

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

Chăm Sóc Tại Gia cho Cúm Đại Dịch

Khi nhiều người cùng lúc bị một bệnh, thì bệnh này được gọi là đại dịch. Cúm đại dịch xảy ra khi nhiều người bị bệnh hoặc nhiễm trùng từ một siêu vi cảm cúm **mới** chưa hại người khác trước đây. Loại cảm cúm này dễ truyền từ người này sang người khác và có thể làm nhiều người bệnh nặng hoặc chết đi.

Nếu quý vị đang chăm sóc một người thân trong thời gian có đại dịch, thì phải làm một số điều để bảo vệ mình và người khác. Hãy nghe thông tin từ các viên chức địa phương hoặc tiểu bang về cách chăm sóc người bị bệnh cúm đại dịch.

Triệu chứng cảm cúm theo mùa là bị sốt, ho, sổ mũi và đau bắp thịt. Triệu chứng cúm đại dịch cũng tương tự như vậy, nhưng chúng có thể nặng hơn và ảnh hưởng nhiều người hơn. Nếu quý vị hoặc một người thân có triệu chứng bị cúm đại dịch, thì nên ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác. Siêu vi cảm cúm truyền nhiễm khi giọt li ti rời miệng và mũi người bị nhiễm và tiếp xúc với người khác.

Thu thập những vật liệu sau đây để chuẩn bị cho trận cúm đại dịch:

- Nhiệt kế
- Mặt nạ giải phẫu (một cái cho mỗi người)
- Xà bông
- Thuốc diệt trùng chùi tay có cồn
- Khăn giấy
- Giấy lau mặt
- Thuốc tẩy uế hoặc thuốc cọ rửa có chất tẩy
- Một hộp bao tay xài một lần
- Súp và canh hộp
- Thức uống có chất điện phân và sinh tố như thức uống thể thao Gatorade và Powerade
- Thuốc làm bớt sốt như acetaminophen hoặc ibuprofen

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

Chăm sóc người thân

- Gọi bác sĩ để báo cáo triệu chứng cảm cúm của người thân. Bác sĩ sẽ chỉ bảo quý vị cách chăm sóc tại gia hoặc cho biết nếu cần chăm sóc khẩn cấp.
- Viết xuống ngày giờ bị sốt, triệu chứng, thuốc cho uống và liều lượng. Ghi nhận khi triệu chứng thay đổi.
- Cho dùng nhiều chất lỏng để ngăn ngừa bị mất nước, điều có thể nguy hiểm. Nhắc người bệnh uống nhiều chất lỏng, nước đá và thức ăn như súp và canh khi mới có triệu chứng. Nếu người thân đi tiêu chảy hoặc ói mửa, cho họ uống chất lỏng có chất điện phân và sinh tố như thức uống thể thao Gatorade và Powerade.
- Nếu chất lỏng làm buồn nôn thêm, cho nhấp từng hụm cho đến khi bớt buồn nôn.
- Bác sĩ có thể bắt uống thuốc để giảm triệu chứng cảm cúm, chẳng hạn như thuốc kháng siêu vi.
- Hạ sốt bằng cách cho:
 - Uống nhiều chất lỏng.
 - Uống thuốc làm bớt sốt, như acetaminophen hoặc ibuprofen. Đừng cho ai nhỏ hơn 20 tuổi dùng aspirin.
 - Tắm bồn dùng miếng bọt biển và nước ấm.
- Để cho mọi người trong gia đình nghỉ ngơi đầy đủ. Tránh dùng chất có rượu và thuốc lá để được khỏe.

