

Nā hō‘ailona no ka ho‘omaopopo ‘ana i ka ma‘i palū ‘Ōuli a Kāōhi

Nā hō‘ailona o ka ma‘i palū

- piwa (wela > 100 °F)
- kunu
- pu‘u ‘eha
- māluhiluhi
- ‘eha ke po‘o
- ‘eha ka ‘i‘o

E hō‘ike paha nā po‘e me ke ‘ano o kēia au o ka ma‘i palū pua‘a (H1N1) a ‘i ‘ole me he he ‘ano hou o ka ma‘i palū i nā hō‘ailona like i luna a‘e, akā na‘e ‘oi loa aku ke kū‘o‘o o nā ‘ōuli e like me numoia, nā ma‘i kū‘o‘o hanu, a nā pilikia ‘o‘ole‘a. ‘Oi loa aku e loa‘a ai i kekahi mau po‘e (e like me nā po‘e me ka mimikō, ma‘i pu‘uwai, hānō, a me nā wāhine hāpai) i ka ma‘i ‘o‘ole‘a.

Nā Mea ‘Oia‘i‘o e A‘e e pili ana i ka Ma‘i Palū

E malele ana ka ma‘i palū i na kulu wai iki i ka manawa i kipaku ‘ia aku o ke kino a kekahi po‘e e kunu a i ‘ole kihe ‘ia. ‘A‘ole lewa wale kēia mau kunu wai no ka mea kaumaha ia a e ha‘ule iho me ka awīawī; akā na‘e hiki ke malele ma kahi o 3 a i 6 kapua‘i māi ka po‘e i ma‘i ‘ia. Hiki ke loa‘a ‘ia māi ka hanu ‘ana i kēia mau kunu wai ma mua o ka hā‘ule ‘ana o ua kunu wai a i ‘ole i ka pā ‘ana i ke kahi i pae ‘ia e ke kunu wai (e like me ka pōheo puka a i ‘ole ka papa pihi kamepuila) a laila pā i ka waha, ‘ihu, a i ‘ole nā maka. Aia i ka ‘ano, hiki i ka mea ho‘oma‘i e ola no ‘ekahi a ‘elua mau lā ma nā ‘ili pa‘a.

Hiki ke hā‘awi ‘ia i ka po‘e ma‘i me ka ma‘i palū e nā kunu wai no 24 hola ma mua o ka ‘ōma‘ima‘i a e ho‘omau e kipaku i ka mea ho‘oma‘i no 7 mau lā ma hope o ke kūkulu ‘ana i ka ‘ōuli (hiki nā keiki ke hā‘awi ‘ia i ka mea ho‘oma‘i no 10 lā ma hope o ka ho‘omaka ‘ana i ka ma‘i).

Pehea e kaupale i ka malele ‘ana i ka mea ho‘oma‘i

- Hā‘ehuola kū (‘ai, ho‘omaha, inu nui i ka wai, ho‘oikaika kino, a ‘ō iā ‘oe iho)
- Holo i kou mau lima pinepine a i ‘ole ho‘ohana i ka mākū lima holo i me ka ‘alekohola
- Ho‘oma‘ema‘e i ka ‘ili pa‘a e like me nā pōheo puka a me nā kelepona me nā kāwele ho‘oma‘ema‘e
- Pālulu i kou ‘ihu a me kou waha me ka ‘ao‘ao ‘ē a‘e o kou ku‘eku‘e a i ‘ole kekahi hainakā pepa i ka manawa āu i kunu a i ‘ole kihe ai a ha‘i i nā po‘e ‘ē a‘e e hana like.
- Waiho i nā hainakā pepa i ho‘ohana ‘ia i ke kini ‘ōpala

- Noho ma ka hale mai ka hana inā ma'i 'oe, a mālama i nā keiki ma ka hale inā ma'i lākou
- Ho'oma'ama i ka ho'omamao 'ana (e like me ka hana 'ana ma ka hale, hele i ka panakō ma ka pūnaeweke puni honua, a i 'ole 'alo i ka huaka'i 'ana)
 - Ho'omākaukau iā 'oe iho inā noi 'ia e noho wale ma ke hale- ho'omākaukau i kekahi lako no kou home me ka wai, mea'ai, a me nā lā'au (nā mea 'elua, lā'au kū'ai wale a me ka lā'au kuhikuhi a he lako no 2 pule o nā lā'au kuhikuhi)

He aha ka hana inā ma'i 'oe

E hō'ike paha he piwa i kekahi mea ho'oma'i me ka ma'i palū. Loa'a he kelemomeka ma ka hale a ho'omaopopo pehea e maopopo 'ia ai.

- Waiho i ka kelemomeka ma lalo o ka 'ālelo no 'elua minuke.
- Alia no 10 minuke a 'oi ma hope o ka 'ai 'ana a i 'ole ka 'inu 'ana ma mua o ka ana piwa 'ana.
- He piwa nō he wela o 100°F a 'oi

Inā loa'a ka piwa iā 'oe a ua māka'ika'i aku nei 'oe i kekahi 'āina a i 'ole kekahi moku'āina kahi e loa'a ai ka ma'i palū pua'a, a i 'ole launa me kekahi po'e me ka ma'i, e 'ōlelo kūkā koke me kāu kauka a hō'alo i nā po'e a pau e hā'awi 'ia. Ma mua o ka hiki 'ana, e kelepona 'oe i ko kāu kauka ke'ena e ha'i iā lākou e pili ana i ka ma'i palū. Kau i makaki'i e hiki ke kāmuku i ka malele 'ana i nā kulu wai iki.

