

Догляд за хворими в домашніх умовах під час пандемії грипу

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 many people get sick or infected from a new flu virus. Flu virus is spread through coughing and sneezing by people who have the flu. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with the flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth. Flu virus can live for up to 24 hours on a solid surface.

The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. 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.

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

Пандемія виникає тоді, коли одночасно хворіє велика кількість людей. Пандемія грипу виникає, коли багато людей хворіють або заражаються новим вірусом грипу. Вірус грипу передається від хворих грипом людей при кашлі чи чханні. Також вірус грипу передається, коли людина контактує з поверхнями, на яких є вірус, а потім торкається очей, носа або рота. На твердій поверхні вірус може жити до 24 годин.

Симптомами сезонного грипу є гарячка, кашель, біль у горлі, нежить або закладений ніс, біль у м'язах, головний біль, озноб та втома. У деяких хворих може спостерігатись нудота та діарея. Пандемічний грип супроводжується схожими симптомами, але вони можуть бути більш загострені та вражати більшу кількість людей. Якщо у вас або у близької вам людини спостерігаються симптоми пандемії грипу, залишайтеся вдома та уникайте контакту з іншими людьми.

Доглядаючи за близькою людиною під час пандемії, вживайте заходів, щоб захистити себе та інших. Слідкуйте за повідомленнями місцевих та державних посадових осіб щодо догляду за хворими грипом людьми.

Gather these supplies to prepare for pandemic flu:

- Thermometer
- Disposable respirators (one for each person)
- Soap
- Alcohol-based hand sanitizer



Image: OSHA, U.S. Dept. of Labor

Щоб підготуватись до пандемії грипу, забезпечте наявність вдома наступних предметів:

- Термометр
- Одноразові медичні маски (окремо для кожної особи)
- Мило
- Дезінфікувальний засіб для рук на основі спирту

- 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, Powerade or Pedialyte (for children)
- Fever-reducing medicine such as acetaminophen or ibuprofen

Note:

- **Do not give aspirin or aspirin-based products to children.** It may cause a rare, but serious illness called Reye's syndrome.
- Check with a doctor **before** giving cold medicines for flu signs to children 4 years old or younger.

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 flu 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 signs of the flu. If your loved one has diarrhea or vomiting, give fluids that contain electrolytes and vitamins. If fluids make nausea worse, give one sip at a time until his or her nausea improves.

- Паперові рушники
- Серветки
- Дезінфікуючий або мийний засіб з хлором
- Коробка одноразових рукавичок
- Консервовані супи та бульйони
- Багаті електролітами та вітамінами напої, наприклад, спортивні напої типу Gatorade, Powerade чи Pedialyte (для дітей)
- Жарознижувальні препарати, наприклад, ацетамінофен або ібупрофен

Примітка:

- **Не давайте дітям аспірин або препарати на основі аспірину.** Вони можуть призвести до рідкісної, проте серйозної хвороби під назвою синдром Рея.
- **Перш ніж** давати дітям до 4 років ліки від застуди при симптомах грипу, проконсультуйтеся із лікарем.

Догляд за близькою людиною

- **Зверніться до лікаря та повідомте про симптоми грипу у вашої близької людини.** Лікар проконсультує вас стосовно догляду за хворим у домашніх умовах або повідомить, якщо потрібна невідкладна допомога.
- Запишіть дату, час, температуру тіла, ознаки захворювання, призначені ліки та дозування. Зробіть запис, якщо симптоми грипу хворого зміняться.
- Давайте хворому достатню кількість рідини для запобігання зневодненню, так як це може призвести до серйозних наслідків. Переконайтеся в тому, що при перших ознаках грипу хворий вживає багато рідини та рідкої їжі (супи та бульйони). Підготуйте для нього лід. У разі, якщо у вашої близької людини з'явилася діарея чи нудота, давайте

- 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.
 - A fever-reducing medicine, such as acetaminophen or ibuprofen. Do not give aspirin to anyone younger than 18 years old.
 - A sponge bath with lukewarm water for fever.
- Be sure all family members get enough rest.
- Avoid alcohol and tobacco products to stay healthy.

Call your doctor again if your loved one has:

- A fever over 104 degrees Fahrenheit (F) or 40 degrees Celsius (C) for adults or children over 2 years old.
- A fever over 102 degrees F or 38.9 degrees C for babies 3 to 24 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for babies less than 3 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for three days for children 6 months or older.
- Children of any age who have a seizure with fever. Seizures happen when a child between 6 months and 6 years of age have a temperature greater than 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A cough that produces thick mucus.
- Signs of dehydration such as dry mouth or great thirst.

її рідину, яка містить електроліти та вітаміни. Якщо рідина посилює нудоту, давайте пити по одному ковтку до зникнення нудоти.

