

# 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

# Soins à domicile pour une grippe pandémique

Lorsque de nombreuses personnes sont atteintes d'une maladie en même temps, on appelle cela une pandémie. Une grippe pandémique survient lorsque des personnes tombent malades ou sont infectées par un **nouveau** virus de la grippe qui n'a pas été nocif pour les individus auparavant. Ce type de grippe se transmet facilement d'une personne à une autre et les individus atteints peuvent devenir très malades ou mourir.

Si vous vous occupez d'un proche pendant une pandémie, prenez des mesures pour vous protéger et protéger les autres. Écoutez les informations des représentants locaux ou d'État relatives à la prise en charge d'une personne atteinte d'une grippe pandémique.

Les signes de la grippe saisonnière sont la fièvre, la toux, le nez qui coule et des douleurs musculaires. Les signes de la grippe pandémique sont les mêmes, mais ils peuvent être plus sévères et affecter davantage de personnes. Si vous-même, ou un être cher, présentez des signes de grippe pandémique, restez chez vous et évitez les contacts avec les autres. Le virus de la grippe se propage lorsque des gouttelettes contaminées sont expulsées par la bouche et le nez d'une personne infectée et que le virus est transmis à d'autres individus.

## **Rassemblez ces accessoires pour vous préparer à une grippe pandémique :**

- Thermomètre
- Masques chirurgicaux (un pour chaque personne)
- Savon
- Assainisseur à mains à base d'alcool
- Serviettes en papier
- Mouchoirs
- Nettoyant désinfectant ou nettoyant avec un détergent
- Boîte de gants jetables
- Cannelles de soupe et de bouillon
- Liquides contenant des électrolytes et des vitamines tels que des boissons énergétiques comme Gatorade et Powerade
- Médicaments pour faire chuter la fièvre comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène.

Home Care Pandemic Flu. French.

## **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

## Prise en charge d'un proche

- Appelez votre médecin pour lui indiquer les signes de grippe observés chez la personne proche. Votre médecin vous donnera des conseils sur la prise en charge à domicile et vous dira si des soins d'urgence sont nécessaires.
- Notez la date, l'heure, la température, les symptômes, les médicaments donnés et le dosage. Notez si les symptômes changent.
- Donnez au patient beaucoup de liquides afin de prévenir la déshydratation, qui peut être grave. Assurez-vous que la personne malade prenne beaucoup de liquides, de glace et de nourriture comme de la soupe et du bouillon dès les premiers signes de la grippe. Si votre malade a la diarrhée ou des vomissements, donnez-lui des liquides qui contiennent des électrolytes et des vitamines tels que des boissons énergétiques comme Gatorade et Powerade.
- Si les liquides aggravent la nausée, faites-lui prendre de petites gorgées jusqu'à ce que la nausée s'améliore.
- Des médicaments pour atténuer les signes de la grippe, comme des médicaments antiviraux, peuvent être prescrits par votre médecin.
- Pour aider à faire chuter la température, donnez au malade :
  - beaucoup de liquides.
  - des médicaments pouvant faire chuter la fièvre, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène. Ne donnez pas d'aspirine à une personne âgée de moins de 20 ans.
  - une toilette à l'éponge avec de l'eau tiède.
- Assurez-vous que tous les membres de la famille se reposent suffisamment. Évitez l'usage de l'alcool et des produits du tabac pour rester en forme.

**Appelez à nouveau votre médecin** si la personne présente :

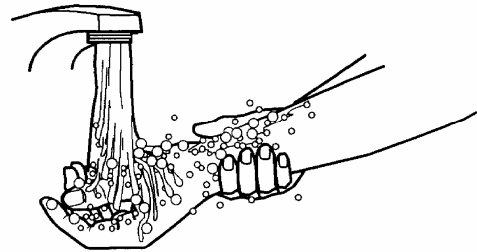
- une température supérieure à 40,5 °C (105 °F) pour les adultes ou les enfants âgés de plus de 2 ans
- une température supérieure à 39,4 °C (103 °F) pour les bébés âgés de 3 à 24 mois
- une température rectale de 38 °C (100,4 °F) ou davantage pour les bébés âgés de moins de 3 mois
- des frissons et tremblements
- une toux qui produit du mucus épais
- des signes de déshydratation, tels que la bouche sèche ou une soif importante
- une aggravation d'autres affections médicales comme une cardiopathie ou le diabète

**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.

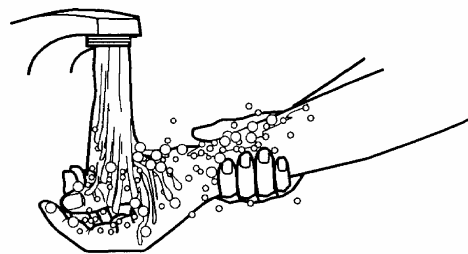


**Appelez le 911** ou rendez-vous au service des urgences si la personne présente :

- de la confusion
- des difficultés respiratoires ou des douleurs thoraciques
- une peau bleuâtre
- des raideurs dans le cou
- une incapacité à bouger un bras ou une jambe
- des crises

## **Pour prévenir la propagation du virus de la grippe à d'autres personnes :**

- La personne infectée et la personne qui s'en occupe doivent porter un masque.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon avant et après avoir prodigué des soins ou avoir touché des objets qui peuvent comporter des germes.
  - Lavez-vous énergiquement les mains pendant 15 secondes.
  - Nettoyez sous vos ongles.
  - Utilisez des serviettes en papier pour vous sécher les mains afin de ne pas propager de germes sur des serviettes utilisées par d'autres personnes.
  - Utilisez une serviette en papier pour fermer le robinet.
  - Utilisez un assainisseur à mains à base d'alcool. Placez suffisamment de liquide sur vos mains pour humidifier le dessus et le dessous de vos mains et de vos doigts. Frottez-vous vigoureusement les mains comme si vous les laviez. Assurez-vous de bien humidifier entre vos doigts. Frottez-vous les mains pendant 15 à 30 secondes ou jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez afin de prévenir la propagation des germes aux personnes qui vous entourent. Jetez le mouchoir et lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez sur votre épaule ou votre bras.
- Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- Conservez séparément les objets personnels de chacun.



- 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](http://www.healthinfotranslations.com).

- Évitez de partager des objets comme de la nourriture ou des ustensiles de cuisine, des jouets, des ordinateurs, des stylos, des papiers, des vêtements, des serviettes, des draps ou des couvertures, à moins qu'ils ne soient désinfectés.
- Nettoyez les surfaces comme les dessus de comptoirs, les éviers, les robinets, les poignées de porte, les téléphones et les interrupteurs avec un nettoyant désinfectant ou un nettoyant avec un détergent. Vous pouvez également préparer vous-même une solution d'eau et de détergent. Mélangez dix volumes d'eau pour un volume de détergent.
- Utilisez du détergent et de l'eau très chaude pour laver les assiettes ou les vêtements. Les assiettes utilisées par des personnes malades peuvent être lavées en toute sécurité avec les assiettes utilisées par d'autres personnes si vous utilisez du détergent et de l'eau très chaude. Ceci est également valable pour le lavage du linge.
- Portez des gants jetables lorsque vous nettoyez des fluides corporels et lavez-vous ensuite les mains.

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](http://www.healthinfotranslations.com).

Home Care Pandemic Flu. French.