Gọi bác sĩ lại nếu người thân:

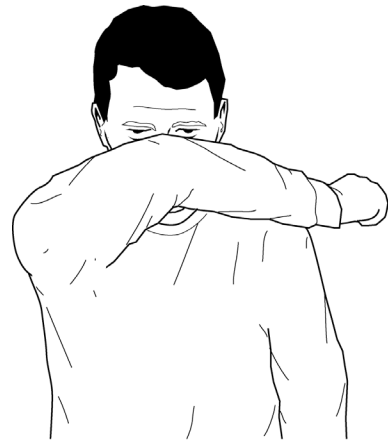
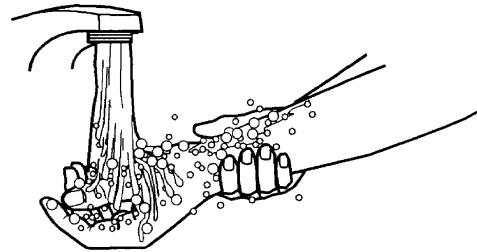
- Sốt trên 105°F (40.5°C) cho người lớn và trẻ em trên 2 tuổi
- Sốt trên 103°F (39.4°C) cho em bé 3-24 tháng
- Có nhiệt độ trực tràng 100.4°F (38°C) hoặc cao hơn cho em bé nhỏ hơn 3 tháng
- Ốn lạnh run rẩy
- Ho có dịch nhầy đặc
- Có triệu chứng bị mất nước như khô miệng hoặc thật khát nước
- Bị bệnh khác như bệnh tim hoặc tiểu đường nặng thêm

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.

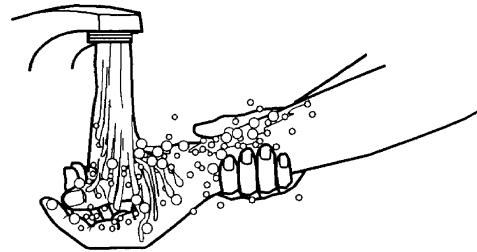


Gọi 911 hoặc đi đến ban khẩn cấp nếu người thân:

- Lâm lẫn
- Khó thở hoặc đau ngực
- Da xanh lợt
- Cổ bị tê cứng
- Không thể cử động tay hoặc chân
- Bị động kinh

Để ngăn lây lan siêu vi cảm cúm cho người khác:

- Cho người bị nhiễm và người chăm sóc mang mặt nạ giải phẫu.
- Rửa tay với xà bông và nước ấm trước và sau khi chăm sóc hoặc đụng những thứ có thể có mầm bệnh.
 - Rửa tay kỹ trong 15 giây.
 - Rửa dưới móng tay.
 - Dùng khăn giấy lau tay để khỏi truyền mầm bệnh lên khăn dùng chung.
 - Dùng khăn giấy để tắt vòi nước.
 - Bôi thuốc diệt trùng có cồn. Bỏ đủ nước thuốc lên tay để thoa ướt trước và sau tay và ngón tay. Xoa thuốc mạnh như đang rửa tay. Nhớ làm ướt giữa các ngón tay. Xoa tay 15-30 giây hoặc cho đến khi tay khô.
- Dùng giấy chùi mặt che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi để ngăn lây truyền mầm bệnh sang những người xung quanh. Vứt giấy chùi mặt và rửa tay. Nếu không có giấy chùi mặt, ho hoặc hắt hơi và vai hoặc tay.
- Đừng đụng tay vào mắt, mũi và miệng.
- Giữ riêng các vật cá nhân của mọi người.



- 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.

- Tránh dùng chung các thứ như thức ăn và đồ dùng để ăn, đồ chơi, máy vi tính, viết, giấy, quần áo, khăn, khăn trải giường hoặc mền, trừ khi đã được tẩy sạch.
- Chùi các bề mặt như mặt bàn, bồn nước, vòi nước, nắm cửa, điện thoại và công tắc đèn bằng thuốc tẩy uest hoặc thuốc cọ rửa có chất tẩy. Quý vị cũng có thể tự hòa thuốc bằng nước và chất tẩy. Hòa mười phần nước với một phần chất tẩy.
- Dùng thuốc tẩy và nước thật nóng để rửa chén đĩa hoặc giặt quần áo. Có thể rửa chén đĩa người bệnh dùng cùng với chén đĩa người khác dùng nếu dùng thuốc tẩy và nước thật nóng. Giặt quần áo cũng vậy.
- Mang bao tay dùng một lần khi rửa dịch cơ thể, sau đó rửa tay.

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. Vietnamese.