

# 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 the 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
- N95 facemasks (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.

# الرعاية المنزلية للأنفلونزا الوبائية

عند إصابة العديد من الناس بمرض في نفس الوقت، فذلك يعرف بالوباء. وتحدث الأنفلونزا الوبائية عند إصابة العديد من الأشخاص بالمرض أو العدوى من فيروس أنفلونزا جديد. وينتشر فيروس الأنفلونزا من خلال سعال وعطس الأشخاص المصابين بالأنفلونزا. تنتشر الأنفلونزا أيضًا عندما يلامس شخص سطحًا أو شيئًا عليه فيروس الأنفلونزا ثم يلامس العينين أو الأنف أو الفم. علمًا بأن فيروس الأنفلونزا يمكنه العيش حتى 24 ساعة على الأسطح الصلبة.

تشمل أعراض الأنفلونزا الموسمية الحمى والسعال والتهاب الحلق وسيلان الأنف أو انسدادها وآلام العضلات والصداع والارتجاف والإرهاق. وقد يعاني بعض الأشخاص من القيء والإسهال. وأعراض الأنفلونزا الوبائية هي نفس الأعراض، لكنها قد تكون أكثر حدة وتؤثر على عدد أكبر من الأشخاص. إذا ظهرت عليك أو على شخص تحبه أعراض الأنفلونزا الوبائية، فاحرص على البقاء في المنزل وتجنب الاحتكاك بالآخرين.

إذا كنت تقدم الرعاية لشخص تحبه خلال الوباء، فعليك اتخاذ خطوات لحماية نفسك والآخرين. استمع إلى المعلومات المتعلقة بكيفية العناية بشخص مصاب بالأنفلونزا التي يقدمها المسؤولين في الولاية والمسؤولين المحليين.

## قم بتجميع هذه المستلزمات لتكون مستعدًا للأنفلونزا الوبائية:

- ترمومتر
- أقنعة الوجه N95 (قناع لكل شخص)
- صابون
- مطهر لليدين أساسه الكحول
- مناشف ورقية
- مناديل ورقية
- منظف مطهر أو منظف يحتوي على مواد للتبييض
- صندوق يحتوي على بعض القفازات التي يتم التخلص منها بعد كل استخدام
- علب تحتوي على حساء ومرق
- سوائل تشتمل على إلكتروليتات وفيتامينات كالمشروبات الرياضية مثل مشروب جاتوريد أو باوريد أو بيبديلايت (للأطفال)
- أدوية لتخفيف الحمى مثل أسيتامينوفين أو إيبوبروفين

- **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.
- 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
- A fever over 102 degrees F or 38.9 degrees C for babies 3 to 24 months

- لا تعطي الأسبرين أو المنتجات المعتمدة على الأسبرين للأطفال، فقد يتسبب ذلك في مرض نادر، لكنه خطير، يُطلق عليه متلازمة ريبز.
- راجع الطبيب قبل إعطاء أدوية البرد عند ظهور أعراض الأنفلونزا للأطفال الذين عمرهم 4 أعوام أو أقل.

## تقديم الرعاية لشخص تحبه

- اتصل بالطبيب للإبلاغ عن ظهور أعراض الأنفلونزا على الشخص الذي تحبه، وسوف يقدم لك الطبيب نصائح عن الرعاية المنزلية، أو يخبرك عما إذا كانت هناك حاجة للرعاية الخاصة التي تقدم في حالات الطوارئ.
- سجل التاريخ والوقت والحمى والأعراض والأدوية التي تم تناولها وكذلك الجرعات، مع كتابة ملاحظة عند تغيير الأعراض.
- قدم للمريض الكثير من السوائل لمنع حدوث الجفاف الذي قد يمثل خطورة. واحرص عند ظهور أولى أعراض الأنفلونزا على جعل المريض يتناول الكثير من السوائل والثلج والأطعمة مثل الحساء والمرق. وإذا كان الشخص الذي تحبه يعاني من الإسهال أو القيء، فقم بإعطائه سوائل تحتوي على إلكتروليتات وفيتامينات. وإذا كانت السوائل تجعل الغثيان يزداد سوءاً، فقم بإعطائه رشفة في كل مرة حتى يتحسن شعوره بالغثيان.
- قد يأمر الطبيب بالأدوية التي تخفف أعراض الأنفلونزا مثل الأدوية المقاومة للفيروسات.
- للمساعدة على تخفيف الحمى، أعط المريض:
  - ◀ الكثير من السوائل.
  - ◀ أدوية تخفيف الحمى مثل أسيتامينوفين أو إيبوبروفين.
- لا تُعطي الأسبرين لأي شخص دون سن 18 عاماً.
- الاستحمام بالمياه الفاترة باستخدام قطعة من الإسفنج.
- تأكد من حصول كافة أفراد العائلة على قسط كافٍ من الراحة.
- تجنب استخدام المنتجات الكحولية ومنتجات التبغ للبقاء في صحة جيدة.

