

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

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.

Інфлюенца

Інфлюенца також називається грипом, або сезонним грипом. Це інфекція, що розпочинається в носі, горлі та легенях, а потім розповсюджується на весь організм. Вірус грипу розповсюджується через кашель та чхання від хворих на грип людей. Грип також розповсюджується, коли людина торкається поверхні або предмету, на яких є вірус грипу, а потім торкається очей, носу або рота.

Ознаки

У Вас можуть бути одна або декілька з наступних ознак:

- Температура 100,4 градусів за Фаренгейтом (F) або 38 градусів за Цельсієм (C) або вище
- Кашель або біль у горлі
- Нежить або закладений ніс
- Головний біль
- Відчуття сильної втоми
- Гострий або ниючий біль у м'язах
- Блювота
- Діарея
- Озноб

Якщо у Вас грип:

Якщо Ви хворі на грип, захистить себе та обмежте розповсюдження грипу:

- Приймайте ліки від грипу відповідно до рецепту Вашого лікаря. Обов'язково приймайте ліки стільки днів, скільки призначено Вашим лікарем.
 - Зателефонуйте до Вашого лікаря або в поліклініку, якщо у Вас побічні ефекти на ліки, такі як нудота, блювота або висип.

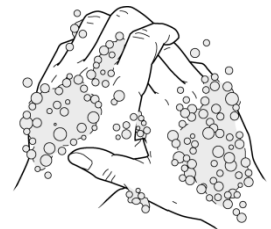
- Take a fever reducing medicine such as acetaminophen, also called Tylenol, or ibuprofen, also called Motrin or Advil. Ask for help in reading the label for the amount to take and how often to take it.
- Take over the counter medicine for cough and runny nose as needed until you feel better. Ask for 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.
- 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.

- Прийміть жарознижувальні ліки, такі як ацетамінофен (acetaminophen), що також називається Тайленол (Tylenol), або ібупрофен, що також називається Мотрін (Motrin) або Адвіл (Advil). Попросіть про допомогу в читанні етикетки щодо того, скільки і як часто їх приймати.
- За потреби приймайте ліки від кашлю та нежиті, що відпускаються без рецепту, поки Ви не відчуватимете краще. Попросіть про допомогу в читанні етикетки щодо того, скільки і як часто їх приймати.
- Багато відпочивайте.
- Кожного дня випивайте принаймні 8-10 склянок рідини, такої як вода, юшка або спортивні напої, такі як Gatorade або Powerade.
- Якщо у Вас блювота або діарея:
 - ▶ Пийте багато рідини. Щоб зменшити нудоту пийте маленькими ковтками на протязі дня.
 - ▶ Приймайте їжу, таку як тости, рис, крекери, яблучне пюре, банани або пластівці з малим вмістом цукру.
- Використовуйте зволожувач повітря, щоб полегшити дихання. Зволожувачі повітря необхідно щодня мити теплою водою з милом, щоб вони залишалися чистими.
- Для запобігання розповсюдження грипу якнайдовше знаходьтеся на відстані від інших людей.
- Часто мийте руки або користуйтеся дезінфекційними засобами для рук на спиртовій основі.
- При кашлі або чханні прикривайтеся ліктем, а не долонями. Якщо Ви маєте серветку, при кашлі або чханні прикрийте нею рота або ніс. Викиньте серветку, після чого вимийте руки.



Негайно зателефонуйте своєму лікарю, якщо у Вас:

- Біль у грудях або глибокий кашель з жовтим або зеленим слизом.
- Утруднений подих. Грип може спричинити пневмонію.
- Сильний біль або задубіння в шиї.

- 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.

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.

- Проблеми з ясністю мислення.
- Підвищена температура протягом більше 3-4 днів, або якщо температура перевищує 101°F або 38°C.
- Температура продовжує підвищуватися навіть після прийому жарознижувальних ліків.
- Блювота або діарея протягом більше одного дня.
- Біль у вухах.
- Кашель, який не можна зупинити, і утруднений подих

Вакцина від сезонного грипу

- Порадьтеся з Вашим лікарем щодо того, чи потрібно Вам робити щорічне щеплення вакциною від сезонного грипу.
- **Не** робіть вакцинацію від грипу, якщо у Вас алергія на яйця, або якщо у Вас була алергійна реакція на попередню вакцинацію від грипу.
- **Вакцина грипу не може спричинити захворювання грипом.** У Вас можуть виникнути слабкі побічні ефекти від ін'єкції, такі як біль у руці, незначне підвищення температури й біль у м'язах.
- Для одержання інформації про те, коли й де можна зробити вакцинацію від грипу, зверніться до свого лікаря або в найближчу лікарню.

Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.

© 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.

Influenza. Ukrainian