

महामारी फ्लूको घरमा हेरचाह

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

चित्र: OSHA, यु.एस. डिपार्टमेन्ट अफ लेबर

एकै समयमा धेरैजनालाई कुनै बिमारी हुन्छ भने त्यसलाई महामारी भनिन्छ। महामारी फ्लू त्यतिबेला हुन्छ जब थुप्रै मानिसहरू बिरामी पर्छन् वा नयाँ फ्लू भाइरसले संक्रमित हुन्छन्। फ्लू भाइरस यस्ता मानिसहरूले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा फैलन्छ जसलाई फ्लू भएको हुन्छ। फ्लू त्यतिबेला फैलन्छ जब कुनै मानिसले फ्लू भाइरस भएको सतह वा वस्तुलाई छुन्छ अनि आफ्नो आँखा, नाक वा मुखलाई छुन्छ। फ्लू भाइरस ठोस सतहमा 24 घण्टासम्म जीवित रहन सक्छ।

मौसमी फ्लूका लक्षणहरू ज्वरो आउनु, खोकनु, घाँटी दुख्नु, सिँघान बग्नु वा नाक बन्द हुनु, मांसपेशीहरू दुख्नु, टाउको दुख्नु, जाडो लाग्नु र थकाइ लाग्नु हुन्। केही मानिसहरूलाई वान्ता र पखाला पनि हुन्छ। महामारी फ्लूका लक्षणहरू पनि यस्तै हुन्छन्, तर यो धेरै गम्भीर हुन सक्छ र यसले धेरै मानिसहरूलाई प्रभावित गर्छ। तपाईं र तपाईंका प्रियजनहरूलाई महामारी फ्लू हुन्छ भने घरमा नै रहनुहोस् र अरूहरूसित संसर्गबाट बच्नुहोस्।

महामारीको दौरान आफ्ना प्रियजनहरूलाई माया गर्नुहुन्छ भने आफैलाई र अन्यहरूलाई सुरक्षित राख्न पाइलाहरू सार्नुहोस्। फ्लू लागेको व्यक्तिको हेरचाह कसरी गर्ने भन्ने बारेमा स्थानीय वा राज्य अधिकारीहरूले दिने जानकारीहरूमाथि ध्यान दिनुहोस्।

महामारी फ्लूबाट बाँच्ने तयारीका लागि निम्न सामग्रीहरू जम्मा गर्नुहोस्:

- थर्मोमिटर
- डिस्पोजेबल रेस्पिरेटरहरू (हरेक व्यक्तिका लागि एउटा)
- साबुन
- अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड सेनिटाइजर
- पेपर टावलहरू
- टिश्यु पेपर

- 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.

- जीवाणुनाशक क्लिनर वा ब्लिचयुक्त क्लिनर
- डिस्पोजेबल दस्तानाको बक्स
- सूप र ब्रोथका क्यानहरू
- इलेक्ट्रोलाइट्स र भिटामिनहरू भएका पेय पदार्थहरू जस्तै स्पोर्ट्स ड्रिङ्क्स गाटोरेड, पावरएड वा पेडियालाइट (बच्चाहरूका लागि)
- ज्वरो कम गर्ने औषधीहरू जस्तै एसेटामिनोफेन वा इबुप्रोफेन

याद राख्नुहोस्:

- **बच्चाहरूलाई एस्पिरिन वा एस्पिरिनयुक्त उत्पादनहरू नखुवाउनुहोस्।** यसले रेये'ज सिन्ड्रोम (Reye's syndrome) भनिने बिरला तर गम्भीर बिमारी हुन सक्छ।
- चार वर्ष वा त्यसभन्दा कम उमेरका बच्चाहरूलाई फलूको लक्षण हुँदा रूघाको औषधी खुवाउनु **अघि** डक्टरलाई सोध्नुहोस्।

