

**TRANSLATION FROM  
ENGLISH TO FRENCH**

**PREPARATION DE LA GRIPPE  
PANDEMIQUE**

[Photographe]

Une Guide pour les Familles  
FORT WAYNE-COMTÉ D'ALLEN DEPARTEMENT DE SANTÉ  
[www.fw-ac-deplohealth.com](http://www.fw-ac-deplohealth.com) [www.fighttheflu.org](http://www.fighttheflu.org)

[Photographe]

## **PRÉPARATION POUR UNE PANDEMIE**

Chaque année, la grippe tue approximativement 36.000 à 40.000 américains et en hospitalise plus de 200.000.

Aussi mauvais que cela est, imaginez un déclenchement de la grippe qui pourrait infecter 25 à 30% de la population. Une grippe pour laquelle personne n'a l'immunité et pas de vaccin est disponible.

C'est arrivé avant, et les experts de la santé mondiale sont en train de prédire que cela pourrait encore arriver dans le futur proche.

Une pandémie est un déclenchement ou une épidémie de grippe qui se produit à travers une large zone géographique et affecte une large proportion de la population.

A cause du fait que le déclenchement se produit par suite d'une nouvelle contrainte de grippe, personne ne peut sans aucun doute dire quand et où cela va arriver, comment sera la sévérité, ou combien de personnes pourraient être affectés.

Si la grippe pandémique devrait se produire encore, cela pourrait rapidement se propager de personne à personne, affectant tous les groupes d'âge. Cela causerait la maladie peut-être même la mort dans une haute proportion de ceux affectés.

La pandémie pourrait même venir et aller en vagues, chacun d'eux pourrait durer pendant des semaines ou des mois à la fois.

Un vaccin efficace serait notre meilleure défense contre un tel événement. Mais on pourrait attendre six mois avant qu'un tel vaccin soit largement disponible, et entre temps, le médicament pour traiter le virus sera certainement presque en manque d'offres.

Pour prévoir la propagation du virus, le gouvernement et les officiers de la santé devraient peut-être fermer les écoles et les entreprises, limiter les voyages et annuler les événements publics tels que les concerts, les projections de films et les événements sportifs.

Vous pourriez même être demandé de rester à la maison pendant quelques jours.

Aucun de cela n'est plaisant d'y penser. Mais c'est important que vous compreniez l'ampleur de ce qui peut arriver pendant un déclenchement pandémique pour que vous et votre famille puissiez être mieux préparés au cas où cela devrait arriver.

Cette brochure vous aidera à obtenir l'information et les ressources dont vous avez besoin pour vous préparer. L'information sur comment donner attention à vous même ou à votre famille est incluse au cas où vous développeriez une grippe pandémique, et les symptômes qui devrait provoquer un appel à votre docteur ou une visite à la salle d'urgence. Nous vous encourageons à rassembler et stocker les éléments recommandés et de garder cette brochure avec ces éléments comme référence pendant l'événement de pandémie.

**TRANSLATION FROM  
ENGLISH TO FRENCH**

**GRIPPE Q & R**

**Q:** Que se passerait-il pour la grippe oiseau H5N1 pour causer la prochaine pandémie?

**R:** Le virus devrait se muter en une forme qui pourrait facilement se propager de personne à personne. A ce point, cela n'est pas arrivé.

**Q:** Que font les officiers de la santé publique pour se préparer à la grippe pandémique?

**R:** Les indications pour répondre à la prochaine pneumonie ont été développées aux niveaux étatique et fédéral. Le plan du département de la santé de l'état d'Indiana peut être accédé à [www.in.gov/isdh](http://www.in.gov/isdh). Dans la comté d'Allen, les officiers de la santé publique sont en train de travailler avec des autres officiers publiques, les travailleurs du secteur de la santé, les pharmaciens, les répondants à l'urgence, et les éthiciens pour concevoir un plan qui aiderait à diminuer l'impact négatif sur la communauté et être assez flexible pour s'adapter au changement naturel de la pandémie.

