

Home Care for Pandemic Flu

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.

If you are caring for a loved one during a pandemic, take steps to protect yourself and others. Listen for information on how to care for a person ill with pandemic flu from local and state officials.

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. If you or a loved one has signs of pandemic flu, stay home and avoid contact with others. The flu virus is spread when contaminated droplets leave the mouth and nose of an infected person and the virus comes in contact with others.

Gather these supplies to prepare for pandemic flu:

- Thermometer
- Surgical masks (one for each person)
- Soap
- Alcohol based hand sanitizer
- Paper towels
- Tissues
- A disinfectant cleaner or a cleaner with bleach
- A box of disposable gloves
- Cans of soup and broth
- Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade and Powerade
- Fever reducing medicine such as acetaminophen or ibuprofen

Медицинская помощь на дому при пандемии гриппа

Пандемией называется ситуация, когда конкретное заболевание распространяется одновременно среди очень большого количества людей. Пандемия гриппа возникает в тех случаях, когда люди заболевают из-за инфицирования **новым видом** вируса гриппа, который ранее был для людей безвреден. В этом случае болезнь легко передается от человека к человеку и может привести к заболеванию в тяжелой форме или даже смерти многих людей.

При уходе за заболевшими близкими во время пандемии необходимо принять меры к тому, чтобы защитить от инфекции как себя, так и окружающих. Внимательно следите за информацией, поступающей от официальных лиц штата или местных органов власти, и следуйте их рекомендациям относительно методов ухода за людьми, заболевшими пандемическим гриппом.

Симптомами сезонного гриппа являются повышенная температура, кашель, насморк и боль в мышцах. Симптомы пандемического гриппа такие же, но они могут быть более тяжелыми и обычно поражают большее количество людей. Если у Вас или Ваших близких наблюдаются симптомы пандемического гриппа, оставайтесь дома и избегайте контактов с другими людьми. Вирус гриппа передается при попадании капель, инфицированных выделений изо рта и носа больного, в организм другого человека.

В случае опасности возникновения пандемии гриппа подготовьте следующие средства медицинской помощи:

- Термометр
- Хирургические маски (по одной для каждого человека)
- Мыло
- Дезинфицирующее средство для рук на основе спирта
- Бумажные полотенца
- Одноразовые носовые платки
- Дезинфицирующее моющее средство или моющее средство с отбеливателем
- Коробку одноразовых перчаток
- Упаковки консервированных супов и бульонов
- Напитки, содержащие электролиты и витамины, например, напитки типа Gatorade и Powerade, предназначенные для спортсменов
- Жаропонижающие средства, например, ацетоминофен или ибупрофен

Home Care Pandemic Flu. Russian.

Caring for a Loved One

- Call your doctor to report your loved one's flu signs. Your doctor will give you advice about home care or tell you if emergency care is needed.
- Write down the date, time, fever, signs, medicines given and dosage. Make a note when his or her signs change.
- Give plenty of fluids to prevent dehydration, which can be serious. Make sure the ill person drinks plenty of fluids, ice and foods such as soup and broth at the first sign of the flu. If your loved one has diarrhea or vomiting, give fluids that contain electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade and Powerade.
- If fluids make nausea worse, give one sip at a time until his or her nausea improves.
- Medicines to ease the signs of the flu, such as antiviral medicines, may be ordered by your doctor.
- To help reduce a fever give:
 - Plenty of fluids.
 - Fever reducing medicine, such as acetaminophen or ibuprofen. Do not give aspirin to anyone younger than 20 years old.
 - A sponge bath with lukewarm water.
- Be sure all family members get enough rest. Avoid use of alcohol and tobacco products to stay healthy.

Call your doctor again if your loved one has:

- A fever over 105°F (40.5°C) for adults or children over 2 years
- A fever over 103°F (39.4°C) for babies 3-24 months
- A rectal temperature of 100.4°F (38°C) or higher for babies younger than 3 months
- Shaking chills
- A cough that produces thick mucus
- Signs of dehydration such as dry mouth or great thirst
- Worsening of other medical conditions such as heart disease or diabetes

Уход за близкими

- Позвоните врачу и сообщите, что у Вас в доме имеется человек с симптомами гриппа. Врач должен дать Вам рекомендации относительно методов домашнего ухода за больным, а также решить вопрос о необходимости вызова скорой медицинской помощи.
- Запишите дату и время появления симптомов заболевания, температуру, принимаемые лекарства и их дозы. Записывайте изменения в проявлениях болезни.
- Давайте больному пить как можно больше жидкости; таким образом Вы предотвратите обезвоживание организма больного, которое может привести к очень серьезным последствиям. При первых же признаках заболевания гриппом обеспечьте больного достаточным количеством напитков, льда и жидкой пищи (суп, бульон). Если у больного наблюдаются понос или рвота, давайте ему напитки, содержащие электролиты и витамины, например, напитки для спортсменов типа Gatorade и Powerade.
- Если прием жидкости усугубляет тошноту, давайте больному по одному глотку до тех пор, пока тошнота не пройдет.
- Лекарства, которые облегчают симптомы гриппа, например, противовирусные средства, назначаются врачом.
- Для снижения температуры необходимо:
 - пить много жидкости.
 - принимать жаропонижающие средства, такие как ацетоминофен или ибупрофен. Лицам моложе 20 лет не следует принимать аспирин.
 - обтирать больного губкой, смоченной в теплой воде.
- Позаботьтесь о том, чтобы все члены семьи имели достаточно времени для отдыха. Для того, чтобы не заболеть, избегайте употребления алкогольных напитков и табачных изделий.