- Ліки для полегшення симптомів грипу, такі як противірусні препарати, може призначити ваш лікар.
- Для полегшення симптомів гарячки потрібно:
 - Вживати велику кількість рідини.
 - Приймати жарознижувальні препарати, наприклад, ацетамінофен або ібупрофен. Аспірин не слід приймати особам молодше 18 років.
 - Робити обтирання тіла губкою, змоченою теплою водою.
- Забезпечити усім членам родини достатній відпочинок.
- Щоб уникнути проблем зі здоров'ям, не вживайте алкоголь та тютюнові вироби.

Зверніться повторно до лікаря, якщо у вашої близької людини:

- Температура вище 40 °C (104 °F) (у дорослих або дітей старше 2 років).
- Температура вище 38,9 °C (102 °F) (у малюків від 3 до 24 місяців).
- Температура вище 38 °C (100,4 °F) (у малюків до 3 місяців).
- Температура вище 38 °C (100,4 °F) протягом трьох днів (у малюків від 6 місяців).
- Конвульсії, спричинені гарячкою, у дітей будь-якого віку. Конвульсії виникають у дітей віком від 6 місяців до 6 років, коли у них тримається температура вище 38 °C (100,4 °F).
- Кашель з виділенням густого мокротиння.
- Ознаки зневоднення, такі як сухість у роті та надмірна спрага.

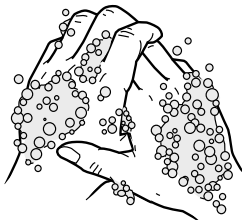
- Flu signs that get better and then get worse.
- Worsening of other medical conditions such as heart disease or diabetes.

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

- Confusion or dizziness
- Problems with breathing
- Chest pain
- Blue or gray skin color
- A stiff neck
- No ability 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 facemask.
- 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 to 30 seconds or until your hands are dry.



- Симптоми грипу, які зникають, але потім знову повертаються.
- Загострення інших захворювань, наприклад, хвороби серця або діабету.

Зателефонуйте у службу порятунку (911) або зверніться до відділення невідкладної медичної допомоги, якщо у вашої близької людини:

- Дезорієнтація та головокружіння
- Проблеми з диханням
- Біль у грудях
- Синій або сірий відтінок шкіри
- Ригідність потиличних м'язів
- Відсутня рухливість рук чи ніг
- Конвульсії

Для запобігання розповсюдженню вірусу грипу:

- Інфікована особа та її піклувальник повинні носити маску для обличчя.
- Мийте руки теплою водою та милом перед та після контакту із хворим або предметами, на поверхні яких можуть знаходитися збудники захворювання.
 - › Мийте руки ретельно протягом 15 секунд.
 - › Очищуйте простір під нігтями.
 - › Використовуйте паперові рушники для рук, щоб запобігти розповсюдженню збудників вірусу через спільне використання рушників.
 - › Використовуйте паперовий рушник, щоб закрити кран.
 - › Скористуйтеся дезінфікувальним засобом для рук на основі спирту. Нанесіть достатню кількість засобу на руки, змочіть тильну сторону, долоні і пальці. Швидко втріть засіб, начебто ви миєте руки. Обов'язково обробіть простір між пальцями. Втирайте засіб в руки протягом 15–30 секунд, доки долоні не стануть сухими.

- 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.
- 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 10 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.



- При кашлі або чханні прикривайте рот та ніс хустинкою, щоб запобігти розповсюдженню збудників хвороби на оточуючих вас людей. Утилізуйте хустинку та вимийте руки. У разі відсутності хустинки кашляйте або чхайте, прикриваючись ліктем або плечем.
- Не торкайтеся руками очей, носа та рота.
- Тримайте особисті речі кожного члена родини окремо.
- Уникайте спільного користування посудом, іграшками, комп'ютерами, ручками, паперами, одягом, рушниками, простирадлами чи ковдрами, якщо вони не дезінфікуються, та не діліться їжею.
- Очищуйте стільниці, мийки, крани, дверні ручки, телефони та вимикачі світла за допомогою дезінфікуючого чи мийного засобу з хлором. Можна також самостійно виготовити хлорний розчин. Для цього розведіть хлорний відбілювач з водою у співвідношенні 10:1.
- Для миття посуду або прання використовуйте мийний засіб та дуже гарячу воду. Посуд хворих людей можна мити разом із посудом інших членів родини лише з використанням мийного засобу та в дуже гарячій воді. Таким же чином можна спільно прати білизну.
- Під час очищення фізіологічних рідин потрібно надягати одноразові рукавички, а після – вимити руки.

If at any time you have questions or concerns, contact your doctor or nurse.

У разі виникнення будь-яких питань зверніться до лікаря або медичного працівника.