PREPARATION DE LA GRIPPE PANDEMIQUE: Un Guide pour les Familles  
FORT WAYNE-COMTE D'ALLEN DEPARTEMENT DE SANTE

[www.fw-ac-deplohealth.com](http://www.fw-ac-deplohealth.com), [www.fighttheflu.org](http://www.fighttheflu.org)

## **TRANSLATION FROM ENGLISH TO FRENCH**

**Q:** Que puis-je faire pour me préparer ?"

**R:** Revoir les informations dans cette brochure. Rassembler les données sur la liste. Développer un plan d'urgence pour la famille avec des numéros de contact importants. Surveiller l'information du média de près.

**Q:** Est ce qu'il y aura un vaccin disponible?

**R:** Une fois qu'une épidémie du virus de la grippe est identifié, cela pourrait prendre six mois avant qu'un vaccin soit suffisamment disponible. Si une pandémie se produit, il est possible que le vaccin ne soit pas disponible aux premières phases ou serait disponible en quantité limitée.

**Q:** Comment puis-je me protéger une fois que la pandémie se produit?

**R:** En prenant des simples précautions tels qu' évitez le contact proche avec le malade, lavez fréquemment vos mains et minutieusement, couvrez votre bouche quand vous éternuez ou toussiez et restez à la maison si vous êtes malades.

### **La différence entre...**

#### **LA GRIPPE SAISONAL**

Causée par les épidémies du virus de la grippe qui existe.

Se produit annuellement pendant les mois d'octobre à avril.

Les enfants âgés de plus de 2 ans et les adultes en bonne santé ne sont pas d'habitude à risque pour des complications.

Propagation limitée dans une communauté due à des nombres élevés de personnes avec une immunité préexistante.

Impact modeste sur la société.

#### **LA GRIPPE PANDEMIQUE**

Causée par des nouvelles épidémies du virus de la grippe.

Se produit trois à quatre fois en un siècle et peut arriver n'importe quand durant l'année.

N'importe quel groupe d'âges peut être à un risque croissant pour des complications de menace de vie.

Prête à se propager dans une communauté parce que personne n'a une immunité auparavant.

Impact majeur sur la société. Les écoles et les bureaux pourraient être fermés; les services essentiels pourraient être perturbés; les gens pourraient être demandés de rester à la maison pour une période de temps prolongée.

[Photographe]

**TRANSLTION FROM  
ENGLISH TO FRENCH**

**Soyez préparés:**

- AYEZ SUFFISAMMENT DE NOURRITURE ET DE MEDICAMENT EN MAIN pour deux à quatre semaines
- AYEZ UN PLAN POUR UNE POSSIBILITE DE REDUCTION OU DE PERTE DE REVENU si vous n'êtes pas capable de travailler ou votre lieu de travail est fermé
- CREEZ DES ACTIVITES D'APPRENTISSAGE A LA MAISON et des exercices mentaux et physiques pour vos enfants en cas où l'école est fermée
- FAIRE DES PLANS A REMPLACEMENT s'occuper de ceux que vous aimez qui sont très lin ou handicapés
- FAIRE UN PLAN POUR DONNER DE L'ATTENTION MEDICALE ET DE SOUTIEN pour ceux que vous aimez à la maison
- PARLEZ AVEC VOTRE EMPLOYEUR A PROPOS DE LA POLITGUE DE CONGE ou la possibilité pour vous de travailler à partir de la maison.

PREPARATION DE LA GRIPPE PANDEMIQUE: Un Guide pour les Familles  
FORT WAYNE-CONTE D'ALLEN DEPARTEMENT DE SANTE

[www.fw-ac-deplohealth.com](http://www.fw-ac-deplohealth.com), [www.fighttheflu.org](http://www.fighttheflu.org)

[Photographe]

## **Nourriture et Réserves**

A cause du fait que les magasins ne seront pas ouverts comme d'habitude ou n'ont probablement pas leurs niveaux de réserve normale., vous devriez avoir assez de nourriture et de médicaments en main pour approximativement deux à quatre semaines.

Les denrées non périssables sont les meilleures. Vous devriez planifier pour aussi bien des repas normaux qu'un régime qui consiste à plein de liquides et de la nourriture insipide au cas où vous êtes malades. Les individus avec des régimes et des allergies spéciaux ont besoin d'une attention spéciale, comme en auront besoin les bébés, les bébés qui font leur premiers pas et les personnes âgées.

Si vous prenez des médicaments, soyez sûrs d'avoir une réserve suffisante qui dure assez. Regardez la liste de contrôle pour une liste d'éléments d'avoir une période de temps étendue.

