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

फ्लू महामारी हेतु घरेलू देखभाल

जब बहुत से लोगों को एक ही समय में कोई रोग हो, तो उसे महामारी कहा जाता है ।
फ्लू महामारी उस समय फैलती है जब लोग किसी **नए** फ्लू वायरस द्वारा संक्रमित होते हैं जो इससे पहले लोगों के लिए हानिकारक नहीं था । इस प्रकार का फ्लू एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक बड़ी आसानी से फैलता है तथा इसके कारण अनेक लोग बीमार पड़ जाते हैं, अथवा मर जाते हैं ।

यदि आप फ्लू महामारीू से ग्रस्त अपने किसी प्रियजन की देखभाल कर रहे हैं तो स्वयं की तथा अन्य लोगों की इससे सुरक्षा हेतु कदम उठाएँ । स्थानीय तथा राज्य प्रशासन के प्राधिकारियों से फ्लू महामारी से ग्रस्त व्यक्ति् की देखभाल के तरीकों के संबंध में जानकारी प्राप्त करें ।

मौसमी फ्लू के लक्षण हैं– बुखार, खाँसी, नाक बहना तथा मांसपेशियो में दर्द । फ्लू महामारी के लक्षण भी यही होते हैं परंतु वे अधिक गहन होते हैं तथा इससे अधिक लोग प्रभावित होते हैं । यदि आपमें तथा आपके प्रियजन में फ्लू महामारी के लक्षण हैं तो घर पर रहें तथा अन्य लोगों के संपर्क से बचे । इस फ्लू का वायरस तब फैलता है जब संक्रमित व्यक्ति के मुँह तथा नाक से विषाक्त बूंदें निकलती हैं तथा इस वायरस से अन्य लोगों का संपर्क होता है ।

फ्लू महामारी के मुकाबले की तैयारी हेतु निम्नलिखित साधन जुटाएँ :

- ☐ थर्मामीटर
- ☐ सर्जिकल मास्क (प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक)
- ☐ साबुन
- ☐ अल्कोहल आधारित प्रक्षालक
- ☐ कागजी तौलिये
- ☐ टिशू
- ☐ कोई संक्रमण रोधी प्रक्षालक अथवा ब्लीच युक्त प्रक्षालक
- ☐ एक बार प्रयोग में लाए जाने वाले दस्तानों का डिब्बा
- ☐ सूप तथा शोरबे के डिब्बे (कैन)
- ☐ इलेक्ट्रोलाइट तथा विटामिन युक्त द्रव, जैसे गैटोरेड एवं पॉवरेड जैसे खेलों के पेय (स्पोर्ट्र्स ड्रिंक)
- ☐ बुखार कम करने वाली दवा, जैसे एसिटॉमिनोफेन अथवा इबुप्रॉफेन

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

किसी प्रियजन की देखभाल

- किसी चिकित्सक से संपर्क करके, अपने प्रियजन के फ्लू संबंधी लक्षणों की सूचना दें । आपका चिकित्सक आपको घरेलू देखभाल के संबंध में सलाह देगा तथा यह भी बताएगा कि क्या इसमें आपातकालीन देखभाल की आवश्यकता है ।
- तारीख, समय, बुखार, लक्षण, दी गई दवाएँ तथा खुराक लिखकर रखें । जब रोगी के लक्षण बदलते हैं तो वे भी लिखकर रखें ।
- अतिसार से बचाने के लिए रोगी को बड़ी मात्रा में द्रव पिलाएँ, क्योंकि यह गंभीर रूप ले सकता है । फ्लू का पहला लक्षण प्रकट होते ही यह सुनिश्चित करें कि रोगी व्यक्ति द्वारा ढेर सारे द्रव, बर्फ तथा सूप एवं शोरबे का सेवन किया जा रहा हो । यदि आपके प्रियजन को अतिसार अथवा वमन होता है तो उसे ऐसे द्रव पिलाएँ जिनमें इलेक्ट्रोलाइट तथा विटामिन हों उदाहरण हेतु–गैटोरेड एवं पॉवरेड जैसे स्पोर्ट्स ड्रिंक ।
- यदि द्रवों के कारण मतली की स्थिति और खराब हो जाती है तो उसे एक–एक घूंट करके पिलाएँ, जब तक कि उसकी मतली की स्थिति में सुधार न हो ।
- चिकित्सक द्वारा फ्लू के लक्षणों में सुधार लाने वाली दवाओं, जैसे–एंटीवायरल दवाएँ, लेने के निर्देश दिए जा सकते हैं ।
- बुखार को कम करने हेतु मरीज को दें:
  - ढेर सारा द्रव पदार्थ
  - बुखार कम करने वाली दवाएँ, जैसे–एसिटॉमनॉफेन अथवा इबुप्रॉफेन । 20 वर्ष से कम उम्र के किसी रोगी को एस्पिरिन न दें ।
  - गुनगुने पानी से स्पंज बाथ कराएँ ।
- यह सुनिश्चित करें कि परिवार के सदस्य पर्याप्त आराम करें । स्वस्थ रहने के लिए मदिरा तथा तंबाकू युक्त उत्पादों के सेवन से बचें ।