اتصل بالطبيب مرة ثانية في حالة إصابة الشخص الذي تحبه بأي مما يلي:

- حمى بلغت درجة حرارتها أكثر من 40 درجة مئوية (104 درجة فهرنهايت) بالنسبة للبالغين أو الأطفال أكثر من عامين
- حمى بلغت حرارتها أكثر من 38.9 درجة مئوية (102 درجة فهرنهايت) بالنسبة للرضع من عمر 3-24 شهراً

- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for babies less than 3 months of age
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C **for three days** for children ages 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
- 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.

- حمى بلغت حرارتها 38 درجة مئوية (100.4 درجة فهرنهايت) للأطفال الأقل من 3 أشهر
- حمى بلغت حرارتها 38 درجة مئوية (100.4 درجة فهرنهايت) لمدة ثلاثة أيام للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر أو أكثر
- الأطفال من كافة الأعمار الذين يصابون بنوبات تشنج مصحوبة بالحمى. تحدث نوبات التشنج عندما تزيد درجة حرارة الطفل الذي يتراوح عمره من 6 أشهر إلى 6 أعوام عن 38 درجة مئوية (100.4 درجة فهرنهايت).
- سعال يؤدي إلى خروج مخاط سميك
- أعراض الجفاف مثل جفاف الفم أو العطش الشديد
- أعراض الأنفلونزا التي تتحسن ثم تسوء.
- سوء الحالات الطبية الأخرى مثل مرض القلب أو السكري

اتصل برقم 911 أو توجه إلى قسم الطوارئ في حالة ظهور أي مما يلي على الشخص الذي تحبه:

- الارتباك أو الدوار
- صعوبة في التنفس
- ألم في الصدر
- ظهور لون أزرق أو رمادي بالجلد
- حدوث تيبس في الرقبة
- عدم القدرة على تحريك أحد الذراعين أو الساقين
- نوبات تشنج

### لمنع انتشار فيروس الأنفلونزا إلى الآخرين:

- احرص على أن يرتدي كل شخص مصاب بالعدوى والشخص الذي يقوم بتقديم الرعاية قناعًا للوجه.
- اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ قبل وبعد تقديم الرعاية أو لمس الأشياء التي قد يكون عليها جراثيم.
  - ◀ اغسل يديك بشكل سريع لمدة 15 ثانية.
  - ◀ قم بالتنظيف تحت الأظافر.



- ▶ 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.
  - 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 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.



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

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- ◀ استخدم المناشف الورقية لتجفيف يديك منعًا لانتشار الجراثيم من خلال المناشف التي يستخدمها أكثر من شخص.
- ◀ استخدم منشفة ورقية لغلق الصنبور.
- ◀ استخدم مطهرًا لليدين أساسه الكحول، مع وضع كمية كافية من السائل على اليدين لترطيب ظهر وباطن اليدين والأصابع. بعد ذلك قم بتدليك يديك بالسائل بشكل سريع كما لو كنت تغسل يديك، مع التأكد من ترطيب ما بين الأصابع. استمر في تدليك اليدين لمدة 15-30 ثانية أو إلى أن تجف يداك.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس لمنع نشر الجراثيم إلى من حولك. وبعد ذلك تخلص من المنديل الورقي واغسل يديك. إذا لم يكن معك منديل ورقي، قم بالسعال أو العطس في كتفك أو ذراعك.
- أبق يديك بعيدتين عن عينيك وأنفك وفمك.
- احتفظ بالأشياء الشخصية لكل شخص بصورة منفصلة.
- تجنب الأشياء التي يشترك فيها أكثر من شخص مثل الطعام أو أدوات الأكل، واللعب وأجهزة الكمبيوتر والأقلام والأوراق والملابس والمناشف وفرش الأسرة أو البطاطين، إلا إذا تم تطهيرها.
- احرص على تنظيف أسطح مثل أسطح المناضد والأحواض والصنابير ومقابض الأبواب والهواتف ومفاتيح الإضاءة بمنظف مطهر أو منظف يحتوي على مواد للتبييض. ويمكنك أن تقوم بنفسك بعمل محلول من المياه ومادة التبييض. وفي هذه الحالة، قم بمزج عشرة أجزاء من المياه بجزء واحد من مادة التبييض.
- استخدم مادة منظفة ومياهًا ساخنة جدًا لغسل الأطباق أو الملابس. وبالنسبة للأطباق التي يستخدمها المرضى فيمكن غسلها مع الأطباق التي يستخدمها الآخرون دون مخاطر إذا ما تم استخدام مادة منظفة ومياه ساخنة جدًا. ونفس الأمر ينطبق على غسل الملابس.
- ارتد قفازين من النوع الذي يتم التخلص منه بعد كل استخدام عند تنظيف سوائل الجسم ثم اغسل يديك.



إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف في أي وقت، اتصل بطبيبك أو الممرض/الممرضة.

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.