## **Plan d'Urgence Familiale**

Enregistrez l'information de santé et les histoires médicales de tout le monde dans votre maison. Vous allez aussi avoir besoin d'une liste de médicaments que vous or votre famille prenez, le nom de vos médecins de famille, le nombre d'ordonnances et l'adresse ou le numéro de téléphone pour la pharmacie. Soyez sûrs de mentionner des allergies de médicaments que vous pourriez avoir.

Soyez sûrs que vos enfants et les membres de la famille savent qui contacter en cas d'urgence de santé. Vous devriez planifier pour les animaux domestiques ou les services d'animaux qui ne sont probablement pas permis dans les abris publics.

Parlez aussi avec vos membres de famille et ceux que vous aimez au sujet de comment ils pourraient prendre soin d'eux s'ils tombent malades, ainsi que ce qu'ils ont besoin pour s'occuper d'eux à la maison. Remplissez la carte d'urgence familiale et gardez-la prête à être accessible.

## **Plan de Communication**

Comme avec n'importe quel désastre, vous devriez avoir un plan sur comment vous allez communiquer avec les membres de la famille étendue, les amis et les voisins. Cela sera surtout important si les officiers de la santé demandent aux gens d'abriter chez eux.

Si vos parents habitent hors de la ville, soyez sûrs que vous connaissiez le nom et le numéro de téléphone de leur docteur et essayez de trouver dans votre communauté quelqu'un qui peut passer les voir et communiquer régulièrement avec vous. Il est même possible que vous considériez avoir les parents âgés rester à la maison avant qu'ils ou quelqu'un dans la famille deviennent malades. Vous devriez aussi rencontrer vos voisins pour planifier comment vous allez surveillez les résidents âgés et handicapés et ceux qui vivent seuls. Si possible, le quartier pourrait même développer un signal (tel que la lumière de la véranda restée allumée; attachant un ruban rouge sur le Boston de la porte) qui pourrait alerter les autres quand il y a besoin d'aide.

**Si une pandémie se produit**

- Restez calme
- Mettez votre plan de famille en action
- Surveillez les informations de près et suivez les instructions des locaux de la santé publique et des officiers d'urgence; et allez sur [www.fighttheflu.org](http://www.fighttheflu.org) pour les dernières nouvelles
- Veillez sur les voisins et les membres de la famille hors de la ville, surtout les personnes âgées, les handicapés, les parents célibataires avec des petits enfants ou les personnes sans ressources pour recevoir l'aide médicale dont ils ont besoin

PREPARATION DE LA GRIPPE PANDEMIQUE: Un Guide pour les Familles  
FORT WAYNE-CONTE D'ALLEN DEPARTEMENT DE SANTE

[www.fw-ac-deplohealth.com](http://www.fw-ac-deplohealth.com), [www.fighttheflu.org](http://www.fighttheflu.org)

[Photographe]

## **Reconnaître les Signes de la Grippe**

Basés, sur l'information présente, les symptômes de la grippe d'oiseau chez les humains sont très similaires à ceux associés avec la grippe typique de saison une fièvre plus élevée que 101°F, la toux sec et les muscles arqués. Mais ces symptômes deviennent généralement plus sévères rapidement et comme le H5N1 qui tend à attaquer les poumons plus agressivement que la grippe saisonale.

Une fois qu'une pandémie commence, les officiers de la santé vont fournir des avertissements supplémentaires et des indications au publique concernant quelles symptôme pour chercher et que faire pour se protéger le mieux.

## **Est-ce la Grippe?**

Voilà les symptômes pour vous aider à distinguer la grippe d'autres maladies respiratoires tels que le rhume commun.

SIGNES et SYMPTOMES	GRIPPE	RHUME
Début	Soudain	Progressif
Fièvre	Haute (au dessus de 101°F, durée 3 à 4 jours)	Rare
Toux	Sec; peut devenir sévère	Toux sèche et spasmodique
Muscles arqués et douleurs	Habituel, souvent sévère	léger
Fatigue et faiblesse	Peut durer jusqu'à 2 à 3 semaines	Très tempéré
Déconfort de la poitrine	Commun	Tempéré à modéré
Nez étouffant	Parfois	Commun
Eternuement	Parfois	D'habitude
Mal à la gorge	Parfois	Commun

