

Chăm Sóc Tại Gia cho Cúm Đại Dịch

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.

Gather these supplies to prepare for pandemic flu:

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



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

Khi nhiều người cùng lúc bị một bệnh, thì bệnh này được gọi là đại dịch. Cúm đại dịch là do người bị bệnh hoặc bị nhiễm từ một loại siêu vi cúm mới. Siêu vi cúm lan truyền qua cơn ho và nhảy mũi từ người bị cúm. Cúm cũng có thể lan truyền khi một người sờ vào bề mặt hoặc đồ vật nào đã nhiễm siêu vi và sau đó sờ vào mắt, mũi hoặc miệng của họ. Siêu vi cúm có thể sống đến 24 tiếng đồng hồ trên một bề mặt cứng.

Các dấu hiệu của cúm mùa là sốt, ho, đau cổ họng, chảy mũi hoặc nghẹt mũi, nhức cơ bắp, nhức đầu, bị lạnh và mệt mỏi. Một số người bị ói mửa và tiêu chảy. 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.

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 cúm.

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

- Nhiệt kế
- Khẩu trang dùng một lần (mỗi người một cái)
- Xà bông
- Nước rửa tay diệt trùng có cồn
- Khăn giấy
- Giấy lau mặt

- 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.
- Medicines to ease the signs of the flu, such as antiviral medicines, may be ordered by your doctor.

- Thuốc tẩy uế hoặc thuốc cọ rửa có chất tẩy
- Một hộp bao tay xài một lần
- Súp và canh hộp
- Chất lỏng có chất điện phân và sinh tố như thức uống thể thao Gatorade, Powerade hc Pedialyte (cho trẻ em)
- Thuốc làm bớt sốt như acetaminophen hoặc ibuprofen

Lưu ý:

- **Đừng cho trẻ em uống aspirin hoặc các sản phẩm có chứa aspirin.** Điều này có thể gây bệnh rất hiếm nhưng nghiêm trọng được gọi là hội chứng Reye.
- Hãy kiểm lại với bác sĩ **trước khi** cho trẻ em được bốn tuổi hoặc nhỏ hơn có dấu hiệu bị cúm dùng thuốc trị cảm.

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 cúm của em 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. Khi người thân thương bị tiêu chảy hoặc ói mửa, hãy cho uống chất lỏng có chứa chất điện phân và sinh tố. Nếu chất lỏng làm buồn nôn thêm, cho nhấp từng hớp 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. como los antivirales.

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

- Hạ sốt bằng cách cho:
 - Uống nhiều chất lỏng.
 - Uống thuốc làm bớt sốt, như acetaminophen hoặc ibuprofen. Đừng cho ai nhỏ hơn 18 tuổi dùng aspirin.
 - Tắm bồn dùng miếng bọt biển và nước ấm khi bị sốt. Asegúrese de que todos los familiares descansen lo suficiente.
- Để cho mọi người trong gia đình nghỉ ngơi đầy đủ.
- Tránh dùng chất có rượu và thuốc lá để giữ cho mình được khỏe mạnh.

Gọi bác sĩ một lần nữa nếu:

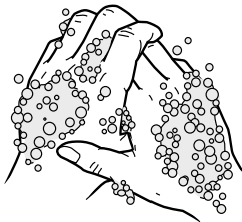
- Sốt trên 104 độ Fahrenheit (F) hoặc 40 độ Celsius (C) đối với người lớn hoặc trẻ em trên 2 tuổi.
- Sốt trên 102 độ F hoặc 38,9 độ C đối với trẻ nhỏ từ 3 đến 24 tháng tuổi.
- Sốt trên 100,4 độ F hoặc 38 độ C đối với trẻ nhỏ dưới 3 tháng tuổi.
- Trẻ từ 6 tháng hoặc lớn hơn bị sốt 100,4 độ F hoặc 38 độ C trong ba ngày.
- Trẻ ở bất cứ tuổi nào bị động kinh và sốt. Khi trẻ từ 6 tháng đến 6 tuổi bị động kinh có nhiệt độ cao hơn 100,4 độ F hoặc 38 độ C.
- Ho có dịch nhầy đặc.
- Có triệu chứng bị mất nước như khô miệng hoặc thật khát nước.
- Thấy bệnh cúm được đỡ hơn nhưng sau đó lại trở nên tệ hơn.
- 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 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.



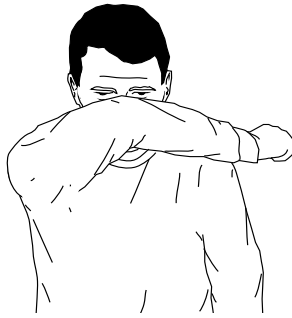
Gọi 911 hoặc đi đến ban khẩn cấp nếu người thân:

- Bối rối hoặc chóng mặt
- Thở khó khăn
- Đau ngực.
- Màu da trở nên xanh hoặc xám
- Cổ bị cứng
- Không thể cử động tay hoặc chân
- Bị động kinh

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

- Cho người bị nhiễm và người chăm sóc mang khẩu trang che mặt.
- 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 ướm trước và sau tay và ngón tay. Xoa thuốc mạnh như đang rửa tay. Nhớ làm ướm giữa các ngón tay. Xoa tay từ 15 đến 30 giây hoặc cho đến khi tay khô.

- 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.



- 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.
- 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 uế hoặc thuốc cọ rửa có chất tẩy. Quý vị cũng có thể tự hòa thuốc bằng nước và chất tẩy. Hòa 10 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.

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

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan tâm vào bất cứ lúc nào, xin liên lạc với bác sĩ hoặc y tá của quý vị.