

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

自宅での新型インフルエンザのケア

多くの人が同時にかかる病気を感染症といいます。新型インフルエンザはそれまでは無害だった新しいインフルエンザウイルスによって病気や感染を引き起こしたり、それらが伝染することが原因で発生します。このようなインフルエンザは人から人へ容易に感染し、広がります。多くの人々が重症化したり、亡くなったりすることもあります。

流行中に愛する誰かの看病をすることになったら、あなた自身や他の人に感染しないように対策を講じる必要があります。地域や州の役所から発表される、新型インフルエンザを発症した患者の治療法に関する情報に注意しておきましょう。

従来型インフルエンザの症状は、発熱、せき、鼻水、筋肉痛です。新型インフルエンザの症状も同じですが、より症状が重く、多くの人々に感染する可能性があります。あなたや家族に新型インフルエンザの症状が現れたら、外出せず他の人との接触を避けましょう。感染した人の口や鼻から出たつばや鼻水が飛び散り、他の人がそれに触れることでインフルエンザウイルスが体内に入り、感染が広がります。

新型インフルエンザに備えて用意しておくもの:

- 体温計
- サージカルマスク (1人に1枚)
- 石鹸
- アルコールベースのハンドサニタイザー
- ペーパータオル
- ティッシュ
- 消毒紙タオル、漂白剤入り消毒タオル
- 使い捨て手袋1箱
- スープ缶詰
- ゲータレード、パワーレードなど、スポーツドリンクのように電解質やビタミンを含む飲み物
- アセトアミノフェンやイブプロフェンなどの解熱剤

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

家族のケア

- 医師に電話して患者に現れているインフルエンザの症状を伝えます。医師がホームケアについてのアドバイスをくれるでしょう。緊急の治療が必要な場合はその旨指示があります。
- 日時、体温、症状、薬を書き留めます。患者の症状に変化が現れたらその都度記録します。
- 脱水症状を起こすと重症化します。脱水にならないように十分な水分を与えましょう。患者がインフルエンザの初期段階で十分な水分、氷、スープなどの食事をとっていることを確認します。下痢や嘔吐が見られるときは、ゲータレード、パワーレードなど、スポーツドリンクのように電解質やビタミンを含む飲み物を与えましょう。
- 飲み物を飲んで吐き気を感じるようなら、吐き気が治まってくるまで少量ずつ与えましょう。
- 抗ウイルス薬などインフルエンザの症状を和らげるための薬を医師が指示する場合があります。
- 熱を下げるには以下のものが有効です。
 - － 十分な水分。
 - － アセトアミノフェンやイブプロフェンなどの解熱剤。アスピリンは20才未満の子どもに与えないでください。
 - － ぬるい水でのスポンジバス。
- 家族全員が十分な休息をとるようにしましょう。飲酒や喫煙は避けて健康的に過ごしましょう。

以下の症状が現れた場合は**医師に再度連絡してください**。

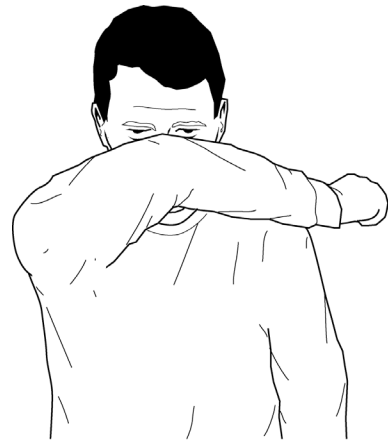
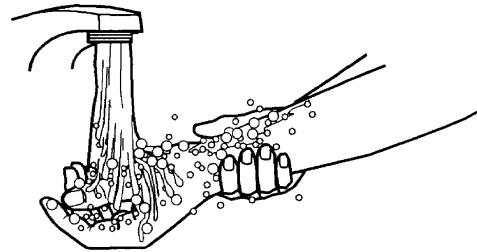
- 大人や2才以上の子どもに40.5度(華氏105度)以上の熱が出た場合
- 3ヶ月から24ヶ月までの乳幼児に39.4度(華氏103度)以上の熱が出た場合
- 3ヶ月未満の乳児に38度(華氏100.4度)以上の熱が出た場合
- 悪寒
- 濃い痰を伴う咳
- 口内の乾燥や激しいのどの乾きなど脱水症状の兆候
- 心臓病や糖尿病など他の合併症の悪化

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.

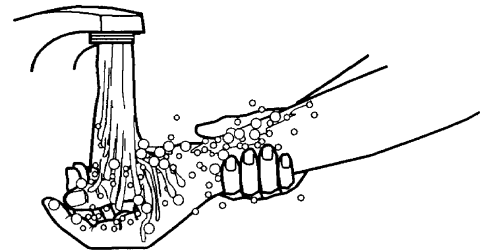


以下の症状が現れた場合は **911** に電話で緊急連絡をするか、救急外来を受診してください。

- 錯乱
- 呼吸困難または胸痛
- 皮膚が青白くなる
- 首のこわばり
- 手や足をうまく動かすことができない
- 痙攣の発作

インフルエンザウィルスの拡散を抑えるため、以下の点に留意しましょう。

- 感染した患者とその看病をする人は必ずマスクを着用します。
- ケアの前後やウィルスがいそうなものに触る前後に石鹸と温水で手を洗います。
 - 手を洗うときは 15 秒ほどかけてしっかりと洗ってください。
 - 爪の間を清潔に保ちましょう。
 - 共有しているタオルからウィルスが広がらないように、手をふくときにはペーパータオルを使います。
 - 蛇口を閉めるときはペーパータオルを使います。
 - アルコールベースのハンドサニタイザーを使いましょう。十分な量を手にとって手の両側と指に塗ります。手を洗うときのように、ささっと手を擦ります。指の間も湿らせてください。手を 15~30 秒、または乾くまで擦ってください。
- ばい菌が周囲に広がらないように、咳やくしゃみをするときには、ティッシュで口を覆います。使ったティッシュは捨てて、手を洗います。ティッシュが手元にないときは、肩や腕に咳やくしゃみをするようにします。
- 目や鼻、口に触れないようにします。
- 使う用品はできるだけ個別に分けるようにします。



- 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.

- 食品や食器、玩具、コンピュータ、ペン、紙、服、タオル、シーツや毛布などは、消毒されていない限り、共有しないようにしましょう。
- 台所のカウンターの上や流し台、蛇口、ドアノブ、電話機、照明スイッチなどの表面を消毒洗浄剤や漂白剤入りのクリーナできれいにします。水と漂白溶液を混ぜて使用することもできます。水と漂白剤は10対1の割合で混ぜます。
- 皿洗いや洗濯のときは、洗剤と高温水を使います。洗剤と高温水を使用すれば、患者が使った食器を他の人たちが使った食器と一緒に洗っても安全です。洗濯でも同じです。
- 体液がついた洗濯物を扱うときは使い捨て手袋を着用し、終了後に手を洗ってください。

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. Japanese.