

# Preventing Infections When Your White Blood Cell Count is Low

Low white blood cell (WBC) count is called neutropenia. Chemotherapy, radiation therapy, other treatments or an illness may cause a low WBC count. A low WBC count makes you more likely to get an infection.

**Often the only sign of an infection in a person with cancer is a fever.** Most people getting cancer treatments are told to check their temperature 2 times each day while their WBC count is low. Your doctor or nurse may give you other instructions. **Do not** take any medicines such as Tylenol to lower your temperature unless directed by your doctor.

When your WBC is low, you will need to take extra care to prevent infection.

## **To Help Prevent Infection:**

### **Hygiene**

- Wash your hands for at least 15 seconds with warm water and soap. Wash before eating, when preparing food, and after using the toilet. Anyone caring for you should do the same.
- Shower or take a bath every day if you are allowed.
- Do not take bubble baths or use hot tubs.
- Check your skin closely for cuts, rashes, redness, and swelling. Call your doctor if you have problems.
- After you urinate or have a bowel movement, always wipe from your front to your back. Wash your hands.
- Use an electric razor for shaving to avoid cuts.

# Профилактика инфекций при пониженном количестве лейкоцитов

Пониженное количество лейкоцитов называется нейтропенией. Пониженное количество лейкоцитов может быть вызвано химиотерапией, радиотерапией, другими видами лечения или заболеваний. Пониженное количество лейкоцитов делает Вас более подверженным инфекционным заболеваниям.

**Зачастую единственным признаком инфекции у больного раком является повышенная температура.** Большинству людей, которые лечатся от рака, в период понижения количества лейкоцитов назначают измерение температуры два раза в день. Ваш врач или медсестра могут дать Вам другие инструкции. **Не** принимайте никаких лекарств типа Тайленола для того, чтобы понизить температуру, если только это не назначено Вашим врачом.

Если уровень лейкоцитов у Вас пониженный, то для того, чтобы избежать инфекции, Вам необходим дополнительный уход.

## Для предотвращения инфекции:

### Гигиена

- Мойте руки теплой водой с мылом в течение, по крайней мере, 15 секунд. Мойте их перед едой, при приготовлении пищи и после пользования туалетом. Все, кто заботится о Вас, должны выполнять эти же правила.
- Если Вам разрешено, ежедневно принимайте душ или ванну.
- Не принимайте джакузи или слишком горячую ванну.
- Внимательно осматривайте кожу, нет ли на ней порезов, сыпи, покраснений или припухлостей. Позвоните своему врачу, если у Вас есть проблемы.
- После мочеиспускания или дефекации, всегда вытирайтесь спереди назад. Вымойте руки.
- Для того чтобы избежать порезов, пользуйтесь электрической бритвой.

- Use a soft bristle toothbrush to clean your teeth after eating and before bedtime. If you have dentures, clean them in the morning and evening.
- Inspect your mouth each day. Call your doctor if you have any redness, white patches, cuts, or bumps.
- Wear a mask or leave the room when it is being cleaned.
- Do not use douches or tampons.
- Use a condom and a water-based lubricant such as K-Y Jelly when having sexual intercourse. Do not use a diaphragm or IUD.

### **Food Safety**

- Do not eat raw or undercooked foods such as:
  - Fresh fruit or vegetables
  - Raw eggs, meat or fish
- Cook meat, fish and eggs well done.
- Use only **pasteurized** milk, cheeses, yogurt or cream.
- Do not leave drinks sitting out for more than 2 hours.

### **Other Tips**

- Get plenty of rest. Try to get about 8 hours of sleep a night.
- Walk, or at least sit up in a chair, 3-4 times a day. Pace yourself and do not get too tired.
- Avoid people with infections such as colds, flu, cold sores, shingles, chicken pox, measles and mumps.
- Avoid people who have had vaccines in the past few weeks. Vaccines could be for polio, rubella, mumps, measles, yellow fever, or smallpox.
- Ask your doctor before getting vaccines when your WBC count is low.
- Do not clean birdcages, fish tanks, or cat litter boxes. If there is no one to help you, wear rubber gloves and throw them away after every use.
- Wear gloves when gardening. Avoid plants and live flowers in vases.
- Have your furnace filters changed each month.

- Для чистки зубов после еды и перед сном используйте зубную щетку с мягкой щетиной. Если Вы носите зубные протезы, чистите их утром и вечером.
- Проверяйте свой рот каждый день. Позвоните своему врачу, если Вы увидите покраснения, белые пятна, порезы или шишки.
- Надевайте маску или выходите из комнаты на время уборки.
- Не используйте спринцовки или тампоны.
- При половых сношениях используйте презерватив и смазку на водной основе, такую как K-Y Jelly Не используйте диафрагму или внутриматочное устройство.

### **Меры предосторожности при приеме пищи**

- Не ешьте сырую или не до конца приготовленную пищу, такую как:
  - Свежие фрукты или овощи
  - Сырые яйца, мясо или рыбу
- Готовьте мясо, рыбу и яйца до полной готовности.
- Употребляйте только **пастеризованное** молоко, сыр, йогурт или сметану.
- Не оставляйте напитки дольше чем на 2 часа.

### **Другие советы**

- Старайтесь побольше отдыхать. Старайтесь каждую ночь спать около 8 часов.
- Ходите или, по крайней мере, усаживайтесь в кресле 3-4 раза в день. Задавайте для себя приемлемый темп и не утомляйтесь слишком сильно.
- Избегайте людей с инфекционными заболеваниями, такими как простуда, грипп, герпес, опоясывающий герпес, ветряная оспа, корь и паротит.
- Избегайте людей, которые в течение последних нескольких недель были вакцинированы. Это могут быть вакцины от полиомиелита, краснухи, паротита, кори, жёлтой лихорадки или оспы.
- До того, как пройти вакцинацию, спросите у своего врача, когда у Вас низкий уровень лейкоцитов.
- Не чистите клетки для птиц, аквариумы или кошачьи туалеты. Если никто не может Вам помочь, надевайте резиновые перчатки и выбрасывайте их после каждого использования.
- Надевайте перчатки при работе в саду. Избегайте растений и живых цветов в вазах.
- Ежемесячно меняйте фильтры в кухонных вытяжках.

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

- A fever over 100.5° F or 38° C
- Chills or sweats
- Any signs of infection such as redness, warmth, swelling, drainage, or pain
- Sweats
- Feel more tired
- Sore throat or mouth
- A cough
- Pain or burning when passing urine
- Cloudy or bloody urine

**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).

**Немедленно** позвоните своему врачу, если у Вас:

- Температура выше 100,5°F или 38°C.
- Озноб или потоотделение
- Какие-либо из признаков инфекции, такие как покраснение, теплота, припухлость, выделение жидкости или боль.
- Потоотделение
- Повышенная усталость
- Боль в горле или во рту
- Кашель
- Боль или жжение при мочеиспускании
- Замутненная моча или следы крови в моче

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

Preventing Infections WBC. Russian.

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).