प्रियजनहरूको हेरचाह

- **तपाईंका प्रियजनहरूमा फलूका लक्षण देखिँदा डक्टरलाई फोन गरेर जानकारी दिनुहोस्।** तपाईंका डक्टरले घरमा गरिने हेरचाहबारे तपाईंलाई सल्लाह दिनेछन् वा आपत्कालीन सेवाको आवश्यकता छ भने तपाईंलाई बताउनेछन्।
- मिति, समय, ज्वरो, लक्षणहरू, खुवाइएको औषधी र खुराकलाई कागतमा लेख्नुहोस्। उसमा फलूका लक्षणहरूमा परिवर्तन हुन्छ भने त्यसलाई नोट गर्नुहोस्।
- शरीरमा पानीको कमी गम्भीर हुन सक्छ त्यसैले उसलाई पर्याप्त मात्रामा पेय पदार्थ पिलाउनुहोस्। फलूका प्रारम्भिक लक्षणहरू देखिँदा बिरामी व्यक्तिले पर्याप्त मात्रामा तरल पदार्थ, बरफ र सूप अनि ब्रोथ जस्ता तरल पदार्थहरू पिओस् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंको प्रियजनलाई पखाला लागेको छ वा वान्ता भइरहेको छ भने उसलाई इलेक्ट्रोलाइट्स र भिटामिनहरूयुक्त तरल पदार्थ पिलाउनुहोस्। तरल पदार्थले उसलाई झनै वाकवाकी लाग्छ भने उसलाई वाकवाकी लाग्न बन्द नहुञ्जेल तरल पदार्थ अलि-अलि मात्रामा पिलाउनुहोस्।
- फलूका लक्षणहरूलाई कम गर्ने औषधीहरू जस्तै एन्टिभाइरल औषधीहरूको निर्देशन तपाईंका डक्टरले दिनेछन्।

- 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.

- ज्वरो कम गर्नमा मद्दत दिनका लागि गर्नु पर्ने:
 - पर्याप्त तरल पदार्थ पिलाउने।
 - ज्वरो घटाउने औषधी जस्तै एसेटामिनोफेन वा इबुप्रोफेन खुवाउने। 18 वर्षभन्दा कम आयु भएकाहरूलाई एस्पिरिन नदिने।
 - मनतातो पानीमा स्पोज भिजाएर पुछिदिने।
- परिवारका सबै सदस्यहरूले पर्याप्त आराम पाउनु भनी सुनिश्चित गर्ने।
- स्वस्थ रहनका लागि अल्कोहल र तमाखुजन्य उत्पादनहरूको प्रयोग नगर्ने।

तपाईंका प्रियजनलाई निम्न अवस्था हुन्छ भने डक्टरलाई फोन गर्नुहोस्:

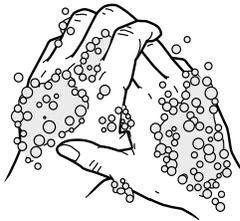
- वयस्कहरू वा 2 वर्षभन्दा माथि आयु भएकाहरूलाई 104 डिग्री फेहरेनहेट (F) वा 40 डिग्री सेल्सियस (C) भन्दा माथि ज्वरो आउँछ भने।
- 3 देखि 24 महिना आयुका शिशुहरूलाई 102 डिग्री F वा 38.9 डिग्री C ज्वरो आउँछ भने।
- 3 महिनाभन्दा कम आयुका शिशुहरूलाई 100.4 F वा 38 डिग्री C ज्वरो आउँछ भने।
- 6 महिना वा त्यसभन्दा बढी आयुका बच्चाहरूलाई तीन दिनसम्म 100.4 डिग्री F वा 38 डिग्री C ज्वरो रहन्छ भने।
- कुनैपनि आयुको बच्चालाई ज्वरोका साथ दौरा पर्छ भने। 6 महिनादेखि 6 वर्ष आयु बिचका बच्चाहरूलाई 100.4 डिग्री F वा 38 डिग्री C भन्दा बढी ज्वरो आउँदा दौरा पर्न सक्छ।
- बाक्लो खकार निस्कने खोकी छ भने।
- शरीरमा पानीको कमीका लक्षणहरू जस्तै मुख सुक्छ वा धेरै तिर्खा लाग्छ भने।
- फ्लूका लक्षणहरू निको हुँदै जान्छन् अनि फेरि बिग्रन्छ भने।
- मुटुको रोग वा मधुमेह जस्ता अन्य स्वास्थ्य अवस्थाहरू झनै बिग्रन्छन् भने।

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.