## **Comment s'Occuper de Soi A la maison**

Pendant une pandémie, il se peut qu'il soit difficile de voir votre docteur. Il est probable qu'il y ait des longues attentes à la salle d'urgence (ER). Si possible, essayez de vous débrouiller à faire avec vos symptômes à la maison. Il y a un nombre de mesures de support que vous pouvez prendre si vous ou votre famille a la grippe:

## TRANSLATION FROM ENGLISH TO FRENCH

- Ayez beaucoup de repos. Votre fatigue va probablement durer pendant des jours à des semaines contre des heures à des jours.
- Buvez beaucoup de fluides, surtout si vous avez une fièvre élevée et suiez abondamment. Vous devriez essayer de boire un verre rempli d'eau, de jus ou d'autres liquides clairs par heure pour récupérer le liquide que vous avez perdu à cause de la fièvre.
- Prenez des médicaments pour la fièvre. Vous devriez alterner entre *ibuprofen* et *acetaminophen* pour les fièvres ne répondent pas à un seul agent. Rappel: les enfants en dessous de 18 ans ne devraient pas prendre de l'aspirine (aussi appelées salicylates).
- Portez des vêtements superposés. Comme vous allez probablement avoir des périodes quand vous avez chaud et fiévreux et parfois quand vous avez froid.
- Ecoutez pour les instructions. Pendant une pandémie, il pourrait ou pas y avoir un vaccin pour prévenir la grippe ou des médicaments antiviraux pour traiter la grippe. Appelez votre docteur, surveiller les informations et vérifier le site web [fighttheflu.org](http://fighttheflu.org). pour voir quel(s) traitement(s) pourrait être disponible et comment y avoir accès.

### **Quand vous reprenez des médicaments vendus sans ordonnance:**

- Lisez toujours l'étiquette
- Utilisez comme indiqué
- Prenez les produits OTC qui vont traiter les symptômes que vous avez. Utilisez avec précaution quand vous prenez plus d'un produit OTC à la fois.
- N'utilisez pas les médicaments qui ont dépassé la date d'expiration
- Ne jamais utilisez une dose d'adulte pour un enfant

PREPARATION DE LA GRIPPE PANDEMIQUE: Un Guide pour les Familles  
FORT WAYNE-CONTE D'ALLEN DEPARTEMENT DE SANTE

[www.fw-ac-deplohealth.com](http://www.fw-ac-deplohealth.com), [www.fighttheflu.org](http://www.fighttheflu.org)

**TRANSLATION FROM  
ENGLISH TO FRENCH**

**Comment traiter vos  
Symptômes...**

Pour le symptôme:	Choisissez un médicament avec:
TOUX	Toux anorexigène (par exemple <i>Dextromethorplan</i> )
GLAIRE ou MUCUS (que vous ne pouvez pas cracher)	Expectorant (par exemple <i>Guaifenesin</i> )
NEZ QUI COULE et ETERNUEMENT	<i>Antihistamina</i> (par exemple <i>Artegra</i> , <i>Benadryl</i> , <i>Chlor-trimetron</i> <i>Claritin</i> , <i>Clarines</i> , <i>Teldrin</i> , <i>Zyrtec</i> , etc.)
FIEVRE et/ou MUSCLE ARQUE	Analgesic tel que l'aspirine (pas pour les enfants), <i>Ubuprofen</i> (par exemple <i>Motriz</i> ) ou <i>Acetaminophen</i> (par exemple <i>Tylenol</i> )
DESHYDRATATION	Fluides, surtout ceux Avec une solution D'électrolyte équilibrée tel que <i>Gatorate</i> , <i>Pedialyle</i> , etc.
NEZ BOUCHE	Nasale décongestionnant, tel que <i>Phenylephrine</i> ( par exemple, <i>Neo-Synephrine</i> ) et <i>Pseudoephedrine</i> (par exemple <i>Sudated</i> , etc.)

Notez: certain médicaments pourrait exiger une ordonnance

**Voyez votre docteur ou visitez la Salle d'Urgence if vous avez:**

- Un manqué de soufflé, une respiration douloureuse ou une respiration toux
- Une douleur de poitrine
- Une confusion, une désorientation ou une action peu réceptive
- Une fièvre élevée qui ne répond pas au *Ubuprofen* ou *l'Acetaminophen*
- Si vous ou un membre de famille s'écoule
- Une toux produisant de la glaire ou du mucus associés avec une fièvre qui dure plus de quatre tours
- Des signes d'inflammation de cerveau, avec une fièvre élevée, une activité de préemption, un torticolis, des maux de tête, incapacité de marcher ou d'autres changements neurologiques

Notez: soyez sûrs que tout le monde dans la famille ait une identité sur lui quand ils cherchent de l'attention/traitement médical.