अपने चिकित्सक से पुनः संपर्क करें, यदि आपके प्रियजन को:

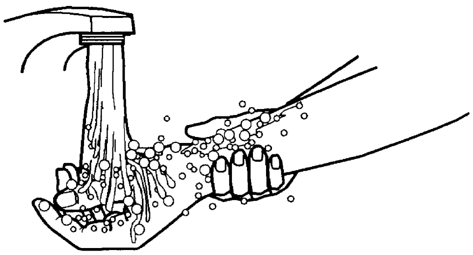
- वयस्क अथवा 2 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चे को 105° फे. (40.5° सें.) से अधिक बुखार हो
- 3–24 माह के बच्चों को 103° फे. (39.4° सें.) से अधिक बुखार हो
- 3 माह से छोटे शिशुओं को 100.4° फे. (38° सें.) अथवा अधिक बुखार (रेक्टल) हो
- कंपकंपाने वाली सर्दी लगना
- खाँसी के साथ गाढ़ा बलगम आना
- अतिसार के लक्षण, जैसे मुँह सूखना, बहुत प्यास लगना
- अन्य चिकित्सकीय स्थितियों का बिगड़ना, जैसे–हृदय रोग अथवा मधुमेह

Call 911 or go to the emergency department if your loved one has:

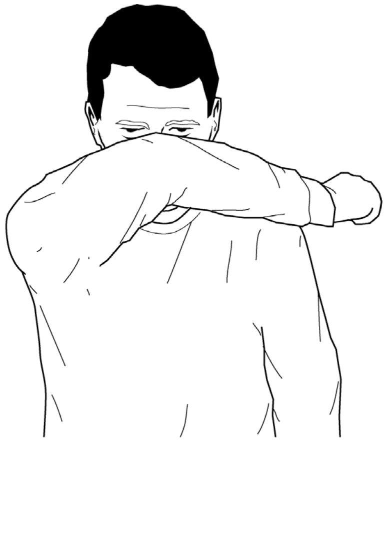
- Confusion
- Problems with breathing or chest pain
- Bluish skin
- Stiff neck
- Not able to move an arm or leg
- Seizures

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.

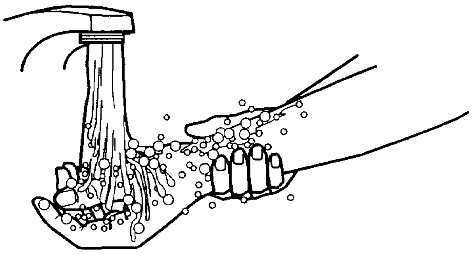


नं. 911 पर फोन करके आपातकालीन विभाग से संपर्क करें, यदि आपके प्रियजन को निम्नलिखित लक्षण हों :