तपाईंका प्रियजनहरूलाई निम्न अवस्था हुन्छ भने 911 मा फोन गर्नुहोस् वा आपत्कालीन विभागमा जानुहोस्:

- भ्रमित हुनु वा रिंगटा चल्नु
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- छाती दुख्नु
- छालाको रङ नीलो वा कैलो देखिनु
- गर्दन अकडिनु
- हात वा खुट्टा हल्लाउन नसक्नु
- दौरा पर्नु

फ्लू भाइरस अन्यहरूलाई सर्नबाट रोकथामका लागि:

- संक्रमित व्यक्ति र सुसारेलाई फेसमास्क लगाउन भन्नुहोस्।
- बिरामीको सुसार गर्नु अघि र पछि वा जीवाणुहरू हुन सक्ने वस्तुहरूलाई छोएपछि साबुन र मनतातो पानीले हातहरू धुनुहोस्।
 - आफ्ना हातहरू तेजीले 15 सेकेन्डसम्म धुनुहोस्।
 - नङभित्र सफाइ गर्नुहोस्।
 - साझा तौलियाहरूमा जीवाणुहरू नसरोस भन्नाखातिर आफ्ना हातहरूलाई पेपर तौलियाले पुछ्नुहोस्।
 - पानीको कल बन्द गर्नका लागि पेपर तौलियाको प्रयोग गर्नुहोस्।
 - अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्ना हातका अगाडि र पछाडिपट्टिका भाग र औंलीहरूलाई राम्ररी पुछ्नका लागि पर्याप्त द्रव्यको प्रयोग गर्नुहोस्। हातहरू धोए जसरीनै द्रव्यलाई हातमा तेजीले रगड्नुहोस्। औंलीहरूको बीचमा द्रव्य राम्ररी पुगोस् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंका हात ओबानो नहुञ्जेल 15 देखि 30 सेकेन्डसम्म रगड्नुहोस्।

- 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.



- तपाईं वरिपरिका अन्यहरूलाई जीवाणु नसरोस् भन्नाखातिर खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्ना मुख र नाकलाई टिश्युले ढाक्नुहोस्। टिश्यु फ्याक्नुहोस् र हातहरू पखाल्नुहोस्। तपाईंसित टिश्यु छैन भने आफ्नो काँधमा पाखुरामा खोक्नुहोस् वा हाच्छिउँ गर्नुहोस्।
- आफ्ना हातहरू आफ्ना आँखा, नाक र मुखबाट टाढा राख्नुहोस्।
- हरेक व्यक्तिका सामानहरू छुट्टै राख्नुहोस्।
- खाना वा खाने भाँडाहरू, खेलौना, कम्प्युटर, पेन, पेपर, लुगा, तौलिया, च्यादर वा कम्बलहरू जस्ता वस्तुहरूलाई असंक्रमित गरिएको छैन भने साझा रूपमा प्रयोग गर्नबाट बच्नुहोस्।
- सतहहरू जस्तै काउन्टरटप, सिङ्क, पानीको कल, ढोकाका ह्यान्डल, टेलिफोन र बत्तीका स्विचहरूलाई जीवाणुनाशक क्लिनर वा ब्लिचयुक्त क्लिनरले सफ्फा गर्नुहोस्। तपाईंले पानी र ब्लिचको आफ्नै सोल्युशन तयार गर्न सक्नुहुन्छ। एक भाग ब्लिचमा 10 भाग पानी मिसाउनुहोस्।
- भाँडाहरू वा लुगाहरू धुनका लागि साबुन र निकै तातो पानीको प्रयोग गर्नुहोस्। साबुन र निकै तातो पानीको प्रयोग गरिन्छ भने बिरामी व्यक्तिले प्रयोग गरेका भाँडाहरूलाई अन्यहरूले प्रयोग गरेका भाँडाहरूसित मिसाएर सुरक्षित ढङ्गले धुन सकिन्छ। लुगाहरू धुनमा पनि यही कुरा लागू हुन्छ।
- शारीरिक द्रव्यहरू सफ्फा गर्दा डिस्पोजेबल दस्तानाहरूको प्रयोग गर्नुहोस् र त्यसपछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

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

कुनैपनि समयमा तपाईंका प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्सलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।