

Грипп

Influenza

Influenza is also called the flu or seasonal flu. It is a respiratory infection caused by a virus.

Flu virus is spread when someone with the flu coughs, sneezes or talks. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth.

Signs

You may have some or all of these signs:

- Temperature of 100.4 ° Fahrenheit (F) or 38 ° Celsius (C) or greater
- Cough or sore throat
- Runny or stuffy nose
- Headache
- Feeling very tired
- Muscle or body aches
- Chills
- Diarrhea (less common)

If you have the flu:

If you are sick with the flu, protect yourself and limit the spread of the flu:

- Take flu medicine as directed, if ordered by your doctor. Be sure to take the medicine as many days as your doctor ordered.
 - Call your doctor's office or health clinic if you have any side effects to the medicine such as nausea, vomiting or a rash.
- Take a fever reducing medicine such as acetaminophen (brand name Tylenol) or ibuprofen (brand names Motrin or Advil).

Грипп является респираторной инфекцией, вызываемой вирусом.

Вирус распространяется, когда больной кашляет, чихает или разговаривает. Также можно заразиться, коснувшись поверхности или предмета, на которых есть вирус гриппа, а затем — своих глаз, носа или рта.

Симптомы

У вас могут быть отдельные или все симптомы:

- Температура 38 °C (100,4 °F) и выше
- Кашель или боль в горле
- Заложенность или выделения из носа
- Головная боль
- Сильная усталость
- Ломота в теле или мышечные боли
- Озноб
- Диарея (редко)

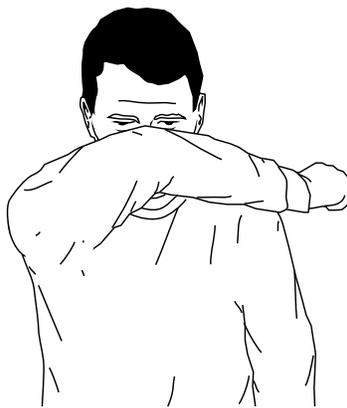
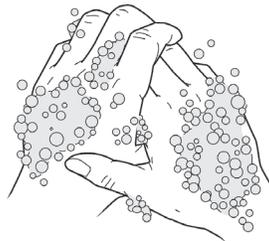
Если у вас грипп

Если вы заболели, защитите себя и ограничьте распространение болезни:

- Принимайте лекарство от гриппа в соответствии с указаниями врача. Обязательно принимайте лекарство столько дней, сколько назначил врач.
 - Позвоните врачу или в поликлинику, если у вас появятся побочные эффекты от приема лекарства (тошнота, рвота, сыпь...).
- Принимайте жаропонижающие лекарства, такие как ацетаминофен (торговая марка Tylenol) или ибупрофен (Motrin или Advil).

Ask your doctor or pharmacist for help in reading the label for the amount to take and how often to take it.

- Your doctor may recommended taking over the counter medicine for cough and runny nose.
- Get plenty of rest.
- Drink at least 8 to 10 glasses of fluids each day such as water, broth or sports drinks such as Gatorade or Powerade.
- If you have vomiting or diarrhea:
 - Drink plenty of fluids. Take small sips throughout the day to ease nausea.
 - Eat foods such as toast, rice, crackers, applesauce, bananas or low sugar dry cereals.
- Use a cool-mist humidifier to ease breathing.
- Stay away from others as much as possible to prevent the spread of the flu.
- Wash your hands with soap and water, scrubbing for at least 20 seconds. Wash before eating, after using the toilet, and after coughing, sneezing or blowing your nose. If you do not have soap and water, you can use hand sanitizer that has at least 60% alcohol.
- Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.
- If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.



Call your doctor right away if you have:

Попросите врача или фармацевта прочитать вам этикетку с указанием дозировки и частоты приема.

- Врач может порекомендовать вам принимать лекарства от кашля и насморка, отпускаемые без рецепта.
- Старайтесь побольше отдыхать.
- Ежедневно выпивайте не менее 8–10 стаканов жидкости (воды, бульона или спортивных напитков, таких как Gatorade или Powerade).
- Если у вас рвота или диарея:
 - Пейте много жидкости. Пейте небольшими глотками в течение дня, чтобы облегчить тошноту.
 - Ешьте тосты, рис, крекеры, яблочное пюре, бананы или хлопья с низким содержанием сахара.
- Для облегчения дыхания используйте рассеивающий увлажнитель воздуха.
- Чтобы предотвратить распространение гриппа, сведите к минимуму контакты с другими людьми.
 - Тщательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд перед едой, после туалета, а также после кашля, чихания и сморкания. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60%.
 - Когда кашляете или чихаете, прикрывайте рот рукавом, а не руками.
 - Если у вас есть бумажные платки, прикрывайте рот ими. После использования выбросьте платок и вымойте руки.

Немедленно позвоните врачу, если у вас:

- Chest pain or a deep cough with yellow or green mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3 to 4 days or your temperature is over 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.
- Coughing that will not stop and it is hard to breathe.
- Боль в груди или глубокий кашель с желтой или зеленой мокротой.
- Затрудненное дыхание. Грипп может вызвать пневмонию.
- Сильная боль или скованность в шее.
- Проблемы с ясностью мышления.
- Высокая температура более 3–4 дней, или если температура выше 38 °C (100,4 °F).
- Температура продолжает повышаться даже после приема жаропонижающих лекарств.
- Рвота или понос длится более 1 дня.
- Боль в ушах.
- Непрекращающийся кашель и затрудненное дыхание.

People with other health problems can have more serious complications from the flu. If you have concerns, contact your doctor.

У людей с уже имеющимися проблемами со здоровьем могут возникнуть серьезные осложнения гриппа. Если у вас есть опасения, обратитесь к врачу.

Seasonal Flu Vaccine

- Talk to your doctor about whether you should get the seasonal flu vaccine each year.
- Your doctor can explain who cannot get a flu vaccine.
- The flu shot cannot cause the flu. You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, a slight fever and muscle aches.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

Вакцина против сезонного гриппа

- Проконсультируйтесь с врачом, следует ли вам ежегодно делать прививку от сезонного гриппа.
- Врач скажет, кому нельзя делать прививку от гриппа.
- Прививка от гриппа не может вызвать грипп. У вас могут появиться слабые побочные эффекты от прививки, такие как боль в руке, небольшое повышение температуры и боль в мышцах.
- Чтобы узнать, когда и где можно сделать прививку, обратитесь к врачу или в ближайшую поликлинику.

© 2005 - December 1, 2020, Health Information Translations.

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 Wexner 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 treatment.