要贴士：

- 储备食物、药品和日常用品。至少够2周的量。
- 改善您的卫生习惯。打喷嚏或咳嗽到纸巾或您的衣袖上，且用肥皂和水勤洗手。
- 拟定一个计划。知道如果学校停课、或自己无法上班、抑或有家人生病需要照顾时自己该怎么做。

现在您已经开始准备了，您知道您的朋友和家人开始准备了么？

请协助将备战流感大流行的消息传播出去！将这个信息发给您的朋友和家人。

想了解更多关于如何备战流感大流行的信息，请登陆

www.pandemicflu.gov

XIV. 资源链接

综合的流感大流行信息：

下面的链接是一个综合的可供搜索的网站分类：

美国政府禽流感和大流行信息。

<http://www.pandemicflu.gov/>

社区计划：

下面的链接可帮助您发现一些有助您所在群体制定应对流感大流行计划的工具。

<http://www.pandemicflu.gov/plan/community/index.html>

美国各州和当地的流感大流行计划：

美国卫生和公众事业部（HHS）及其他联邦机构对美国各州提供资金、建议及其他支持，以协助他们制定流感大流行计划及做相应的准备。关于美国各州与联邦的计划与合作，包括美国各州的流感大流行计划的信息均可在下面的网站上找到。

<http://www.pandemicflu.gov/whereyoulive/index.html>

个人计划：

下面这个链接可以帮助您找到指导、清单以及信息表格，您可以使用它们帮助您和您家人应对流感大流行。

<http://www.pandemicflu.gov/plan/individual/index.html>

国际流感大流行计划：

下面的链接是世界卫生组织（WHO）关于流感大流行、备战流感大流行的重要性、全球监测和全球流感大流行计划的信息。

<http://www.who.int/csr/disease/influenza/pandemic/en/>

工作场地计划：

下面的链接将有助您发现一些关于工作场地备战流感大流行的信息。

<http://www.pandemicflu.gov/plan/workplaceplanning/index.html>

卫生保健计划：

下面的链接将有助您发现一些关于卫生保健提供者备战流感大流行的信息。

<http://www.pandemicflu.gov/plan/healthcare/index.html>

XV. 遮住您的咳嗽

停止传播让您和其他人生病的病原体

遮住您的咳嗽



把您用过的纸巾丢进垃圾桶里



可能要求你带上外科口罩以保护他人



打完喷嚏或咳嗽后，请清洗双手。



用肥皂和温水洗手大约 20 秒



或者用含酒精的洗手液擦拭



Minnesota Department of Health
 71716 St. Charles Avenue
 Minneapolis, MN 55403
 612-296-6000 or 1-800-657-3888
 www.health.state.mn.us



APIC
 AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION
 1101 17th Street, NW
 Washington, DC 20036
 202-462-4000
 www.apic.org

XVI. 论据——备战流感大流行

流感大流行的威胁是真的吗？

- 流感大流行的威胁确切存在。
- 疾病预防控制中心（CDC）与其他公共卫生部门的专家认为，问题不是是否会发生，而是什么时候发生。
- 专家担心H5N1病毒（禽流感）正在发生着变异，很可能发展成一个大流行的流感病毒。
- 流感大流行可以从任何地方开始并且迅速传播开来。

过去是否发生过流感大流行？

- 20世纪曾有3次大流行发生。
- 1918—1919的流感大流行遍布美国乃至全世界，它至少导致全世界5000万人死亡，其中美国有675,000人死亡。
- 如果现在有这样严重的大流行在美国发生，将会有9000万人感染，近200万人可能死亡。

为什么我们要做好准备呢？

- 现在做好准备，您和家人会更容易应对流感大流行。
- 在大流行期间，您需要或打算在家里待较长时间，而必需物资的供应可能短缺。
- 在大流行发生之前您没有做好准备，那么在发生大流行时，您就很难做到诸如在家里待较长时间这些重要的卫生建议。
- 即使政府部门正在努力提高疫苗生产技术，一旦大流行开始，4—6个月里时间内是不会生产出疫苗的。
- 如果每个能准备的人都做了准备，那么在大流行期间，他们就可以帮助更多的人，尤其是那些最需要帮助的人。
- 政府不可能独自完成这些工作。这要依靠我们每个人在家、社区乃至工作中都要做好准备。

