

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 many people get sick or infected from a new flu virus. Flu virus is spread through coughing and sneezing by people who have the flu. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with the flu virus on it and then touches the eyes, nose or mouth. Flu virus can live for up to 24 hours on a solid surface.

The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. 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.

If you are caring for a loved one during a pandemic, take steps to protect yourself and others. Listen for information from local and state officials on how to care for a person ill with the flu.

Gather these supplies to prepare for pandemic flu:

- Thermometer
- N95 facemasks (one for each person)
- Soap
- Alcohol based hand sanitizer
- Paper towels
- Tissues

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 de nombreuses personnes tombent malades ou sont infectées par un nouveau virus de la grippe. Le virus de la grippe se propage en toussant et en éternuant. La grippe se propage également lorsqu'une personne touche une surface ou un objet contaminé par le virus et qu'elle porte ensuite ses mains aux yeux, au nez ou à la bouche. Le virus de la grippe peut survivre jusqu'à 24 heures sur une surface solide.

Les signes de la grippe saisonnière sont la fièvre, la toux, des douleurs dans la gorge, le nez qui coule ou qui est encombré, des douleurs musculaires, des maux de tête, des frissons et la fatigue. Certaines personnes vomissent et ont la diarrhée. 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 proche, présentez des signes de grippe pandémique, restez chez vous et évitez les contacts avec les autres.

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 de la grippe.

Rassemblez ces accessoires pour vous préparer à une grippe pandémique :

- Thermomètre
- Masques N95 (un pour chaque personne)
- Savon
- Assainisseur à mains à base d'alcool
- Serviettes en papier
- Mouchoirs

- 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, Powerade or Pedialyte (for children)
- Fever reducing medicine such as acetaminophen or ibuprofen.
- **Do not give aspirin or aspirin-based products to children.** It may cause a rare, but serious illness called Reye's syndrome.
- Check with a doctor **before** giving cold medicines for flu signs to children 4 years old or younger.

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 flu 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 signs of the flu. If your loved one has diarrhea or vomiting, give fluids that contain electrolytes and vitamins. 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:

- Nettoyant désinfectant ou nettoyant javellisé
- Boîte de gants jetables
- Cannelles de soupe et de bouillon
- Des liquides contenant des électrolytes et des vitamines tels que des boissons énergétiques comme Gatorade, Powerade ou Pedialyte (pour les enfants)
- Médicaments pour faire chuter la fièvre comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène.
- **Ne donnez pas d'aspirine ou de produits à base d'aspirine aux enfants.** Ils peuvent entraîner une rare maladie grave appelée syndrome de Reye.
- Consultez votre médecin **avant** de donner des médicaments contre le rhume pour traiter les signes de la grippe chez les enfants âgés de 4 ans ou moins.

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 de la grippe 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 elle présente une diarrhée ou vomit, donnez-lui des liquides qui contiennent des électrolytes et des vitamines. 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 :

- ▶ Plenty of fluids.
- ▶ A fever reducing medicine, such as acetaminophen or ibuprofen.
Do not give aspirin to anyone younger than 18 years old.
- ▶ A sponge bath with lukewarm water for fever.
- Be sure all family members get enough rest.
- Avoid alcohol and tobacco products to stay healthy.

Call your doctor again if your loved one has:

- A fever over 104 degrees Fahrenheit (F) or 40 degrees Celsius (C) for adults or children over 2 years
- A fever over 102 degrees F or 38.9 degrees C for babies 3 to 24 month
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for babies less than 3 months of age
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C **for three days** for children ages 6 months or older
- Children of any age who have a seizure with fever. Seizures happen when a child between 6 months and 6 years of age have a temperature greater than 100.4 degrees F or 38 degrees C
- A cough that produces thick mucus
- Signs of dehydration such as dry mouth or great thirst
- Flu signs that get better and then get worse
- Worsening of other medical conditions such as heart disease or diabetes

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

- Confusion or dizziness

- ▶ beaucoup de liquides.
- ▶ un médicament pouvant faire chuter la fièvre, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène. **Ne donnez pas d'aspirine à une personne âgée de moins de 18 ans.**
- ▶ une toilette à l'éponge avec de l'eau tiède pour la fièvre.
- Assurez-vous que tous les membres de la famille se reposent suffisamment.
- Évitez l'alcool et les produits du tabac pour rester en forme.

Appelez à nouveau votre médecin si la personne présente :

- une température supérieure à 40 degrés Celsius (C) ou 104 degrés Fahrenheit (F) pour les adultes ou les enfants de plus de 2 ans
- une température supérieure à 38,9 degrés C (102 degrés F) pour les bébés âgés de 3 à 24 mois
- une température de 38 degrés C (100,4 degrés F) chez les bébés âgés de moins de 3 mois
- une température de 38 degrés C (100,4 degrés F) **pendant trois jours** pour les enfants âgés de 6 mois ou plus
- les enfants de tout âge qui ont une crise s'accompagnant de fièvre. Les crises surviennent entre l'âge de 6 mois et 6 ans chez les enfants présentant une température supérieure à 38 degrés C (100,4 degrés F).
- une toux qui produit du mucus épais
- des signes de déshydratation, tels que la bouche sèche ou une soif importante
- des signes de la grippe qui s'améliorent pour ensuite s'aggraver
- une aggravation d'autres affections médicales comme une cardiopathie ou le diabète

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

- de la confusion ou des étourdissements

- Problems with breathing
- Chest pain
- Blue or gray skin color
- A stiff neck
- No ability 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 facemask.
- 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 to 30 seconds or until your hands are dry.



- des difficultés à respirer
- des douleurs thoraciques
- une peau bleuâtre ou grisâtre
- 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.



- 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.
- 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.



If at any time you have questions or concerns, contact your doctor or nurse.

© 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.

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez pour éviter de transmettre des germes à votre entourage. 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.
- 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 javellisé. Vous pouvez également préparer vous-même une solution d'eau et de Javel. Mélangez dix volumes d'eau pour un volume d'eau de Javel.
- 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.



Adressez-vous à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes à tout moment.

© 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.