

Оказание помощи в домашних условиях во время пандемии гриппа

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.

В случае пандемии заболевание поражает одновременно большое количество людей. Пандемия гриппа возникает при заражении людей новым вирусом. Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем от больного человека к здоровому. Также вирус может передаваться при контакте человека с зараженной поверхностью и последующем касании глаз, носа или рта. На твердой поверхности вирус гриппа может жить до 24 часов.

Симптомами сезонного гриппа являются повышенная температура, кашель, боль в горле, насморк, заложенность носа, боль в мышцах, головная боль, озноб и утомляемость. Также у некоторых людей может наблюдаться рвота и диарея. Симптомы пандемического гриппа сходны с симптомами сезонного, но они могут вызывать осложнения и проявляются у большего количества людей. При появлении у Вас или Ваших близких симптомов пандемического гриппа оставайтесь дома и избегайте контакта с другими людьми.

При уходе за больным во время пандемии необходимо принять защитные противоинфекционные меры. Следите за рекомендациями официальных лиц штата или местной власти касательно ухода за больными пандемическим гриппом.

Gather these supplies to prepare for pandemic flu:

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



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

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

- термометр
- одноразовые респираторы (для каждого индивидуально)
- мыло
- дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе
- бумажные полотенца
- одноразовые носовые платки
- дезинфицирующее моющее средство либо моющее средство с хлором
- упаковку одноразовых перчаток
- консервированные супы и бульоны
- витаминизированные напитки с содержанием электролитов, например спортивные напитки «Gatorade», «Powerade» или «Pedialyte» (для детей)
- жаропонижающие препараты, например ацетоминофен или ибупрофен

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.

Примечание:

- **Не давайте детям аспирин и лекарства, содержащие аспирин.** Употребление аспирина может привести к возникновению редкого, но серьезного заболевания – синдрома Рея.
- Проконсультируйтесь с врачом, **прежде чем** давать лекарства от простуды детям младше 4 лет с симптомами гриппа.

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.
- 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.

Уход за больным

- **Сообщите врачу о больном с симптомами гриппа.** Врач даст Вам необходимые рекомендации по уходу за больным дома либо сообщит о необходимости его госпитализации.
- Запишите дату и время появления симптомов заболевания, температуру, симптомы, принимаемые лекарства и дозировку. Записывайте все изменения симптомов болезни.
- Давайте больному пить как можно больше жидкости: таким образом Вы предотвратите обезвоживание организма, которое может негативно сказаться на состоянии его организма. При первых симптомах заболевания гриппом больному необходимо давать большое количество жидкости и жидкой пищи (суп, бульон), подготовить для него лед. При появлении у больного рвоты или диареи давайте ему витаминизированные напитки с содержанием электролитов. Если при употреблении жидкости тошнота усиливается, давайте больному пить по одному глотку до тех пор, пока тошнота не пройдет.
- Врач может назначить препараты, например противовирусные, которые облегчат симптомы гриппа.
- При повышенной температуре давайте больному:
 - Обильное питье.
 - Жаропонижающие препараты, например ацетаминофен или ибупрофен. Лицам моложе 18 лет не следует принимать аспирин.
 - Обтирайте больного губкой, смоченной в теплой воде.

- 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.
- 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

- Всем членам семьи необходим хороший отдых.
- Во избежание проблем со здоровьем не употребляйте спиртные напитки и не курите.

Обратитесь повторно к врачу, если у больного наблюдается:

- Температура выше 40 °C (104 °F) у взрослых и детей старше 2 лет.
- Температура выше 38,9 °C (102 °F) у детей от 3 до 24 месяцев.
- Температура 38 °C (100,4 °F) у детей младше 3 месяцев.
- Температура 38 °C (100,4 °F) в течение трех дней у детей от 6 месяцев и старше.
- Если у ребенка лихорадка. У детей в возрасте от 6 месяцев до 6 лет лихорадка наступает при температуре выше 38 °C (100,4 °F).
- При кашле с выделением плотной мокроты.
- При признаках обезвоживания организма (сухость во рту или сильная жажда).
- При рецидивах болезни.
- При обострении других болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет.

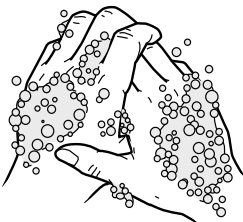
Позвоните по телефону 911 или обратитесь в службу скорой помощи, если у больного наблюдается:

- Помутнение сознания или головокружение.
- Затрудненное дыхание.
- Боль в груди.
- Кожа становится синей или серой.
- Затвердение затылочных мышц.

- 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.



- 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.



- Невозможность пошевелить конечностями.
- Припадки.

Профилактика распространения вируса гриппа:

- Больной и человек, ухаживающий за ним, должен носить защитную маску.
- Необходимо мыть руки теплой водой с мылом до и после контакта с больным и предметами, на которые могли попасть микробы.
 - › Необходимо интенсивно мыть руки в течение 15 секунд.
 - › Необходимо очищать подногтевое пространство.
 - › Вытирайте руки бумажными полотенцами, чтобы не допустить попадания микробов на полотенца общего пользования.
 - › Закрывая водопроводный кран, пользуйтесь бумажным полотенцем.
 - › Используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Обильно нанесите его на внешние и тыльные стороны ладоней. Интенсивно вотрите средство в кожу, совершая движения, как при мытье рук. Обязательно обработайте кожу между пальцами. Втирайте средство в кожу рук в течение 15-30 секунд до тех пор, пока ладони не станут сухими.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос бумажным платком, чтобы избежать распространения микробов. После этого выбросьте платок в мусорную корзину и вымойте руки. При отсутствии бумажного платка прикрывайтесь при кашле и чихании локтем или плечом.

- 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.
- Не касайтесь руками глаз, носа и рта.
- Личные вещи каждого члена семьи храните отдельно.
- Перед использованием тщательно дезинфицируйте общую посуду, игрушки, компьютерную технику, канцелярские принадлежности, полотенца, постельное белье.
- Обрабатывайте столешницы, раковины, краны, дверные ручки, телефонные аппараты и выключатели дезинфицирующим моющим средством или моющим средством с хлором. Вы также можете самостоятельно приготовить хлорный раствор. Для этого разведите одну часть раствора хлора в десяти частях воды.
- Для мытья посуды или стирки одежды пользуйтесь моющим средством и стиральным порошком. Вода при этом 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. После этого тщательно вымойте руки.

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

Обратитесь к врачу, если у Вас возникли какие-либо вопросы или опасения.