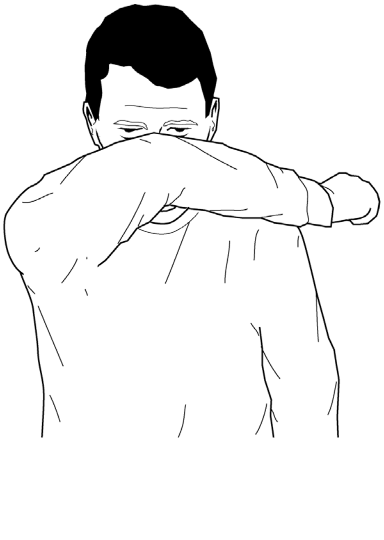
- संभ्रम
- साँस लेने में समस्या अथवा सीने में दर्द
- त्वचा पर नीलापन
- गर्दन में तनाव
- कोई हाथ अथवा पांव चलाने में असमर्थता
- दौरे

अन्य लोगों पर फ्लू वायरस को फैलने से रोकने के लिए, ऐसा करें:

- संक्रमित व्यक्ति तथा उसकी देखभाल करने वाले द्वारा सर्जिकल मास्क पहना जाए ।
- देखभाल प्रदान करने अथवा जिन वस्तुओं में रोगाणु हो सकते हैं, उन्हें छूने से पहले तथा बाद में, साबुन एवं गर्म पानी से अपने हाथ धोएँ ।
  - अपने हाथ 15 सैकंड तक तेजी से धोएँ ।
  - अपने नाखूनों के नीचे सफाई करें ।
  - अपने हाथ कागजी तौलिए से सुखाएँ, जिससे आप अन्य लोगों द्वारा भी इस्तेमाल किए जाने वाले तौलिए के माध्यम से रोगाणु न फैलाएँ ।
  - नल बंद करने के लिए कागजी तौलिए का प्रयोग करें ।
  - अल्कोहल आधारित हस्त प्रक्षालक का प्रयोग करें । अपने हाथ पर पर्याप्त द्रव लगाएँ जिससे आपके हाथ का अगला एवं पिछला तथा उंगलियों के बीच का भाग, अच्छी तरह भीग जाए । इस द्रव को अच्छी तरह तेजी से मलें, जैसे आप हाथ धो रहे हों । अपनी उंगलियों के बीच के भाग का भीगना सुनिश्चित करें । अपने हाथों को 15–30 सैकंड तक अथवा तब तक मलें, जब तक आपके हाथ सूख न जाएँ ।



- जब आप खांसते अथवा छींकते हैं, तब अपने मुँह एवं नाक को टिशू से ढकें, जिससे रोगाणु आपके आसपास के लोगों तक न फैले । यदि आपके पास टिशू नहीं है तो अपने कंधे अथवा हाथों के पीछे मुँह करके खांसें अथवा छींकें ।
- अपने हाथ अपनी आंखों, नाक तथा मुँह से दूर रखें ।
- प्रत्येक व्यक्ति की वैयक्तिक उपयोग की वस्तुएँ अलग–अलग रखें।



- 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**.

- अपनी वस्तुएँ जैसे–भोजन अथवा खाने के बर्तन, खिलौने, कंप्यूटर, पेन (कलम), कागज, कपड़े, तौलिए, चादरें अथवा कंबल अन्य लोगों के साथ बांटकर उपयोग न करें, जब तक उनको संदूषण मुक्त न किया गया हो ।
- सतहों, जैसे काउंटर का ऊपरी भाग, सिंक, नल की टोंटियाँ, दरवाजे के हत्थे, टेलीफोन तथा बिजली के स्विच संदूषण दूर करने वाले क्लीनर अथवा ब्लीच द्वारा साफ करें । आप स्वयं भी अपना पानी एवं ब्लीच का घोल बना सकते हैं । दस भाग पानी में एक भाग ब्लीच मिलाएँ ।
- बर्तनों तथा कपड़ों को साफ करने के लिए अत्यधिक गर्म पानी का प्रयोग करें । यदि डिटर्जेंट और अत्यधिक गर्म पानी का प्रयोग किया जा रहा है तो, रोगी व्यक्तियों द्वारा प्रयोग में लाए गए बर्तन भी अन्य बर्तनों के साथ सुरक्षित रूप से साफ किए जा सकते हैं । यही बात कपड़े साफ करने के मामले में भी लागू होती है ।
- शारीरिक द्रवों को साफ करके समय, केवल एक बार प्रयोग में लाए जाने वाले दस्तानों का प्रयोग करें तथा फिर अपने हाथों को साफ करें ।

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**.