

How to Care for a Viral Illness

General Information

An illness caused by a virus (germ) cannot be treated with an antibiotic. The virus will have to run its course.

Symptoms

The symptoms of a viral illness may include:

- general:
 - weakness
 - fever
 - muscle aches
 - headaches
- gastrointestinal (stomach):
 - nausea
 - vomiting
 - diarrhea
- respiratory
 - nasal congestion
 - sore throat
 - dry, brassy cough.

Если у вас вирусное заболевание

Общая информация

Болезнь, вызванную вирусом, нельзя вылечить антибиотиками. Она должна постепенно пройти сама по себе.

Симптомы

Симптомы вирусного заболевания:

- общие:
 - слабость
 - температура
 - мышечная боль
 - головная боль
- желудочно-кишечные:
 - тошнота
 - рвота
 - понос
- респираторные:
 - заложенные нос
 - боль в горле
 - сухой, «лающий» кашель.

(over)

How to Treat a Viral Illness

To treat your viral illness, follow these guidelines.

- Rest quietly in bed.
- Take small amounts of solid or liquids often. Don't worry if you can't eat solid foods.
- If you have mild vomiting or diarrhea, there is no need to change your diet. It is important for you to drink enough fluids to prevent dehydration. Please see the signs of dehydration in the next section.
- Use a cold vaporizer to soothe your nose and throat.
- Take a fever-reducing medicine that does not have aspirin in it. This will help relieve fever, aches and pains.
- If you have a prescription medicine, take it as directed.
- Be sure to wash your hands well for 15 to 20 seconds with soap and warm water:
 - after going to the bathroom
 - after changing your sick child's diaper
 - after sneezing, coughing or blowing your nose
 - before placing or after removing contact lenses
 - before making or eating food.
- Follow any instructions you get from your doctor.

Как лечиться при вирусном заболевании

При вирусном заболевании рекомендуется делать следующее.

- Соблюдать постельный режим.
- Нужно часто, но понемногу, есть и пить. Если вы не можете есть твердую пищу, не беспокойтесь об этом.
- При легкой рвоте или легком поносе не меняйте диету. Важно пить достаточно жидкости, чтобы не допустить обезвоживания организма. Признаки обезвоживания перечислены в следующем разделе,
- Используйте холодный испаритель для облегчения состояния в носу и горле.
- Используйте жаропонижающее лекарство, не содержащее аспирина. Это может помочь снизить температуру и облегчить боль.
- Если вам выписали лекарство, принимайте его как назначено.
- Всегда не забывайте тщательно – в течение 15-20 секунд – мыть руки теплой водой и мылом:
 - после использования туалета
 - после смены подгузника у больного ребенка
 - после чихания, кашля или сморкания
 - перед тем как надеть контактные линзы и после того как вы их сняли
 - перед приготовлением пищи и перед едой.
- Выполняйте все указания лечащего врача.

When To Call Your Doctor

Call your doctor if you:

- have a fever of more than 101 F even after you give over-the-counter medicine reduce a fever. Use acetaminophen (Tylenol®) or ibuprofen (Advil® or Motrin®).
- cough up thick yellow-green mucus
- have problems breathing or shortness of breath
- have chest pain
- have a severe headache
- have pain or a stiff neck
- have a yellowing of the skin or eyes
- vomit (throw up) more than 3 to 5 times a day
- have signs of dehydration:
 - no urine for 8 hours
 - dryness of the tongue and mouth
 - dry sunken-looking eyes
 - confusion
 - weakness
- are not better in 2 to 3 days.

Call your doctor if you have any more questions or concerns.

Когда звонить лечащему врачу

Звоните лечащему врачу в следующих случаях:

- при температуре выше 101° по Фаренгейту (38,3° по Цельсию) даже после приема продающегося без рецепта жаропонижающего. Используйте ацетаминофен (Tylenol®) или ибупрофен (Advil® или Motrin®)
- желто-зеленая слизь при откашливании
- трудно дышать или одышка
- боль в груди
- сильная головная боль
- трудно поворачивать голову или боль в шее
- пожелтение кожи или белков глаз
- рвота чаще 3-5 раз в день
- если есть признаки обезвоживания организма:
 - отсутствие мочеиспускания дольше 8 часов
 - сухой язык и сухость во рту
 - сухие запавшие глаза
 - спутанность сознания
 - слабость
- нет улучшения состояния в течение 2-3 дней.

Позвоните лечащему врачу, если у вас есть вопросы или вы чем-то обеспокоены.