我们该如何准备呢？

- 储备食物、药品和其他能够有利于待在家里的供给物品。
- 储备不易变质的食物、水和其他必需品。
- 美国健康与公共事业服务部（HHS）建议做好2周的供应储备，时间可以更长。
- 储备在应对其他类型紧急事件来说也是很实用的，比如停电。
- 要做好处方药和非处方药及其他卫生用品的储备。
- 现在就要提改善您的卫生习惯以便在大流行期间降低您被感染的风险和减缓疾病传播。
- 流感病菌会通过咳嗽和打喷嚏时的小液滴在空气中传播给周围的人，或者可以通过接触含有小液滴的物体表面传播。
- 当您咳嗽或打喷嚏时要捂住自己的鼻子和嘴巴。
- 打喷嚏和咳嗽朝向到纸里或袖子里。直接打喷嚏到手里会传播病菌。

• 计划好如果发生以下情况您会做些什么？

- 如果学校停课了，
- 如果您不能去工作，或者
- 如果家庭成员病了而且需要照顾。

如何了解更多信息？

- 登陆www.pandemicflu.gov。
- 访问[如果可以的话，填入住址]



XVII. 食物储备海报模板

加入
【填入您组织的名字】
食物物资采购行动

帮助您社区中需要帮助的成员。

帮助填写我们的关于流感大流行的食品室。

现在就开始储备可以让我们社区的成员在流感大流行期间和其他紧急情况下更容易的度过。

地点 日期 时间

购物清单：

不易变质的食品：

- ☐ 即食的罐头肉类，鱼，水果，蔬菜，豆类和汤。
- ☐ 蛋白质或者水果条
- ☐ 干谷类或者麦片
- ☐ 花生酱或者坚果类
- ☐ 果脯
- ☐ 饼干
- ☐ 罐头汁
- ☐ 瓶装水
- ☐ 罐装的或广口瓶装的婴儿食物和配方奶粉
- ☐ 宠物粮
- ☐ 其他不易变质食品

医疗，保健，紧急备用物品：

- ☐ 温度计
- ☐ 退烧药如：对乙酰氨基酚或者布洛芬
- ☐ 流体电解质
- ☐ 肥皂水或者酒精浓度60%—95%的洗手液
- ☐ 维生素
- ☐ 肥皂
- ☐ 手工开罐头器
- ☐ 纸巾，厕所用纸，一次性尿布
- ☐ 垃圾袋

您能产生作用

【填入地址】 【咨询更多信息的电话号码】 【可用的网址】

XVIII. 食物和用品的准备清单

准备开始

发动食品物资采购行动，帮助有需要的人储存必需品。现在储备会帮助您的社区更容易应对流感大流行，或在可能出现其他紧急情况时，当商店可能停供或没有商品时。

设定一个目标

目标要定高！树立了每人要多少英镑的目标，或要求人们填满一定数量的胶袋。

计划

- 选择一个协调员来牵头食品物资采购行动。
- 任命队长来负责推广、组织、筹备这些事情。
- 寻找企业赞助食品物资采购行动。
- 协调物资运送到储存地点。

清楚明白地宣传您的目的

- 在高车流量的地方张贴海报。
- 在您的出版物和公告宣传您的目的。
- 发送电子邮件信息和会议上做公布。
- 分发食品/供应收集袋，传单，及捐赠信封。

激励机制

- 对收集最多食品/用品的团队给予奖品或举办一个晚会。
- 新增一些有趣的类别：最多金枪鱼或花生酱或最有热情的收集者。

增加趣味性

- 增加动力，每日更新您的进展。
- 在您的社区内挑战其他团体。
- 举行一些特别的活动：提供一袋食物或用品的会员价。

搬运的安排： 为社区成员提供搬运服务，如果他们无法把物品带到活动地点。

庆祝胜利： 举办一个晚会来庆贺你们所做的出色工作！

食物和用品的购物清单：（更多的想法和建议，请咨询您当地的红十字会分会）

不易变质的食品：

- ☐ 随时可吃的肉类，鱼类，水果，蔬菜，豆类，和汤类罐头
- ☐ 蛋白质或水果酱
- ☐ 干燥的粮食或燕麦
- ☐ 花生酱或坚果
- ☐ 干果
- ☐ 饼干
- ☐ 罐装果汁
- ☐ 瓶装水
- ☐ 罐装婴儿食品和配方奶
- ☐ 宠物食品
- ☐ 其他不易变质食品

医疗，保健，紧急备用物品：

- ☐ 指定的医疗用品，如血糖和血压监测设备
- ☐ 肥皂和水，60%—95%酒精手洗液
- ☐ 治发烧药，如对乙酰氨基酚或布洛芬
- ☐ 温度计
- ☐ 抗腹泻药物
- ☐ 维生素
- ☐ 流体电解质
- ☐ 清洁剂/肥皂
- ☐ 手电筒
- ☐ 电池
- ☐ 便携式收音机
- ☐ 手动开罐器
- ☐ 垃圾袋
- ☐ 面巾纸，卫生纸和一次性尿布