Inā 'a'ole 'oe i huaka'i aku nei a i 'ole pā i kekahi mea i huaka'i ai, makemake na'e 'oe e kipa i kāu kauka nā ka lapa'au palū kū i ke kau a i 'ole i mea e koe ai i nā ma'i 'ē a'e. 'O ka mea ma'amau, hiki i nā kākā hā'ehuola me ka palū kū i ke kau e noho ma ka hale a mālama iā lākou iho me ke kōkua o nā 'ōlelo ho'ohali i ka paukū a'e.

Inā ho'onui ka wā ma'i ahulau, 'o ka mea nui ka malele 'ana o ka ma'i palū kekahi i kekahi e hahai nā mea me ka piwa i nā kuhi i haku 'ia e ka 'Oihana Hā'ehuola o ka Moku'āina 'o Hawai'i. Hiki i ka 'oihana e kōkua iā 'oe e loa'a ka lapa'au mai ka hale ma'i kū.

Ka Mālama 'ana o ka mea me ka ma'i palū ma ka hale

E hana ka mea ma'i:

- Mai pā i nā lālā hā'ehuola o ka 'ohana
- Inā hiki, noho i kekahi lumi 'ē a'e me ka puka i pani 'ia
- Inā hiki, ho'ohana i kekahi lumi ho'opau pilikia 'ē a'e e ho'oma'ema'e 'ia me ka wai ho'oma'ema'e
- Pani kou waha i ke kumu a i 'ole i ke kihe me kekahi pepa lahilahi a ho'onohonoho i ia i ke 'ōpala.
- Komo i kekahi makaki'i ma ke 'ano kauka, inā loa'a
- Mai hele i ka hana, ke kula, ka hale kū'ai, a i 'ole kekahi wahi 'ē a'e
- Inu i nā wai a lawa pono a 'ai i nā mea'ai hā'ehuola

- Hiamoe a lawa pono
- Ho'ohana i nā lapa'au kū'ai wale i mea e kāko'o ai iā 'oe me kou ma'i
- 'A'ole hiki i nā keiki (ma lalo o ka makahiki 18) e 'ai i ka lapa'au 'o Asprin a i 'ole i kekahi mau lapa'au me Asprin i loko (e.g. bismuth subsalicylate- Pepto Bismol) 'oia'i, ua loa'a a lākou i ka ma'i palū, no ka mea, hiki i ka ma'i Reye Syndrome ke loa'a iā 'oe. 'O ia ma'i he mea laha 'ole a kū'o. No nā keiki, hiki ke ho'ohana i nā lapa'au e like me a'e a i 'ole ibuprofen 'ē a'e i mea e kōkua ai me ka piwa.

E hana nā po'e 'ē a'e i loko o ka hale:

- Mai kono i nā mea kipa
- Inā hiki, e mālama 'ia nā mea ma'i i ka hale e ho'okahi makua. Ma muli o kā ka makua mālama 'ana i nā mea ma'i, ho'onui 'ia ka papaha o ka mākua e ho'olilo 'ia i ka ma'i a hiki ke malelele i ka mea ho'oma'i ma mua o ka 'ike ma'i. E komo ka makua i ka makaki'i ma ke 'ano kauka.
- Inā hāpai kekahi wahine, mai mālama i ka mea ma'i
- Hō'a'o e noho ma waho aku o ka mea ma'i, ma kahi o 'eono kapua'i hou
- Holo i ko lākou mau lima me ke kopa a me ka wai a i 'ole hiki iā 'oe ke ho'ohana pinepine i kekahi palaholo lima me ke kumu 'alekohola
- Kako'o i ka mea ma'i e 'inu i nā wai a lawa pono, e 'ai i nā mea'a hā'ehuloa, a hiamoe a lawa pono
- Mai ho'ohana i kā ka mea ma'i mau pā, mau 'ō, kāwele a i 'ole palaki niho
- Holo i ko ka mea ma'i mau hali'i moe a me kona mau lolo me ke kopa holo i a ho'omalo'o ma ka wela ki'eki'e
- Holo i nā mea 'ē a'e a ka mea ma'i i pā ai me ke kopa a me ka wai a i 'ole holo i me ke kāwele wai ho'oma'ema'e
- Nānā pono i ka mea ma'i i ka manawa āna e hō'ike ai i nā hō'ailona no ka mālama pilikia kūhewa ma kekahi hale ma'i kū. Nā hō'ailona:
 - Pōkole ka hanu a i 'ole ho'onui 'ia ka hihia o ka hanu
 - 'Oia'i 'oe e 'ai i ka lapa'au (e.g. acetaminophen [e.g. Tylenol] a i 'ole ibuprofen [e.g. Advil or Motrin]), he wela ki'eki'e (wela 'oi aku 102°F) nō
 - Hili hewa ka no'ono'o
 - Māluhiluhi nō ho'i
- Inā ke hō'ike nei ka mea ma'i i nā hō'ailona me ka hewa a 'oi, kelepona i kāu kauka a i 'ole/ a me ka mea 'ike lehulehu (e hō'ike 'ia ana i nā mea kiko'i e pili ana nā kauka a pau i ka manawa o ka ma'i ma nā 'āina a pau)

Noho ma ka hale inā loa'a 'oe i ka piwa a i ka manawa maika'i nō no ka malele 'ana o ka ma'i kekahi i kekahi. ('Ehiku mau lā ma hope o ka ho'omaka 'ana o ka ma'i no nā mākua, a 'umi mau lā ma hope o ka ho'omaka 'ana o ka ma'i no nā keiki.)