

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

유행성 독감을 위한 자택 요양

많은 사람들이 같은 시기에 병에 걸릴 때, 그것을 일컬어 유행성이라 합니다. 유행성 독감은 사람들이 아파서 쇠약해져 있을 때, 이전에 사람들에게 영향이 미치지 않던 새로운 독감 바이러스에 의해 감염되는 것입니다. 이런 종류의 독감은 개인과 개인의 접촉으로 쉽게 번지며 많은 사람들이 심각한 상태가 되거나 사망에 이르게 됩니다.

만약 유행병이 진행되는 동안 가까운 사람을 간호해야 한다면, 스스로를 보호하고 다른 사람을 보호해야 합니다. 지역 및 주정부로부터 유행성 독감에 걸린 사람을 어떻게 간호할 것인지에 대한 정보를 주의깊게 들어야 합니다.

계절성 독감의 증상은 열, 기침, 콧물 그리고 근육통이 수반됩니다. 유행성 독감의 증상은 동일하지만 유행성 독감은 더욱 심각하게 더 많은 사람들에게 영향을 줄 수 있습니다. 만약 귀하 또는 가까운 사람이 유행성 독감의 증상을 보이면, 집에 머무르고 다른 사람과의 접촉을 피하십시오. 다른 사람과의 접촉을 통해 바이러스에 감염되고 감염된 사람의 코와 입으로부터 오염된 미량의 물질이 튀었을 때 독감 바이러스가 퍼집니다.

유행성 독감을 위해 준비해야 할 물품들

- 온도계
- 의료용 마스크(각자 한 개씩)
- 비누
- 알코올이 들어간 손살균제
- 종이 수건
- 휴지
- 소독 세척제 또는 표백 세척제
- 일회용 장갑 한박스
- 스프와 국물이 들어 있는 캔
- 전해물질과 비타민을 포함한 게토레이와 파워에이드와 같은 스포츠용 음료수
- 항생제 또는 해열제와 같이 열을 내리게 하는 약

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

가까운 사람을 위한 간호법

- 가까운 사람이 독감 증상을 보이면 담당의사에게 전화해 보고합니다. 담당의사는 자택 간호를 위한 조언을 주거나 만약 응급간호가 필요하다면 알려줄 것입니다.
- 증상, 열, 시간, 날짜, 복용한 약과 복용량을 적어놓습니다. 환자의 증상이 바뀔 때마다 기록합니다.
- 심각해질 수 있는 탈수를 방지하기 위해 풍부한 수분을 주며, 아픈 사람에게 충분한 양의 수분이 공급되는지 확인하고, 독감의 초기증상 시에는 국물과 스프 같은 음식과 열음을 많이 주십시오. 가까운 사람이 설사 또는 구토 증상을 나타나면 전해물질과 비타민을 포함한 게토레이와 파워에이드 같은 스포츠용 음료수를 줍니다.
- 만약 구토 증상이 더 나빠지면 환자가 구토증상이 완화될 때까지 한번에 한 모금씩의 수분을 줍니다.
- 항바이러스 약과 같은 독감 증상을 억제하는 약은 담당의사에게 주문해야 합니다.
- 열을 내리게 도와주는 치료법
 - 풍부한 수분
 - 해열제와 소염제 같은 열을 내려주는 약. 20 세 이하의 누구에게도 아스피린(해열제)을 주어서는 안됩니다.
 - 미온의 물로 스폰지 목욕
- 가족 구성원 모두 충분한 휴식을 취합니다. 건강을 유지하기 위해서 술과 담배를 피합니다.

가까운 사람이 이런 증상을 보이면 의사에게 다시 보고합니다.

