

# Influenza

Influenza, also called the flu, is an illness caused by a virus. It is easily spread from person to person by coughing, sneezing or close contact. You may become ill with the flu 1-4 days after being around people who have it. The peak flu season in the United States is from November to April.

## Signs

- Fever or chills
- Cough or sore throat
- Sore or aching muscles
- Headache
- Vomiting
- Diarrhea
- Runny or stuffy nose
- Earache
- Red, watery and sore eyes
- Feeling very tired

## Your Care

Your care may include:

- Taking medicine to treat the virus, diarrhea, fever, body aches or cough
- Resting
- Drinking at least 8-10 glasses of liquids each day
- Avoiding alcohol and tobacco
- Using a humidifier to help you breathe easier

## Preventing Influenza

- Wash your hands often, especially after blowing your nose.
- Cover your mouth with a tissue when you cough or sneeze. Then, wash your hands.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.

# Инфлюэнца

Инфлюэнца, которая также называется гриппом, это болезнь, вызываемая вирусом. Она легко передается от человека к человеку через кашель, чихание или близкий контакт. Вы можете заболеть гриппом через 1-4 дня после того, как побывали в окружении людей, которые уже заболели гриппом. Пик заболеваний гриппом в Соединенных Штатах приходится в период с ноября по апрель.

## Симптомы

- Жар или озноб
- Кашель или боль в горле
- Острая или ноющая боль в мышцах
- Головная боль
- Рвота
- Понос
- Выделения из носа или заложенный нос
- Боль в ухе
- Красные, слезящиеся глаза, боль в глазах
- Ощущение сильной усталости

## Медицинский уход

Уход может состоять в следующем:

- Прием лекарств от вируса, поноса, жара, боли в теле или кашля
- Покой
- Питье, по крайней мере, 8-10 стаканов жидкости каждый день
- Избегать употребления алкоголя и табака
- Использовать увлажнитель воздуха, чтобы облегчить дыхание

## Профилактика гриппа

- Часто мойте руки, особенно после того, как высморкаетесь.
- Когда кашляете или чихаете, прикрывайте рот платком. После этого вымойте руки.
- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту.

Influenza. Russian.

- Avoid getting close to other people in public places such as schools, stores and churches if you have any signs of the flu.
- Get a flu vaccine or shot before the flu season each year.
- The flu shot is recommended for:
  - People 50 years of age or older
  - People in nursing homes or chronic care facilities
  - Adults and children with weak immune systems. People with chronic conditions such as diabetes and diseases of the heart, kidneys and lungs
  - Children and teenagers who receive long-term aspirin therapy
  - Women who will be more than 3 months pregnant during flu season
  - Health care workers and caregivers of those who are at risk of getting the flu
  - All children 6-23 months of age
  - People caring for and those in contact with infants less than 2 years of age
- **The flu vaccine cannot cause the flu.** You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, slight fever and muscle aches.
- **Do not** get the flu shot if you are allergic to eggs or have had an allergic reaction to a previous flu shot.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

Call your doctor **right away** if you have:

- Chest pain or a deep cough with a lot of mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3-4 days or your temperature is over 101 degrees F or 38 degrees C.

- Если у Вас есть какие-либо признаки гриппа, старайтесь не приближаться к другим людям в общественных местах, таких как школа, магазин или церковь.
- Ежегодно до начала сезона гриппа делайте прививку или укол от гриппа.
- Прививка от гриппа рекомендуется:
  - Людям старше 50 лет
  - Людям, живущим в домах инвалидов или домах престарелых
  - Взрослым и детям с ослабленной иммунной системой. Людям с хроническими заболеваниями, такими как диабет и заболевания сердца, почек и легких
  - Детям и подросткам, которые получают длительное лечение аспирином.
  - Женщинам, у которых во время сезона гриппа срок беременности больше трех месяцев.
  - Работникам здравоохранения и лицам, ухаживающим за теми, кто подвержен риску заболевания гриппом
  - Всем детям от 6 до 23 месяцев
  - Людям, ухаживающим или находящимся в контакте с детьми младше двух лет
- **Вакцина гриппа не может вызвать заболевание гриппом.** У Вас могут возникнуть слабые побочные эффекты от инъекции, такие как боль в руке, небольшое повышение температуры и боль в мышцах.
- **Не** делайте вакцинацию от гриппа, если у Вас аллергия на яйца, или если у Вас была аллергическая реакция на предыдущую вакцинацию от гриппа.
- Для получения информации о том, когда и где можно сделать вакцинацию от гриппа, обратитесь к своему врачу или в ближайшую больницу.

**Немедленно** позвоните своему врачу, если:

- У Вас боль в груди или глубокий кашель с большим количеством слизи.
- Затрудненное дыхание. Грипп может вызвать пневмонию.
- Сильная боль или онемение в шее.
- Проблемы с ясностью мышления.
- Повышенная температура в течение более 3-4 дней, или если температура превышает 101°F или 38°C.

Influenza. Russian.

- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- Температура продолжает повышаться даже после приема жаропонижающих лекарств.
- Рвота или понос в течение более одного дня.
- Боль в ухе.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

Influenza. Russian.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).