## **Ne propagez pas le germe...**

La grippe est facilement transmissible en inspirant le virus quand quelqu'un tousse ou éternue ou en touchant un objet contagieux et en touchant ensuite votre nez, bouche ou vos yeux. Les gens peuvent contaminer en deux à trois tours avant qu'ils n'aient aucun symptôme.

Pour minimiser la dispersion de la maladie, les officiers de la santé pourrait recommander que vous restiez à la maison si vous y avez été exposés, vous avez n'importe quel symptôme de la grippe pandémique. Les écoles et/ou les bureaux pourraient avoir besoin d'être fermés.

Voilà quelques éléments  
que vous pouvez faire pour minimiser  
la dispersion de la maladie:

### **AU LIEU DE TRAVAIL OU A L'ECOLE:**

Lavez fréquemment et complètement vos mains (pour au moins 20 secondes)

- Couvrez votre bouche quand vous toussiez et éternuez (utilisez votre manche si vous n'avez pas de mouchoirs)
- Restez à la maison si vous êtes malades

### **A LA MAISON**

- Essayez de garder les membres de famille malades séparés de ceux qui ne le sont pas
- Désignez une personne pour s'occuper de(s) membre(s) de famille malade(s)
- Lavez la vaisselle, les draps ou d'autres éléments utilisés par une personne malade avec de l'eau chaude et un désinfectant ou du javel dépendant des instructions sur la bouteille
- Pratiquer d'autres habitudes de bonne santé. Ayez beaucoup de repos. Contrôlez le stress, buvez beaucoup de fluides, mangez de la nourriture nutritive et évitez de fumer..

[Photographe]

PREPARATION DE LA GRIPPE PANDEMIQUE: Un Guide pour les Familles  
FORT WAYNE-CONTE D'ALLEN DEPARTEMENT DE SANTE

[www.fw-ac-deplohealth.com](http://www.fw-ac-deplohealth.com), [www.fighttheflu.org](http://www.fighttheflu.org)

## La Liste de vérification de réserve pour la pandémie

### L'épicerie

- Prêts à manger de la viande à conserve, des fruits et des légumes
- Des bars de fruit ou des bars de muesli
- Des céréales sèches
- Du beurre de cacahuète ou des noix
- Du jus, du lait ou de la soupe mis à boîte
- Du fruit sec
- Des bouteilles d'eau (un gallon par personne par tour)
- De la nourriture pour enfant, les personnes âgées ou des régimes spéciaux.
- De la nourriture de confort, des biscuits, des bombons durs, du café instantané, des sachets de thé
- De la nourriture pour animaux domestiques et de la réserve

Notez: on peut trouver des recettes utile sur [www.fighttheflu.org](http://www.fighttheflu.org)

### D'Autres réserves d'urgence

- Des torches, des piles
- Une radio portable
- Des ouvre-boîtes manuels
- Des mouchoirs, du papier toilette, des couches
- Du javel ou du désinfectant
- Du matériel personnel et propre
- Des sacs de poubelle
- Des couvertures supplémentaires
- Des choses de divertissement : livres, jeux, vidéos

### Médicaments/de l'équipement médical

- Ordonnance de médicaments (Demandez à votre docteur et compagnie d'assurance si vous pouvez avoir une réserve supplémentaire)
- *Acetaminophen* ou *Ibuprofen*
- Expectorants
- Décongestionnants
- Antihistaminas
- Suppresseurs de toux
- Multi-vitamines
- Des boissons de réhydratation orale tels que Gatorade ou Pedialyte
- Thermomètre (s) (un pour chaque membre du foyer)
- Coussin chauffant
- Main aseptisé ou savon antibactérien
- Lunettes de correction, solution de lentille de contact, des piles pour l'appareil acoustique, des besoins de denture

## TRANSLATION FROM ENGLISH TO FRENCH

### **Facultatif:**

- Des pastilles pour la gorge
- Préparation de zinc, des pastilles incluses, des tampons et des inhalateurs
- Des granules d'*Oscillocochinum* dissoluble (un remède homéopathique qui est soutenu pu remédier aux symptômes de la grippe)

**Notez:** Si vous montrez cette liste à votre pharmacien, il ou elle devrait être capable de vous aider à rassembler le "kit de la grippe", que vous devriez vérifier chaque saison de grippe. Jetez tout médicament qui est expiré.