XIX. 激励的点子

一些组织已经有很好的激励项目。如果您的组织是如此，使用它们来促进备战流感大流行。

下面列出了一些额外的思路：

- 为那些出席介绍备战流感大流行活动的人员提供食品/茶点。举例来说，举办布朗袋午餐会议，并提供点心。
- 举办每月兑奖售物活动，让介绍备战流感大流行的相关人员参加进来。
- 邮寄“基本情况介绍”到雇员家里或放在他们办公室的信箱里，并奖励那些完成清单的人员。
- 为您的雇员或成员颁发一个金星或其它奖品作为奖励，因其在家里储备食品和必需品
- 赏识那些就如何促进备战流感大流行献计献策者。

XX. 介绍激励的E-mail范例

您好，

美国卫生与公共事业部与美国疾病控制预防中心呼吁个人为即将到来的流感大流行做准备。公共卫生专家称，问题不是流感大流行会不会发生，而是它什么时候将发生。个人如果现在开始准备预防流感，如在家储存必要的食物和改善卫生习惯，当流感侵袭时，将会有所帮助。

我们的社区关心社区所有人的健康，并且我们会很乐意地协助您为您和您的家人预防流感。为协助启动您的准备活动，我们将 [填入激励的点子]。

访问 www.takethelead.pandemicflu.gov 了解您可以如何准备以及您可以如何帮助周围的人一起准备。从现在开始，和您的家人、朋友和同事分享信息。

感谢

[填入签名]

XXI. 论据——如何让您的同伴加入进来

流感大流行的威胁是真的吗？

- 疾病预防控制中心（CDC）与其他公共卫生部门的专家认为，流感大流行的威胁是确切存在的。
- 问题不是流感大流行是否会发生，而是什么时候发生。
- 专家担心H5N1病毒（禽流感）正在发生着变异，很可能会发展成为一个大流行的流感病毒。

什么是流感大流行？

- 流感大流行是指一种能够引起全世界传播的新型流感病毒的爆发。
- 病毒很容易在人之间传播，绝大多数是通过咳嗽和打喷嚏传播的。
- 由于对人类来说是一种新的病毒，每个人都有感染的危险。
- 20世纪曾发生过3次流感大流行。
- 1918—1919的流感大流行遍布美国乃至全世界，它至少导致全世界5000万人死亡，其中美国有675,000人死亡。
- 如果现在有这样严重的大流行在美国发生，将会有9000万人感染，将近200万人可能会死亡。

准备是什么意思？

- 政府正在积极做好应对流感大流行的准备工作
- 社区和个人也必须做好准备
- 个人准备工作可按如下简单步骤做：
 - 储备好必需品，做好较长一段时间待在家里的准备
 - 改善洗手习惯，做好咳嗽和打喷嚏的礼节以减少病菌传播
 - 做好事前计划，如：万一学校停课，无法上班，您的家人需要照顾等
- 如果现在不准备，那么大流行就会带来以下后果：
 - 40%的人会受到影响
 - 导致商业萧条，失业，增加疾病与死亡

○ 威胁世界经济

作为一名社区领袖，您能做些什么？

- 政府不能独自应对全国范围的流感大流行。
- 这项挑战要求领导层要来自于社区最受尊重和信任的人。
- 作为社区领袖，您可以：
 - 与工作组成员共享流感流行的信息同时与他们做好准备工作。
 - 鼓励团队成员主动做好准备。
- 尽管没有一个人能够阻止流行的发生，但团结在一起积极做好全国的准备工作能把损失降到最低。

什么是“带头”倡议？如何参与到这项活动中？

- 政府领导连同国家级、地区级部门协助您的领导工作，帮助您的小组和小组成员的家庭做好流感大流行的准备工作。
- 您不必是个流感大流行的专家。有人会提供给您相关信息，您要做的就是把这些关于流感大流行的信息及时地通知给您的小组和小组成员的家人。
- 有专人会发给您实用工具来鼓励您的小组做好准备。
- 您会与其他做准备工作的国家和地区联系，从中学习经验同时分享信息。

了解更多信息可跟我们交流或访问www.takethelead.pandemicflu.gov

获得更多信息。

XXII. 如何涉及的实事通讯文章范例

备战流感大流行——需要您的领导能力

美国卫生和公共事业部（HHS）和美国疾病预防控制中心（CDC），还有其他高层健康专家一致同意流感大流行的威胁是真实的，而且强烈要求社会各层都做准备。流感大流行是由一种能在世界范围内传播的新流感病毒引起的爆发。这个病毒常常通过咳嗽和打喷嚏的方式在人与人之间进行传播。因为病毒对于人类来说是新的，所以每个人都有可能感染上病毒的危险。