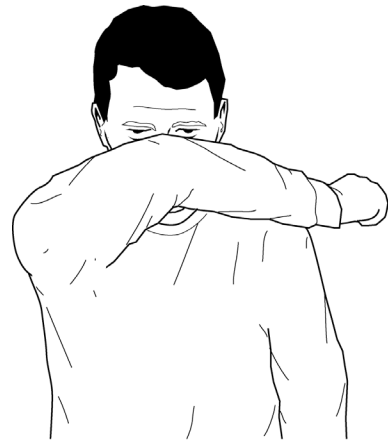
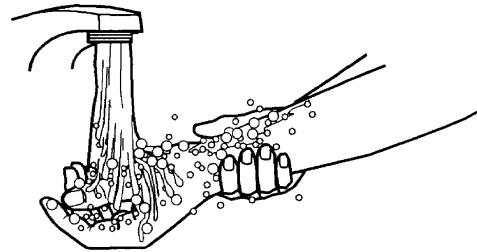
- 2 살 이상의 어린이 또는 성인에게 105°F (40.5°C) 이상의 열이 날 때
- 3~24 개월의 아기들에게 103°F (39.4°C) 이상의 열이 날 때
- 3 개월이 안된 어린 아기들의 직장 온도가 100.4°F (38°C) 이상 또는 더 높은 열이 날 때.
- 오한이 날 때
- 진한 콧물을 만드는 기침
- 극심한 갈증 또는 구강 건조 같은 탈수 증상이 보일 때
- 심장병 또는 당뇨병 같은 다른 건강상태가 악화될 때

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.

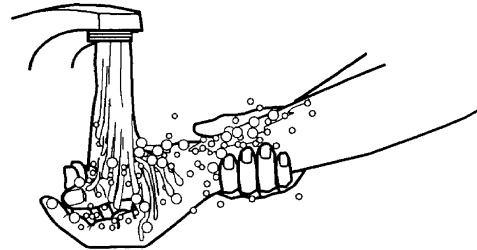


가까운 사람이 아래와 같은 증상이 있을 때 비상사태 부서로 가거나 911 을 부릅니다.

- 혼미
- 흉통 또는 호흡에 관한 문제
- 푸르스름한 피부
- 뻣뻣한 목
- 팔 또는 다리가 움직일 수 없을 때.
- 발작

다른 사람에게 독감바이러스가 퍼지는 것을 예방하려면:

- 외과용의 마스크와 간호복을 입고 감염된 사람을 맞이합니다.
- 접촉한 물건이나 간호 전후에는 세균이 있을 수 있으므로 따뜻한 물과 비누로 손을 깨끗이 닦습니다.
 - 15 초 동안 힘을 주어 손을 씻습니다.
 - 손톱 밑을 깨끗이 합니다.
 - 공동으로 사용하는 수건에 세균이 퍼지는 것을 막기 위해 손을 말릴 때는 종이수건을 사용합니다.
 - 수도꼭지를 잠글 때 종이타월을 사용합니다.
 - 알코올이 함유된 손살균제를 사용합니다. 습기가 있는 손과 손가락의 앞과 뒤에 손살균제를 충분히 바릅니다. 손을 씻는 것처럼 세게 손살균제를 문지릅니다. 손가락 사이를 확실히 적십니다. 손이 마를 때까지 15~30 초 동안 손을 문지릅니다.
- 재채기나 기침을 할 때 주변에 있는 세균들의 퍼짐을 예방하기 위해 티슈로 코와 입을 가립니다. 사용한 티슈는 버리고 손을 닦습니다. 만약 휴지를 갖고있지 않으면 어깨 또는 팔 쪽으로 재채기나 기침을 합니다.
- 눈, 코 그리고 입에 손이 닿지 않게 합니다.
- 모든 사람의 개인 물품을 분리합니다.



- 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.

- 장난감, 컴퓨터, 연필, 종이, 옷, 수건, 베개 또는 이불, 식기도구 또는 음식을 소독하지 않으면 같이 사용하는 것을 피합니다.
- 주방조리대, 싱크대, 수도꼭지, 문손잡이, 전화기 그리고 전기 스위치의 표면을 표백제 또는 살균제로 깨끗이 닦습니다. 표백 용해제와 물을 섞을 수 있습니다. 10 등분의 물과 1 등분의 표백제를 섞습니다.
- 옷과 사용한 접시들은 아주 뜨거운 물과 중성세제를 사용합니다. 중성세제와 뜨거운 물을 사용한다면 병든 사람이 사용한 접시와 다른 사람이 사용한 접시를 함께 안전하게 씻을 수 있습니다. 세탁물도 위와 같은 방법으로 합니다.
- 체액을 닦을 때 일회용 장갑을 착용하고 그런 다음 손을 씻습니다.

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. Korean.