### **Si la poudre s'éteint...**

Utilisez d'abord la nourriture périssable. Le réfrigérateur pourrait sûrement garder la température de la nourriture pendant 4 heures environ.

Ensuite, utilisez la nourriture du congélateur. Un congélateur plein restera glacé pendant 2 jours environ.

Un congélateur à moitié plein va sûrement garder la nourriture pendant un tour.

En fin, utilisez la nourriture non périssable et des aliments de base. Ayez des objets en main qui n'exige pas de la réfrigération et peuvent être consommés froids, y compris un étagère de nourriture équilibré, du lait mis en boîte et des bouteilles d'eau. Chauffer un grilloir en plein air pourrait être une possibilité. Assurez vous d'avoir un ouvre-boîte manuel.

### **Des conseils supplémentaires...**

Gardez les portes du réfrigérateur fermées pour conserver de l'air froid. Gardez les objets proches et ensemble pour garder la nourriture froide plus longtemps. Mettez un tas de glace autour de la laiterie, la viande, le poisson, les oeufs, les sauces ou les restes de la nourriture gâchée pour les aider à rester froids. Toute nourriture qui a dépassé 40°F pour plus de 2 heures devrait être jetée. La nourriture qui a une odeur, couleur ou texture inhabituelles qui est chauds au toucher devrait être jetés. S'il y a doute, jetez-les.

PREPARATION DE LA GRIPPE PANDEMIQUE: Un Guide pour les Familles  
FORT WAYNE-CONTE D'ALLEN DEPARTEMENT DE SANTE

[www.fw-ac-deplohealth.com](http://www.fw-ac-deplohealth.com), [www.fighttheflu.org](http://www.fighttheflu.org)

**TRANSLATION FROM  
ENGLISH TO FRENCH**

## **Information sur la Santé de la Famille**

Remplissez l'information pour chaque membre de famille dans l'espace fournie. Comme beaucoup du plan pour la pandémie, cela pourrait aussi aider à préparer d'autres urgences.

### **LA FICHE D'INFORMATION POUR LA SANTE DE LA FAMILLE**

<b>MEMBRE DE FAMILLE</b>	<b>DATE DE NAISSANCE</b>	<b>TYPE DE SANG</b>	<b>ALLERGIES</b>	<b>CONDITIONS MEDICALES</b>	<b>MEDICATION DOSAGE-FREQUENCE</b>

### **FICHE D'URGENCE POUR LA FAMILLE**

- Contact d'urgence en ville  
(nom, numéro de téléphone)
- Contact d'urgence hors de la ville
- Docteur(s)
- Hôpital le plus près
- Pharmacie
- Employeur(s)
- Ecole(s)
- Conseiller religieux/spirituel
- Vétérinaire

#### **VEUT ETRE BENEVOLE?**

La comté d'Allen a besoin de bénévoles sont entraînés et prêts à répondre dans crise. Si vous voudriez aider, contactez une de ces agences:

- Comté d'Allen Citoyen Coros/Médical  
Réserve de Coros, 424-3505 ou 888219-6868
- La Croix Rouge Américaine de Nord-est Indiana  
480-8218

**TRANSLATION FROM  
ENGLISH TO FRENCH**

- Fort Wayne Comté d'Allen Département de Santé.  
Allez sur [www.fw-ac-deplothealth.com](http://www.fw-ac-deplothealth.com) et cliquez  
Sur le lien "*Volunteering for the community*"

[Photographe]

Une copie de ce pamphlet est disponible en CD ou en braille sur demande

PREPARATION DE LA GRIPPE PANDEMIQUE: Un Guide pour les Familles  
FORT WAYNE-CONTE D'ALLEN DEPARTEMENT DE SANTE

[www.fw-ac-deplothealth.com](http://www.fw-ac-deplothealth.com), [www.fighttheflu.org](http://www.fighttheflu.org)