Обратитесь к врачу повторно, если у больного наблюдается:

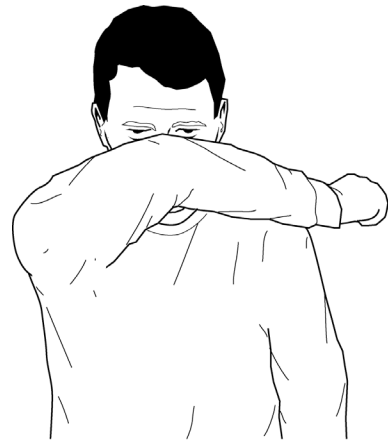
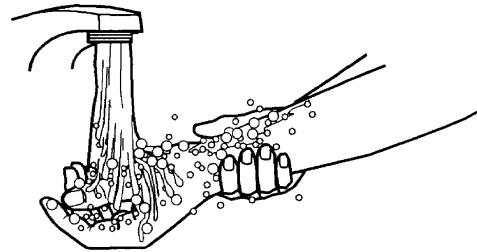
- температура выше 40,5°C (105°F) (у взрослых или детей старше 2 лет)
- температура выше 39,4°C (103°F) (у детей от 3 до 24 месяцев)
- температура в прямой кишке 38°C (100.4°F) или выше (у детей младше 3 месяцев)
- озноб
- кашель с выделением плотной слизи
- признаки обезвоживания (сухость во рту или сильная жажда)
- ухудшение других медицинских показаний, например, симптомы сердечного заболевания или диабета

Call 911 or go to the emergency department if your loved one has:

- Confusion
- Problems with breathing or chest pain
- Bluish skin
- Stiff neck
- Not able to move an arm or leg
- Seizures

To prevent the spread of the flu virus to others:

- Have the infected person and caregiver wear a surgical mask.
- Wash your hands with soap and warm water before and after providing care or touching items that may have germs on them.
 - Wash your hands briskly for 15 seconds.
 - Clean under your nails.
 - Use paper towels to dry your hands so you do not spread germs on shared towels.
 - Use a paper towel to turn off the faucet.
 - Apply alcohol based hand sanitizer. Put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands 15-30 seconds or until your hands are dry.
- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- Keep your hands away from your eyes, nose and mouth.
- Keep everyone's personal items separate.

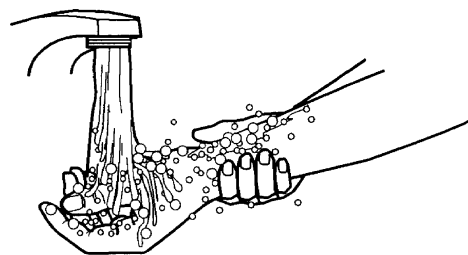


Позвоните 911 или срочно отправляйтесь в отделение скорой медицинской помощи, если у больного наблюдаются:

- чувство замешательства
- затрудненное дыхание или боль в груди
- посинение кожи
- затвердение затылочных мышц
- неподвижность конечностей
- припадки

Для предотвращения распространения вируса гриппа:

- Больной и человек, ухаживающий за больным, должны носить хирургические маски.
- До и после контакта с больным или с предметами, на которые могли попасть вирусы, необходимо вымыть руки теплой водой с мылом.
 - Быстро вымойте руки (в течение 15 секунд).
 - Почистите под ногтями.
 - Для вытирания рук пользуйтесь бумажными полотенцами (чтобы вирусы не попали на общие полотенца).
 - Закрывая кран, пользуйтесь бумажным полотенцем.
 - Пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на основе спирта. Нанесите достаточное количество жидкости на руки, смочив ладони и тыльные стороны кистей рук. Быстро вотрите жидкость, делая движения, как при мытье рук. Обязательно нанесите жидкость на кожу между пальцами. Втирайте жидкость в кожу рук в течение 15-30 секунд (до тех пор, пока ладони не станут сухими).
- При кашле или чихании прикрывайте рот или нос бумажным носовым платком, чтобы предотвратить распространение вирусов среди окружающих. Выбросьте носовой платок и вымойте руки. Если носового платка нет, прикройтесь при кашле или чихании рукой или плечом.
- Не касайтесь руками глаз, носа и рта.
- Личные вещи каждого члена семьи должны храниться отдельно.



Home Care Pandemic Flu. Russian.

- Avoid sharing items such as food or eating utensils, toys, computers, pens, papers, clothes, towels, sheets or blankets, unless they are disinfected.
- 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.
- Use detergent and very hot water to wash dishes or clothes. Dishes used by sick people can be safely washed with dishes used by others if detergent and very hot water are used. The same is true for washing laundry.
- Wear disposable gloves when cleaning up body fluids then wash your hands.

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.

- Тщательно дезинфицируйте перед использованием общую посуду, игрушки, компьютеры, ручки, бумаги, одежду, полотенца, постельное белье и одеяла.
- При уборке квартиры пользуйтесь для обработки столешниц, раковин, кранов, дверных ручек, телефонов и выключателей дезинфицирующим моющим средством или моющим средством с хлоркой. Можно также смешивать воду и раствор хлорки в пропорции десять к одному.
- Для мытья посуды или стирки одежды пользуйтесь стиральным порошком; вода должна быть очень горячей. Посуду, которой пользовался больной, можно мыть вместе с посудой других членов семьи только с дезинфицирующим моющим средством и в очень горячей воде. То же самое относится к стирке.
- Отмывая посуду, одежду или другие предметы от выделений организма больного, надевайте одноразовые перчатки; по окончании работы тщательно вымойте руки.

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.

Home Care Pandemic Flu. Russian.