

የውጫ ርዕስ

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 their 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.

በርካታ ሰዎች በአንድ ጊዜ በበሽታ ሲያዙ ወረርሺኝ ተከሰተ ይባላል። የኢንፍሉዌንሻ ወረርሺኝ የሚከሰተው በርካታ ሰዎች ሲታሙሙ ወይም በአዲስ ኢንፍሉዌንሻ ሻይረስ ሲጠቁ ነው። የኢንፍሉዌንሻ ሻይረስ የሚሰራጨው ኢንፍሉዌንሻ ያለበት ሰው ሲያስል ወይም ሲያስነጥስ ነው። ሻይረሱ ያለበትን ቁስ በእጅ ነክቶ መልሶ አይንን፣ አፍንጫን ወይም አፍን መነካካት ለሻይረሱ ተጋላጭ ያደርጋል። በአንድ ቁስ ላይ የኢንፍሉዌንሻ ሻይረስ ሳይሞት ለ24 ሰዓታት ሊቆይ ይችላል።

ወቅትን ተከትሎ የሚከሰቱ የኢንፍሉዌንሻ ሻይረሶች የተያዙ ሰዎች ከሚስተዋሉባቸው ምልክቶች መካከል ትኩሳት፣ ሳል፣ የጉሮሮ መድረቅ፣ ንፍጥ ወይም የታረጎ አፍንጫ፣ የጡንቻ ህመም፣ ራስ ምታት እና ድካም ይገኙባቸዋል። አንዳንድ ሰዎች ማስመለስ እና ተቅማጥ ሊኖራቸው ይችላል። በወረርሺኝ መልክ የሚከሰቱት ሻይረሶች ምልክታቸው ተመሳሳይ ነው የሚሆነው፤ ግን ከባድ እና ብዙ ሰዎች በበሽታው ሊያዙ ይችላሉ። እርሶዎ ወይም የቤተሰብ አባልዎ የወረርሺኝ ምልክት ካለባቸው፤ በቤት ይቆዩ እንዲሁም ከሌሎች ጋር ያላቸውን ንክኪ ያስወግዱ።

በወረርሺኝ የተያዘን ሰው እያስታመሙ ከሆነ እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ የጥንቃቄ እርምጃዎችን ይውሰዱ። በወረርሺኝ የተያዘን ሰው ሲያስታመሙ ሊወስዷቸው ስለሚገቡ ጥንቃቄዎች የአከባቢው እና የግዛቱ ባለስልጣናት የሚያስተላልፉትን መልዕክት ይተግብሩ።

Gather these supplies to prepare for pandemic flu:

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



Image: OSHA, ምስል: OSHA, U.S. Dept. of Labor

ለወረርሺኝ እራስዎን ለማዘጋጀት የሚከተሉትን ያሰባስቡ፦

- ቴርሞሜትር (ሙቀት መለኪያ)
- መተንፈሻ ጭንብሎች (አንዳንድ ለእያንዳንዱ ሰው)
- ሳሙና
- የአልኮል ይዘት ያለው እጅ ማጽጃ
- ማጽጃ ሰፍት ወረቀት
- ሰፍት

- 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

- ብክለት የሚያስወግዱ ማጽጃዎች ወይም በረኪና
- የእጅ ጓንቶች
- ብዛት ያላቸው የታሸጉ ሾርባዎች እና ምግቦች
- ኤሌክትሮላይትስ እና በቫይታሚን የበለጸጉ እንደ ጋቶሮይ፣ ፓዎርይ ወይም ፔዲላይት የስፖርት ፈሳሾች (ለልጆች)
- ትኩሳት የሚቀነሱ እንደ አሰታሚኖፔን ወይም አይቦፕሮፊን ያሉ መድሃኒቶች

Note:

- **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.

ያስታውሱ:

- **አስፕሪን ወይም የአስፕሪን ይዘት ያላቸውን መድሃኒቶች ለልጆች አይስጡ።** ይህ ብዙ ጊዜ የማይከሰት ይሁን እንጂ ከተከሰተ አደገኛ የሆነ ሬይስ ሲንደሮም የተሰኘ ህመም ያስከትላል።
- እድሜያቸው 4 ዓመት እና ከዛ በታች ለሆኑ ልጆች መድሃኒት ከመስጠትዎ **በፊት** ሃኪሞን ያማክሩ።

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.

