

Office of the Director

401 Fifth Avenue, Suite 1300
Seattle, WA 98032

206-296-4600 Fax 206-296-0166

TTY Relay: 711

www.kingcounty.gov/health



How to Care for Someone with Flu, Russian

Как Ухаживать за Больными Гриппом

Во время крупной вспышки гриппа или пандемии, средства массовой информации и медицинские работники предоставят жителям округа Кинг указания о том, как получить медицинский совет и медицинское обслуживание. Нижеследующая информация представляет собой общие указания и не предназначена для того, чтобы заменить собой медицинские советы медработника.

- Ведите журнал ухода. Записывайте следующую информацию о больном ежедневно, по крайней мере, один раз в день или чаще, так как симптомы меняются, а также дату и время.
 - Измеряйте температуру больного
 - Проверяйте тон кожи больного (розовая, бледная или синеватая?) и наличие сыпи
 - Записывайте приблизительное количество жидкости, потребленной в течение каждого дня и следующей за этим днем ночи
 - Записывайте количество мочеиспусканий больного каждый день и цвет мочи (прозрачная/светло-желтая, темно-желтая, коричневая или красная)
 - Записывайте все лекарства, дозы и время приема
- По мере возможности создайте больному все удобства. Отдых очень важен.
- Держите салфетки и мешок для мусора так, чтобы больному было удобно ими пользоваться.
- Удостоверьтесь, что больной не употребляет алкоголь и табачные изделия. Нельзя разрешать курить дома.
- При высокой температуре, боли в горле и общем недомогании применяйте ибупрофен или ацетаминофен или принимайте другие меры согласно рекомендациям вашего медработника.
- Детям и подросткам, заболевшим гриппом, нельзя давать аспирин, так как он может вызвать синдром Рейе - заболевание, угрожающее жизни.
- Имейте в виду, что высокая температура – это признак того, что организм борется с инфекцией. Она понизится по мере выздоровления больного. Протирание губкой, смоченной теплой водой (температура запястья) может снизить температуру больного, но только на время протирания. Не протирайте губкой, смоченной алкоголем.
- Если у больного нет рвоты, давайте много жидкости, чтобы не допустить обезвоживания, даже если больной не ощущает жажды. Предлагайте жидкость небольшими порциями, но часто. Если больной не ест твердую пищу, давайте ему жидкости, содержащие сахар и соли, такие, как бульон, супы, напитки для спортсменов, такие, как Gatorade® (наполовину разведенный водой), Pedialyte® или Lytren® (неразведенные), Ginger Ale и другие газированные напитки, но не

диетические напитки. Регулярное мочеиспускание – это знак того, что организм не обезвожен.

Рекомендуемое минимальное ежедневное потребление жидкости, если больные не едят твердую пищу:

- Маленькие дети – 1 ½ унций на каждый фунт веса в день (Пример: Ребенку, который весит 20 фунтов, требуется приблизительно 30 унций жидкости в день)
 - Дети постарше и взрослые – от 1 ½ до 2 ½ кварт в день
- Если у больного есть рвота, не давайте ничего пить или есть, по-меньшей мере, в течение 1 часа. Дайте желудку передохнуть. Затем давайте прозрачную жидкость, например воду, очень маленькими порциями. Начните от 1 чайной до 1 столовой ложки прозрачной жидкости каждые 10 минут. Если больного вырвет, снова дайте желудку передохнуть один час. Затем попытайтесь часто давать прозрачную жидкость маленькими порциями. Если рвоты нет, постепенно увеличивайте порцию жидкости и давайте жидкости, содержащие сахар и соли. После 6-8 часов пребывания на жидкой диете без рвоты, добавьте легко перевариваемую твердую пищу, такую, как крекеры «saltine», суп, картофельное пюре или рис. Постепенно возвращайтесь к обычному питанию.
 - Можно продолжать кормить грудью младенцев, у которых развилась рвота. Кормите чаще меньшими порциями, давая ребенку только одну грудь на 4-5 минут каждые 30-60 минут или Pedialyte® или Lytren® по чайной ложке каждые 10 минут.
 - Следите, не появились ли симптомы обезвоживания –
 - Слабость или отсутствие реакции
 - Пониженное слюноотделение/сухость во рту и на языке
 - Оттягивание кожи: проверяйте, собрав кожу в щепоть между большим и указательным пальцем и несильно ущипнув на 1 секунду. Если все нормально, кожа сразу же разгладится и примет обычную форму. При обезвоживании кожа останется оттянутой или на разглаживание потребуется не менее 2 секунд. Это лучше всего проверять на коже живота у ребенка и на коже верхней части груди у взрослого.
 - Пониженное мочеиспускание, моча становится темной из-за повышенной концентрации. Больные, получающие достаточно жидкости, должны мочиться, по-меньшей мере, каждые 8-12 часов.
 - Если у больного наступило обезвоживание, давайте пить жидкость часто маленькими глотками или по ложечке в течение 4 часов. Следите за увеличением мочеиспускания, посветлением мочи и улучшением общего состояния больного. Это признаки того, что увеличение потребления жидкости работает.
 - Дети младше 5 лет: Давайте 1 унцию жидкости на каждый фунт веса в продолжение 4 часов (Пример: Ребенку весом 20 фунтов нужно получить 20 унций или 2-3 чашки на протяжении 4-х часов)
 - Детям постарше и взрослым нужно получить 1-2 кварты жидкости на протяжении первых 4-х часов
 - Следите, не развились ли осложнения гриппа. Осложнения чаще развиваются у людей, страдающих такими заболеваниями, как диабет, болезни сердца или легких, но могут развиваться у любого человека, заболевшего гриппом. Звоните медработнику, предоставляющему вам обслуживание, или по телефону горячей линии пандемии гриппа, если у больного:
 - Затрудненное дыхание, учащенное дыхание или посиневшая кожа или губы

- Появилось харканье кровью
- Появились признаки обезвоживания и больной не может потребить достаточное количество жидкости
- Нарушена реакция или способность к общению, или у больного спутанное сознание
- Жалобы на боли или давление в груди
- Конвульсии (припадки)
- Состояние снова ухудшается после того, как были признаки улучшения
- Больной – грудной ребенок в возрасте до 2 месяцев с высокой температурой, плохо ест, мочится реже 3 раз в день или проявляет другие признаки болезни

В напряженное время, когда ваша семья старается справиться с болезнью и неопределенностью, надо помнить, что соблюдение самых простых предосторожностей и внимательное наблюдение за симптомами больного действительно помогает. Большинство больных гриппом могут получить уход, в котором они нуждаются, в домашних условиях.

Другие ресурсы:

Отдел Здравоохранения – Сиэтл и Округ Кинг:

<http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

Планирование для Отдельных Лиц и Семей:

<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>

Симптомы Гриппа, Защита и Что Делать, Если Вы Заболели:

<http://www.cdc.gov/flu/symptoms.htm>