

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

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** لم يكن ضارًا بالنسبة للأشخاص من قبل. وينتشر هذا النوع من الأنفلونزا بسهولة من شخص لآخر، وقد يتسبب في إصابة العديد من الأشخاص بالمرض الشديد أو الوفاة.

وإذا كنت تقدم الرعاية لأحد الأقارب أو الأصدقاء خلال الوباء، فعليك اتخاذ بعض الخطوات لحماية نفسك والآخرين. وعليك بالسعي للحصول على المعلومات المتعلقة بكيفية العناية بشخص مصاب بالأنفلونزا الوبائية من مسؤولي الولاية والمسؤولين المحليين.

وإذا كانت علامات الأنفلونزا الموسمية هي الحمى والسعال وارتشاح الأنف والشعور بألم في العضلات، فعلامات الأنفلونزا الوبائية هي نفس العلامات، ولكنها قد تكون أكثر شدة وتؤثر على عدد أكبر من الناس. فإذا شعرت أنت أو أحد أصدقائك أو أقاربك بعلامات الأنفلونزا الوبائية، فيجب البقاء داخل المنزل وتجنب الاحتكاك بالآخرين. وينتشر فيروس الأنفلونزا عند خروج القطيرات الملوثة من فم أو أنف شخص يحمل العدوى ووصول الفيروس إلى الآخرين.

قم بتجميع هذه الأشياء لتكون مستعدًا عند ظهور الأنفلونزا الوبائية:

- ترمومتر
- أقنعة جراحية (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 إلكتروليات وفيتامينات كالمشروبات الرياضية مثل مشروب جاتوريد وباوريد
- أدوية لتخفيف الحمى مثل أسيتامينوفين أو إيبابروفين

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

تقديم الرعاية لأحد الأقارب أو الأصدقاء

- اتصل بالطبيب للإبلاغ عن ظهور علامات الأنفلونزا على أحد أقاربك أو أصدقائك، وسوف يقدم لك الطبيب نصائح حول الرعاية المنزلية، أو يخبرك عما إذا كانت هناك حاجة للرعاية الخاصة التي تقدم في حالات الطوارئ.
- سجل التاريخ والوقت والحمى والعلامات والأدوية التي تم تناولها وكذلك الجرعات، مع كتابة ملاحظة عند تغير العلامات.
- قدم للمريض الكثير من السوائل لمنع حدوث الجفاف الذي قد يمثل خطورة. واحرص عند ظهور أولى علامات الأنفلونزا على جعل المريض يتناول الكثير من السوائل والمنتجات والأطعمة مثل الحساء والمرق. وإذا كان المريض يعاني من الإسهال أو التقيؤ، فقم بإعطائه سوائل تحتوي على إلكتروليتات وفيتامينات كالمشروبات الرياضية مثل مشروب جاتوريد وباوريد.
- إذا أدت السوائل إلى زيادة الشعور بالغثيان، فقم بإعطائه رشفة واحدة فقط في كل مرة حتى يخف الشعور بالغثيان.
- قد يأمر الطبيب بالأدوية التي تخفف علامات الأنفلونزا مثل الأدوية المقاومة للفيروسات.
- للمساعدة على تخفيف الحمى، أعط المريض:
 - الكثير من السوائل.
 - أدوية تخفيف الحمى مثل أسيتامينوفين أو ايبابروفين، لا تقدم الأسبرين لشخص أقل من 20 عامًا.
 - ساعد المريض على الاستحمام بالمياه الفاترة باستخدام قطعة من الإسفنج.
- تأكد من حصول كافة أفراد العائلة على قسط كاف من الراحة، وتجنب استخدام المنتجات الكحولية ومنتجات التبغ كطريقة للحفاظ على الصحة.

اتصل بالطبيب مرة ثانية في حالة إصابة المريض بأي مما يلي:

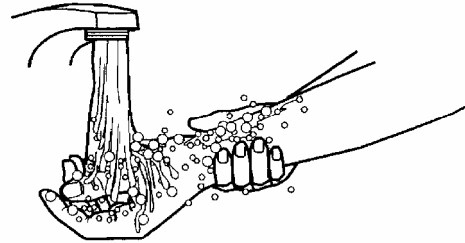
- حمى بلغت درجة حرارتها أكثر من 105 درجة فهرنهايت (40.5 درجة سليزية) بالنسبة للبالغين أو الأطفال أكثر من عامين
- حمى بلغت حرارتها أكثر من 103 درجة فهرنهايت (39.4 درجة سليزية) بالنسبة للأطفال من عمر 3-24 شهراً
- ارتفاع في درجة الحرارة التي يتم قياسها عن طريق المستقيم لتصل إلى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة سليزية) أو أكثر بالنسبة للأطفال الأقل من 3 أشهر
- نوبات شعور بالبرد مع الرعشة
- سعال يؤدي إلى خروج مخاط سميك
- علامات الجفاف مثل جفاف الفم أو العطش الشديد
- سوء الحالات الطبية الأخرى مثل مرض القلب أو السكري

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.

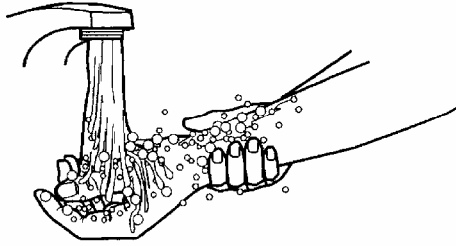


اتصل برقم 911 أو توجه إلى قسم الطوارئ في حالة ظهور أي مما يلي على المريض:

- الارتباك
- صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر
- ظهور زرقة بالجلد
- حدوث تيبس في الرقبة
- عدم القدرة على تحريك أحد الذراعين أو القدمين
- نوبات تشنج

لمنع انتشار فيروس الأنفلونزا إلى الآخرين:

- احرص على أن يرتدي كل شخص مصاب بالعدوى والشخص الذي يقوم بتقديم الرعاية قناعًا جراحيًا.
- اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ قبل وبعد تقديم الرعاية أو لمس الأشياء التي قد تعلق بها الجراثيم.



- اغسل يديك بشكل سريع لمدة 15 ثانية.
- قم بالتنظيف تحت الأظافر.
- 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 وصول 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 على حدة.

- 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.

- تجنب الأشياء التي يشترك فيها أكثر من شخص مثل الطعام أو الأوعية المخصصة للطعام، 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 الجسم من السوائل التي تخرج منه ثم اغسل يديك.

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. Arabic.