

# Influenza

Influenza, also called the flu, is an illness caused by a virus. It is easily spread from person to person by coughing, sneezing or close contact. You may become ill with the flu 1-4 days after being around people who have it. The peak flu season in the United States is from November to April.

## Signs

- Fever or chills
- Cough or sore throat
- Sore or aching muscles
- Headache
- Vomiting
- Diarrhea
- Runny or stuffy nose
- Earache
- Red, watery and sore eyes
- Feeling very tired

## Your Care

Your care may include:

- Taking medicine to treat the virus, diarrhea, fever, body aches or cough
- Resting
- Drinking at least 8-10 glasses of liquids each day
- Avoiding alcohol and tobacco
- Using a humidifier to help you breathe easier

## Preventing Influenza

- Wash your hands often, especially after blowing your nose.
- Cover your mouth with a tissue when you cough or sneeze. Then, wash your hands.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.

# Інфлюенца

Інфлюенца, яка також називається грипом, це хвороба, що спричинена вірусом. Вона легко передається від людини до людини через кашель, чихання або близький контакт. Ви можете захворіти грипом через 1-4 дні після того, як Ви побували в оточенні людей хворих на грип. Пік захворювань грипом у Сполучених Штатах припадає з листопада по квітень.

## Симптоми

- Жар або озноб
- Кашель або біль у горлі
- Гострий або ниючий біль у м'язах
- Головний біль
- Блювота
- Понос
- Сопливий або закладений ніс
- Біль у вухах
- Червоні, сльозливі й хворі очі
- Відчуття сильної втоми

## Медичний догляд за Вами

Догляд може полягати в наступному:

- Прийом ліків від вірусу, поносу, жару, болю в тілі або кашлю
- Спокій
- Пиття, принаймні, 8-10 склянок рідини щодня
- Уникати вживання алкоголю й тютюну
- Використовувати зволожувач повітря, щоб полегшити дихання

## Запобігання грипу

- Часто мийте руки, особливо після того, як висякаєтеся.
- Коли Ви кашляєте або чихаєте, прикривайте рот хусткою. Потім вимийте руки.
- Намагайтеся не доторкатися до очей, носа або рота.

Influenza. Ukrainian.

- Avoid getting close to other people in public places such as schools, stores and churches if you have any signs of the flu.
- Get a flu vaccine or shot before the flu season each year.
- The flu shot is recommended for:
  - People 50 years of age or older
  - People in nursing homes or chronic care facilities
  - Adults and children with weak immune systems. People with chronic conditions such as diabetes and diseases of the heart, kidneys and lungs
  - Children and teenagers who receive long-term aspirin therapy
  - Women who will be more than 3 months pregnant during flu season
  - Health care workers and caregivers of those who are at risk of getting the flu
  - All children 6-23 months of age
  - People caring for and those in contact with infants less than 2 years of age
- **The flu vaccine cannot cause the flu.** You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, slight fever and muscle aches.
- **Do not** get the flu shot if you are allergic to eggs or have had an allergic reaction to a previous flu shot.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

Call your doctor **right away** if you have:

- Chest pain or a deep cough with a lot of mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3-4 days or your temperature is over 101 degrees F or 38 degrees C.

- Якщо у Вас є які-небудь ознаки грипу, намагайтеся не наближатися до інших людей у громадських місцях, таких як школа, магазин або церква.
- Щорічно до початку сезону грипу робіть щеплення або укол від грипу.
- Щеплення від грипу рекомендується для:
  - Людей старше 50 років
  - Людей, що мешкають у будинках інвалідів або будинках престарілих
  - Дорослих і дітей з ослабленою імунною системою. Людей із хронічними захворюваннями, такими як діабет і захворювання серця, нирок і легенів
  - Дітей і підлітків, які тривалий час лікуються аспірином.
  - Жінок, у яких термін вагітності в сезон грипу буде більше ніж три місяці .
  - Працівників охорони здоров'я й осіб, що доглядають за тими, у кого існує ризик захворювання грипом
  - Всім дітям від 6 до 23 місяців
  - Людям, що доглядають або перебувають у контакті з дітьми молодшими двох років
- **Вакцина грипу не може спричинити захворювання грипом.** У Вас можуть виникнути слабкі побічні ефекти від ін'єкції, такі як біль у руці, незначне підвищення температури й біль у м'язах.
- **Не** робіть вакцинацію від грипу, якщо у Вас алергія на яйця, або якщо у Вас була алергійна реакція на попередню вакцинацію від грипу.
- Для одержання інформації про те, коли й де можна зробити вакцинацію від грипу, зверніться до свого лікаря або в найближчу лікарню.

**Негайно** зателефонуйте своєму лікарю, якщо у Вас:

- Біль у грудях або глибокий кашель з великою кількістю слизу.
- Утруднений подих Грив може спричинити пневмонію.
- Сильний біль або задубіння в шії.
- Проблеми з ясністю мислення.
- Підвищена температура протягом більше 3-4 днів, або якщо температура перевищує 101°F або 38°C.

Influenza. Ukrainian.

- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- Температура продовжує підвищуватися навіть після прийому жарознижуючих ліків.
- Блювота або понос протягом більше одного дня.
- Біль у вухах.

**Якщо у Вас є питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**

Influenza. Ukrainian.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).