የቤተሰብ አባልን ማስታመም

- **የቤተሰብ አባልዎ የሚያሳዩትን ምልክት ለሃኪም ደውለው ያሳውቁ።** ሃኪም በቤት ውስጥ እንዴት ማስታመም እንዳለብዎ አልያም አስቸኳይ የህክምና እርዳታ የሚያስፈልጋቸው ከሆነ ያሳውቅዎታል።
- ቀን፣ ሰዓት፣ የሙቀት መጠን፣ ምልክቶች፣ የተሰጡ መድሃኒቶችን እና መጠናቸውን በሙሉ ጽፈው ያስቀምጡ። የእሱ ወይም የእርሷ የህመም ምልክት ሲቀየር መዝገቡ ይያዙ።
- የፈሳሽ እጥረት እንዳይከሰት አብዝተው ፈሳሽ ነገር ይስጧቸው። የፈሳሽ እጥረት ከተከሰተ አይጋ ሊያስከትል ይችላል። የህመሙ ምልክት እንደታየ ታመሚው ሾርባ እና ብሮዝ (አጥንት፣ ስጋ እና አትክልት) የተዘጋጀ ፈሳሽ ምግን፣ ፈሳሽ እንዲወስዱ ያድርጉ። የቤተሰብ አባልዎ ተቆማጥ እና ማስመለስ ካላቸው ኤሌክትሮላይት እና ቫይታሚን ያላቸውን ፈሳሽ አብዝተው ይስጧቸው። ፈሳሽ ነገር ሲወስዱ የማቅለሽለሽ ምልክት ካለ፣ የማቅለሽለሽ ስሜቱ እስኪጠፋ ድረስ በማንኪያ በትንሹ መስጠትዎን ይቀጥሉ።
- የበሽታውን ምልክት የሚቀንሱ አንቲቢዮቲክ መድሃኒቶች በሃኪም ሊታዘዙ ይችላሉ።

- To help reduce a fever give:
 - 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.

- ትኩሳትን ለመቀነስ የሚከተለውን ይስጡ፡
 - ብዙ ፈሳሽ።
 - ትኩሳት የሚቀንሱ እንደ አስታሚኖፕን ወይም አይቦፕሮፊን ያሉ መድሃኒቶች። እድሜያቸው ከ18 ዓመት በታች ለሆኑ አስፕሪን አይስጡ።
 - ለብ ባለ ውሃ እስፖንጅ ተጠቅመው ገለ ማጠብ።
- ሁሉም የቤተሰብ አባላት በቂ እረፍት እያገኙ መሆኑን እርግጠኛ ይሁኑ።
- ጤናዎ እንዲጠበቅ አልኮል እና ሲጋራ ከመጠቀም ይቆጠቡ።

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 old.
- A fever over 102 degrees F or 38.9 degrees C for babies 3 to 24 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for babies less than 3 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for three days for children 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.

የሚከተለው ምልክት ካለ ሃኪም ጋር ይወድሉ፡

- ከ104 ዲግሪ ፋራናይት (F) በላይ ወይም ከ 40 ዲግሪ ሴሊሺየስ (C) በላይ የሆነ ሙቀት ለአዋቂዎች ካለ ወይም እድሜያቸው 2 ዓመት በላይ ላሉ ልጆች።
- የሙቀት መጠናቸው 102 ዲግሪ ፋራናይት F ወይም 38.9 ዲግሪ ሴንቲግሬድ C ለልጆች ከ 3 እስከ 24 ወራት ላሉ።
- የሙቀት መጠናቸው 100.4 ዲግሪ ፋራናይት F ወይም 38 ዲግሪ ሴንቲግሬድ C ከ 3 ወራት በታች ላሉ።
- የሙቀት መጠናቸው 100.4 ዲግሪ ፋራናይት F ወይም 38 ዲግሪ ሴንቲግሬድ C 6 ወራት አና ከዚያ በላይ ላሉ።
- በማንኛው የእድሜ ክልል ላይ የሚገኙ ልጆች ሙቀት እና እንፍርፍሪት ያለባቸው። ሲዝር ወይም እንፍርፍሪት እስሜያቸው ከ6 ወራት እስከ 6 ዓመት ባሉ ልጆች የሙቀት መጠናቸው ከ100.4 ዲግሪ ፋራናይት F ወይም ከ 38 ዲግሪ ሴሊሺየስ C በላይ ሲሆን ይከሰታል።
- አክታ የሚያስከትል ሳል ሲኖር።
- በሰውነት ውስጥ የፈሳሽ እጥረት መኖሩን የሚያሳይ እንደ የአፍ መድረቅ ወይም ከፍተኛ ጥማት ያሉ ምልክቶች ሲኖሩ።
- የወረርሺኝ ምልክቶች እየጠፉ እንደገና ሲመለሱ።
- እንደ የስኳር ወይም የልብ ህመም ያሉ ሌሎች ህመሞች እየተባባሱ ሲመጡ።

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

- Confusion or dizziness
- Problems with breathing
- Chest pain
- Blue or gray skin color
- A stiff neck
- No ability to move an arm or leg
- Seizures

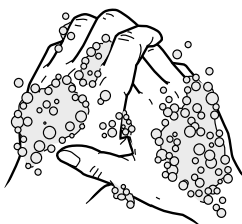
የቤተሰብዎ አባል የሚከተለው ምልክቶች ካላቸው 911 ላይ ይደውሉ ወይም ወደ ጤና ተቋም በፍጥነት ይሂዱ፡

- ግራ መጋባት ወይም የመደንዘዝ ስሜት
- የመተንፈስ ችግር
- የደረት ህመም
- ሰማያዊ ወይም ግራጫ የቆዳ ቀለም
- አንገት ማንቀሳቀስ አለመቻል
- አግር ወይም እጅ ማንቀሳቀስ ሲሳን
- ሲዠር ወይም እንፍርፍሪት

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.