纵观历史，流感大流行已经反复的发生过。最严重的一次发生在 1918 年，全球逾 5 千万的人因此死亡，影响了将近 1/5 的世界人口。目前，专家所关注的是 H5N1（禽流感）病毒的改变可能导致下一次的人间流感大流行。

如果与 1918 年严重程度相似的流感大流行发生在今天，美国估计将会有 9 千万人罹患此病，将近 200 万人死亡。除惨烈的死亡人数之外，流感大流行将对全球的经济造成重大威胁。

政府单独的力量是不足以为整个国家备战流感大流行的。我们在社区中所处的位置，给予我们独特的，有力量的声音去向世界宣传这次的流感威胁。在鼓励社区家庭成员现在开始做好准备以确保他们和他们所爱的人都做好抵挡这次流感大流行的准备方面，我们的领导能力显得很重要。

在疾病爆发之前，现在就做好准备可以减少患病，死亡和活动的中断。这里有些特殊的措施可以帮助我们的团体做准备。简单的准备是有帮助的，比如，鼓励我们社区的人员储备供应品，使待在家的时间更容易渡过，同时做好正确洗手的练习。

HHS 和 CDC 的政府领导正在号召雇主，宗教领袖，社区领袖和医学专家们用他们的影响力去告知美国人民流感大流行的威胁，并且鼓励他们做好准备。资源可用于帮助您迅速准确地把信息传递出去。

帮助传递信息。请登陆此网站学习更多关于流感大流行的准备和您的职责：www.takethelead.pandemicflu.gov

XXIII. 如何参与的E-mail范例

您好,

您可能已经知道, 美国卫生与公共事业部、疾病预防控制中心 (CDC) 和其他的卫生专家认为, 问题不是流感大流行会不会爆发, 而是什么时候爆发。

美国经历的1918—1919年流感大流行的肆虐, 导致至少675,000 名美国人死亡, 如果现在爆发程度相似的流感大流行, 将有9千万的美国人生病, 近200万人死亡。

现在开始准备将使得您和家人在流感大流行时更加轻松地应对。政府无法独自为整个国家做备战流感大流行的工作。这一挑战需要那些在社区最受信任和尊敬的个体 (比如您) 的领导力。卫生与公共事业部开发了一个工具包, 以帮助领袖更容易鼓励身边的团体备战大流大流行。

在卫生与公共事业部 (HHS) 提供资料的帮助下, 我们的社区正在号召居民分享信息和点子, 备战流感大流行。我鼓励您们也这么做。

访问 www.takethelead.pandemicflu.gov 了解您可以如何准备以及如何帮助周围的人一起准备。从现在开始, 和您的家人、朋友和同事分享信息。虽然没有人可以防止流感大流行发生, 但是我们可以一起做好准备工作, 将其影响降至最低。

谢谢!

[填入姓名]

翻译人员

- ⌘ 备战流感大流行，人人有责 -麦穗和稻谷-
- ⌘ 鼓励个体备战流感大流行：活动和工具 -swordpetrel-
- ⌘ 将信息传播给其他同行 -alian-
- ⌘ 基本情况介绍：流感大流行的基本常识 -ktorresjie-
- ⌘ 基本情况介绍：社区为基础的干预 -ktorresjie-
- ⌘ 备战流感大流行的 E-mail 范例 -alian-
- ⌘ 流感大流行的准备清单 -ktorresjie-
- ⌘ 储存食物和日常用品的 E-mail 和清单范例 -alian-
- ⌘ 良好卫生习惯的 E-mail 范例 -alian-
- ⌘ 有关流感大流行准备的实事通讯文章范例 -棱中玉-
- ⌘ 有关食物和供应品储备的的实事通讯文章范例 -棱中玉-
- ⌘ 关于好的健康的习惯的实事通讯文章范例 -棱中玉-
- ⌘ “链式” E-mail 范例 -alian-
- ⌘ 资源链接 -alian-
- ⌘ 遮住您的咳嗽 -棱中玉-
- ⌘ 论据——流感流行准备 -kidcool-
- ⌘ 食物储备海报模板 -棱中玉-
- ⌘ 食物和用品的准备清单 -ktorresjie-
- ⌘ 激励的点子 -ktorresjie-
- ⌘ 介绍激励的 E-mail 范例 -alian-
- ⌘ 论据——如何让您的同伴加入进来 -kidcool-
- ⌘ 如何涉及的实事通讯文章范例 -棱中玉-
- ⌘ 如何参与的 E-mail 范例 -alian-
- 翻译策划 -epiman-
- 校对排版 -[有一点蓝](#) -hcflash-