

Influenza

Influenza is also called the flu or seasonal flu. It is an infection that starts in the nose, throat and lungs and spreads to the whole body. Flu virus is spread through coughing and sneezing by people with the flu. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with flu virus on it and then touches the eyes, nose or mouth.

Signs

You may have some or all of these signs:

- Temperature of 100.4 degrees Fahrenheit (F) or 38 degrees Celsius (C) or greater
- Cough or sore throat
- Runny or stuffy nose
- Headache
- Feeling very tired
- Sore or aching muscles
- Vomiting
- Diarrhea
- Chills

Грипп

Грипп, или сезонный грипп. Это инфекция, которая начинает развиваться в носу, горле или легких человека, а затем распространяется по всему организму. Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем при кашле и чихании людей, инфицированных гриппом. Он также передается при контакте человека с зараженной поверхностью или предметом и последующем касании глаз, носа или рта.

Симптомы

У Вас могут возникнуть некоторые или все нижеперечисленные симптомы:

- Температура выше 100,4 °F, или 38°C
- Кашель или боль в горле
- Насморк
- Головная боль
- Чувство усталости
- Боль в мышцах
- Рвота
- Диарея
- Озноб

If you have the flu:

If you are sick with the flu, protect yourself and limit the spread of the flu:

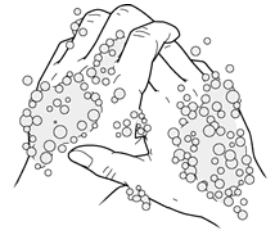
- Take flu medicine as directed, if ordered by your doctor. Be sure to take the medicine as many days as your doctor ordered.
 - ▶ Call your doctor's office or health clinic if you have any side effects to the medicine such as nausea, vomiting or a rash.
- Take a fever reducing medicine such as acetaminophen, also called Tylenol, or ibuprofen, also called Motrin or Advil. Ask for help in reading the label for the amount to take and how often to take it.
- Take over the counter medicine for cough and runny nose as needed until you feel better. Ask for help in reading the label for the amount to take and how often.
- Get plenty of rest.
- Drink at least 8 to 10 glasses of fluids each day such as water, broth or sports drinks such as Gatorade or Powerade.
- If you have vomiting or diarrhea:
 - ▶ Drink plenty of fluids. Take small sips throughout the day to ease nausea.
 - ▶ Eat foods such as toast, rice, crackers, applesauce, bananas or low sugar dry cereals.
- Use a cool-mist humidifier to ease breathing. Humidifiers must be washed with soap and warm water each day to keep them clean.

Если у Вас грипп:

Если Вы заболели гриппом, нужно принять меры для своей защиты и ограничения распространения вируса:

- Принимайте противовирусные препараты в соответствии с указаниями врача. Соблюдайте рекомендованный врачом срок приема лекарственного препарата.
 - ▶ Если при приеме лекарственных препаратов у Вас появились побочные эффекты, такие как тошнота, рвота или сыпь, проконсультируйтесь с лечащим врачом или позвоните в больницу.
- Принимайте жаропонижающие препараты, содержащие ацетаминофен («Тайленол») или ибупрофен («Мотрин» или «Адвил»). Спросите Вашего врача о дозировке и длительности приема данного препарата.
- При необходимости пользуйтесь средствами от насморка и кашля до наступления улучшения. Спросите Вашего врача о дозировке и длительности приема данных препаратов.
- Больше отдыхайте.
- Ежедневно выпивайте как минимум 8-10 стаканов жидкости: воды, бульона или спортивных напитков, таких как «Gatorade» и «Powerade».
- Если у Вас рвота или диарея:
 - ▶ Пейте много жидкости. Для ослабления чувства тошноты, пейте жидкость маленькими глотками в течение дня.
 - ▶ Ешьте такие продукты, как тосты, крекеры, яблочный мусс, бананы и сухие мюсли с низким содержанием сахара.
- Для облегчения дыхания используйте увлажнитель воздуха. Для поддержания чистоты увлажнитель нужно ежедневно мыть теплой водой с мылом.

- Stay away from others as much as possible to prevent the spread of the flu.
- Wash your hands or use an alcohol based hand sanitizer often.
- Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands. If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.



Call your doctor right away if you have:

- Chest pain or a deep cough with yellow or green mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3 to 4 days or your temperature is over 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.
- Coughing that will not stop and it is hard to breathe.



- Избегайте контактов с другими людьми, чтобы предотвратить распространение гриппа.
- Чаще мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- Когда кашляете или чихаете, прикрывайте рот рукавом, а не руками. Если у Вас есть бумажные платки, прикрывайте ими рот и нос при кашле или чихании. После использования выбросьте платок и вымойте руки.



Немедленно позвоните своему врачу, если у Вас:

- Боль в груди или глубокий кашель, сопровождающийся выделением желтой или зеленой мокроты.
- Затруднено дыхание. Грипп может вызвать пневмонию.
- Сильная боль или онемение в шее.
- Проблемы с ясностью мышления.
- Повышенная температура более 3-4 дней или температура свыше 100,4 °F, или 38°C.
- Температура продолжает повышаться даже после приема жаропонижающих препаратов.
- Рвота или диарея более одного дня.
- Боль в ушах.
- Непрекращающийся кашель и затрудненное дыхание.

Seasonal Flu Vaccine

- Talk to your doctor about whether you should get the seasonal flu vaccine each year.
- **Do not** get the flu shot if you are allergic to eggs or have had an allergic reaction to a previous flu shot.
- **The flu shot cannot cause the flu.** You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, a slight fever and muscle aches.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

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

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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.

Прививка от сезонного гриппа

- Проконсультируйтесь с врачом относительно необходимости ежегодной вакцинации от сезонного гриппа.
- **Не делайте** прививку от гриппа, если у Вас аллергия на яйца, или была аллергическая реакция на предыдущую прививку от гриппа.
- **Прививка от гриппа не может привести к заболеванию гриппом.** У Вас могут возникнуть слабые побочные эффекты от инъекции, такие как боль в руке, небольшое повышение температуры и боль в мышцах.
- Для получения информации о том, когда и где можно пройти вакцинацию от гриппа, обратитесь к своему врачу или в ближайшую больницу.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

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

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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.