ወረርሺኙ ወደ ሌሎች እንዳይተላለፍ፡

- ታማሚው እና አስታማሚው የመንፈሻ ጨንብል ያድርጉ።
- ታማሚውን ከመርዳትዎ በፊት ወይም ከረዱ በኋላ እንዲሁም ጀርም ሊኖርባቸው የሚችሉ መገልገያ እቃዎችን ከነኩ በኋላ እጅዎን በሙቅ ውሃ እና በሰሙና መታጠብ።
 - › እጅዎን በፍጥነት ለ15 ሰከንዶች ይታጠቡ።
 - › ጥፍርዎን ያጽዱ።
 - › እጅዎን ለማጽዳት ሰፍት ወረቀቶችን ይጠቀሙ በዚህም ሌሎች ሊጠቀሙበት የሚችሉትን ፎጣ ባለመጠቀም ጀርም አያስተላልፉም።
 - › ቧንቧ ሲዘጉ እና ሲከፍቱ ሰፍት ወረቀቶችን ይጠቀሙ።
 - › የአልኮል ይዘት ያለው እጅ ማጽጃ ይጠቀሙ። እጅዎት እና ጥፍርዎ እርጥበት እንዲኖረው ብዙ ፈሳሽ ያደርጉበት። እጅዎን በደንብ አድርገው ይሹት። ጥፍርዎ በደንብ መርጠቡን እና መጽዳቱን እርግጠኛ ይሁኑ። እጅዎን እስኪደርቅ ድረስ ወይም ከ15 እስከ 30 ሰከንድ ድረስ በደንብ ይሹት።

- 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 10 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.



- በአከባቢዎ ያሉ ሰዎች ላይ ጀርም እንዳይተላለፍ ሲያስነጥሱም ሆነ ሲያስሉ አፍ እና አፍንጫዎን በሰፍት ይሸፍኑ። ሰፍቱን ያስወግዱ እጅዎንም ይታጠቡ። ሰፍት ወረቀት በማያገኙበት ወቅት ወደ ትኩረት ዘወር ብለው በእጅ እና በተከሸዎ ጋር ያስነጥሱ።
- እጅዎን ከአይንዎ፣ አፍንጫ እና አፍዎ ያርቁ።
- የሰዎን መገልገያ ይለዩ።
- የመመገቢያ ቁሳ ቁሶችን ይለዩ፣ መጨመቻ፣ ኮምፒዩተር፣ እስክሪቢቶ፣ ወረቀቶች፣ ልብስ፣ ፎጣ፣ አንሶላ፣ ብርድልብስ እና የመሳሰሉት አለመበከላቸው እስካልተረጋገጠ ድረስ ይለዩ።
- ጠረጴዛዎችን፣ ሲንኮችን፣ የቧንቧ እጅታዎችን፣ የበር እና የስልክ እጅታዎችን፣ ማብሪያ ማጥፊያዎችን ጀርም በሚያስወግዱ ማጽጃዎች ወይም በበረኪና ያጽዱ። ካሻዎ እራሳዎ ውሃ እና በርኪና እንድላይ መጠነው መጠቀም ይችላሉ። 10 በ አንድ ይቀላቅሉ አንድ ውሃ በአስር በረኪና።
- ሳህኖችን እና ልብሶችን ለማጠብ በጣም ሙቅ ውሃ እና ሳሙናዎችን ይጠቀሙ። የታመሙ ሰዎች የተጠቀሙባቸው ሳህኖች ከሌሎች ሰዎች የተጠቀሙባቸው ሳህኖች ጋር በጣም ሙቅ በሆነ ውሃ እና ሳሙና እንድላይ ቢታጠብ ጉዳት አያስከትልም። ልብስም ለማጠብ ተመሳሳይ ነው።
- ከሰውነት የሚወጡ ፍሳሾችን ሲያጸዱ ምን ግዜም ጓንት ያድርጉ፤ መልሰው አይጠቀሙ ከዚያም እጅዎን ይታጠቡ።

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

በማንኛውም ጊዜ ጥያቄ ወይም ስጋት ካደረግዎ ሃኪሞን ወይም ነርስዎን ያነጋግሩ።

© 2005 - November 18, 2019, Health Information Translations.
 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.org.