

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

Cuidados en casa para la gripe pandémica

Cuando muchas personas se enferman a la vez, se denomina una pandemia. La gripe pandémica se produce cuando las personas se enferman o infectan de un **nuevo** virus de gripe que nunca antes había sido dañino para las personas. Este tipo de gripe se propaga fácilmente de una persona a otra y puede provocar que muchas personas se enfermen o mueran.

Si cuida a un ser querido durante una pandemia, tome medidas para protegerse a sí mismo y a otras personas. Esté atento a cualquier información de los funcionarios locales y estatales sobre cómo cuidar a una persona enferma con gripe pandémica.

Los síntomas de la gripe estacional son fiebre, tos, escurrimiento nasal y dolor muscular. Los síntomas de la gripe pandémica son los mismos, pero pueden ser más graves y afectar a más personas. Si usted o un ser querido presenta síntomas de gripe pandémica, quédese en casa y evite el contacto con otras personas. El virus de la gripe se propaga cuando las gotitas contaminadas salen de la boca y nariz de una persona infectada y el virus entra en contacto con otra persona.

Reúna estos suministros para prepararse para la gripe pandémica:

- Termómetro
- Máscaras quirúrgicas (una para cada persona)
- Jabón
- Desinfectante de manos a base de alcohol
- Toallas de papel
- Pañuelos desechables
- Desinfectante o producto de limpieza con cloro
- Caja de guantes desechables
- Latas de sopa y caldo
- Líquidos con electrolitos y vitaminas, como las bebidas deportivas Gatorade y Powerade
- Medicamentos para bajar la fiebre, como acetaminofeno e ibuprofeno

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

Cuidado de un ser querido

- Llame al médico para informarle que un ser querido presenta síntomas de gripe. El médico le aconsejará sobre el cuidado en casa o le indicará si se requiere atención de urgencia.
- Anote la fecha, hora, fiebre, síntomas, medicamentos administrados y su dosis. Anote cuando los síntomas cambien.
- Dele abundante líquido para evitar la deshidratación que puede ser grave. Asegúrese de que la persona enferma beba abundante líquido, hielo y alimentos, como sopa y caldo ante la aparición del primer síntoma de gripe. Si su ser querido tiene diarrea o vómitos, dele líquidos que contengan electrolitos y vitaminas, como las bebidas deportivas Gatorade y Powerade.
- Si los líquidos empeoran las náuseas, dele un sorbo a la vez hasta que desaparezcan las náuseas.
- El médico puede recetar medicamentos para aliviar los síntomas de la gripe, como los antivirales.
- Para ayudar a reducir la fiebre dele:
 - Abundante líquido.
 - Medicamentos para bajar la fiebre como acetaminofeno e ibuprofeno. No dé aspirina a menores de 20 años.
 - Un baño de esponja con agua tibia.
- Asegúrese de que todos los familiares descansen lo suficiente. Evite el consumo de productos con alcohol y tabaco a fin de mantenerse sano.

Llame de inmediato al médico si su ser querido tiene:

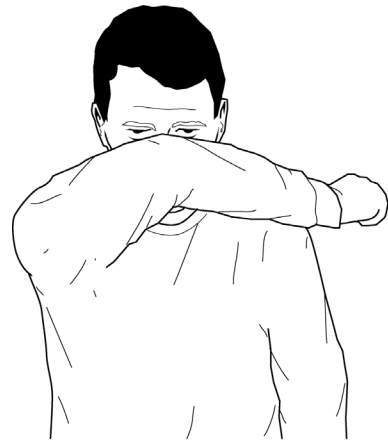
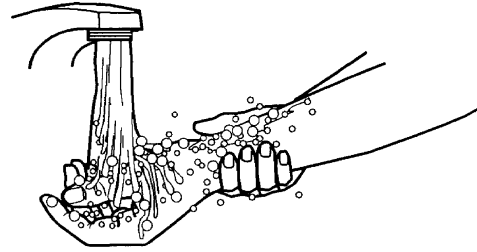
- fiebre de 40.5 °C (105 °F) en adultos o niños mayores de 2 años;
- fiebre de 39.4 °C (103 °F) en bebés de 3 a 24 meses;
- temperatura rectal de 38 °C (100.4 °F) o superior en bebés menores de 3 meses;
- escalofríos;
- tos que produce mucosidades espesas;
- síntomas de deshidratación como boca seca o mucha sed;
- empeoramiento de otras afecciones, como enfermedades cardíacas o diabetes.

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.

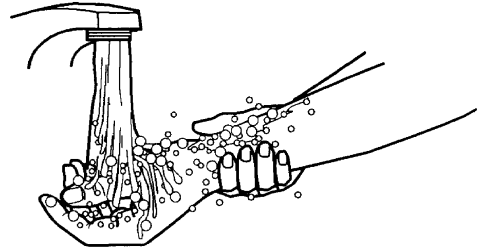


Llame al 911 ó al Departamento de Urgencias si su ser querido tiene:

- confusión;
- dificultad para respirar o dolor de pecho;
- piel de color azulado;
- cuello rígido;
- dificultad para mover un brazo o pierna;
- convulsiones.

Para evitar la propagación del virus de la gripe a otras personas:

- Procure que la persona infectada y el cuidador usen una máscara quirúrgica.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia antes y después de brindar cuidados o de tocar artículos que pueden tener gérmenes.
 - Lávese vigorosamente las manos durante 15 segundos.
 - Límpiense bajo las uñas.
 - Use toallas de papel para secar las manos de modo que no se propaguen gérmenes por el uso compartido de toallas.
 - Use una toalla de papel para cerrar la llave.
 - Aplique un desinfectante de manos a base de alcohol. Colóquese suficiente líquido en las manos para humedecer la palma y el dorso de las manos y dedos. Frote bien el líquido como si se estuviera lavándose las manos. Asegúrese de humedecer entremedio de sus dedos. Frótese las manos de 15 a 30 segundos o hasta que estén secas.
- Tápese la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude para evitar la propagación de gérmenes a las personas que le rodean. Deseche el pañuelo y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el hombro o brazo.
- No se toque los ojos, nariz y boca con las manos.
- Mantenga separados los artículos personales de cada persona.



- 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.

- Evite compartir artículos como alimentos o utensilios para comer, juguetes, computadoras, plumas, papeles, ropa, toallas, sábanas o mantas, a menos que estén desinfectados.
- Limpie las superficies como mostradores, lavamanos, llaves, perillas de las puertas, teléfonos e interruptores de luz con un limpiador desinfectante o producto de limpieza con cloro. También puede usar una solución de agua con cloro. Mezcle diez partes de agua con una de cloro.
- Use detergente y agua muy caliente para lavar platos y ropa. Los platos que utilicen personas enfermas se pueden lavar con seguridad junto a los platos que use el resto de las personas si se usa detergente con agua muy caliente. Esto mismo se aplica para lavar ropa.
- Use guantes desechables cuando limpie los líquidos corporales y luego lávese las manos.

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. US Spanish.