

COMHAIRLE DO DHAOINE BREACAOSTA NÓ TINNE

Ag Coimeád Folláin agus Te:

- Coimeád te, ith dóthain agus seachain taisteal nach gá. Ba cheart duit béilí teo a ithe go rialta agus neart deochanna a ól, ar an mbealach sin coimeádfáidh tú te agus beidh neart fuinnimh agat le fanacht gníomhach
- Déan cinnte go bhfuil neart bia agat chomh maith le haon chógas ar oideas a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait.
- Coimeád gníomhach laistigh
- Bíodh dóthain breosla agat chun neart téimh a choimeád i do theach
- Iarr cabhair ó do chuid gaolta agus comharsana má tá sí uait Coimeád liosta dá n-uimhreacha gutháin taobh le do guthán

Sábháilteacht phearsanta – Ag Coimeád Sábháilte

- Le linn aimsire oighreata, caith bróga dea-fheistithe a bhfuil boinn neamhsciorthacha orthu más gá duit dul amach ach déan iarracht gan siúl amach an iomarca le linn na haimsire fuaire
- Smaoinigh ar aláram phearsanta a chaitheamh ionas go gcuirfear do theaghlach nó do chomharsana ar a n-eolas má thiteann tú
- Má thiteann tú, fiú mura bhfuil i gceist ach titim mhionchúiseach, déan cinnte cuairt a thabhairt ar do dhochtúir chun scrúdú a fháil

Titim a chosc i do theach

- Fág solas laghuinnimh ar lasadh le linn na hoíche, is fearr ceann a bhfuil aschur ard solais aige
- Úsáid mata neamhsciorthach cithfolcadáin nó folcadáin
- Cinntigh nach bhfuil sreanga ná cáblaí ó lampaí, theileafóin srl fágtha ar an talamh áit a mbíonn tú ag siúl
- Socraigh an troscán ionas go bhféadann tú bogadh go héasca timpeall do chuid seomraí go léir
- Bain rugaí den teach nó úsáid téip neamhsciorthach ionas nach sleamhnóidh rugaí
- Smaoinigh ar ráillí láimhe a chur isteach ar an dá thaobh den staighre

Coimeád sábháilte an geimhreadh seo – le haghaidh tuilleadh eolais tabhair cuairt ar www.hse.ie

MEABHRÚCHÁN SÉIMH DO THUISMITH-EOIRÍ AGUS DO LEANAÍ SCOILE: SEICEÁIL AR DO CHUID GAOLTA AGUS COMHARSANA



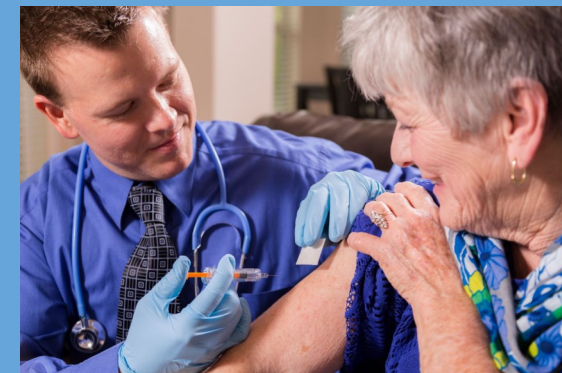
Má tá sé deacair duitse bogadh timpeall beidh sé dodhéanta dóibh siúd é a dhéanamh.

- Cuir gaoch orthu nó buail isteach orthu.
- Déan cinnte go bhfuil dóthain breosla, bia agus cógas acu.
- Má tá imní ort fúthu cuir gaoch ar na Gardaí agus iarr orthu seiceáil orthu.

Tá tuilleadh eolais le fáil ó:

- www.hse.ie/eng/health/immunisation/pubinfo/flu-vaccination/
- www.undertheweather.ie
- www.emergencyplanning.ie
- www.winterready.ie
- www.met.ie

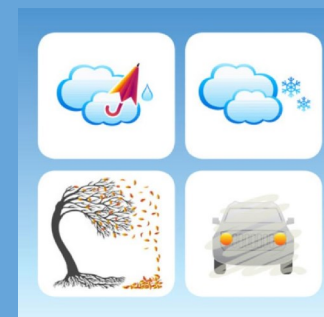
BÍ ULLAMH DON GHEIMHREADH



COMHAIRLE DO DHAOINE BREACAOSTA

Tusa

Do Shláinte agus an Geimhreadh



LoCall: 1890 252 736 or 0761 001 608

e-mail: oepe@defence.ie



www.winterready.ie

[@emergencyIE](https://twitter.com/emergencyIE)



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

AN SLAGHDÁN AGUS AN FLIÚ

Is iad víris atá freagrach as an Slaghdán agus an Fliú, agus mar sin ní féidir iad a chóireáil le hantaibheathaigh agus sa chás seo d'fhéadfadh gur mó dochar ná maitheas a dhéanadh antaibheathach.

An Slaghdán

I measc chomharthaí an tslaghdáin tá scornach thinn, srón bhactha nó ag sileadh, casacht agus mothú tinn. Fad is bhíonn slaghdán ort ba cheart duit neart deochanna a ól, dóthain scíthe a fháil sa bhaile agus ithe go folláin. I gcás an chuid is mó de dhaoine fásta tosóidh siad ag mothú níos fearr tar éis 3 nó 4 lá agus beidh biseach iomlán tagtha orthu faoi 7 lá, cé go bhféadfadh go dtógfadh sé níos mó ama do pháistí óga teacht ar ais chucu féin.

An Fliú

Is é atá san Fhliú ná víreas a thagann ort go tobann agus a fhágann tú ag mothú an-tinn. I measc chomharthaí an Fhliú tá scornach thinn, fiabhras agus pianta matáin a thagann ort go tapa, i dteannta le mothú an-tinn. Ba cheart go dtosódh tú ag mothú níos fearr tar éis idir 5 agus 8 lá cé go bhféadfadh go leanfadh casacht agus tuirse ghinearálta ar aghaidh ar feadh idir 2 agus 3 seachtaine.

Is gnách nach mbeidh ort cuairt a thabhairt ar an dochtúir, mar gur féidir déileáil leis an bhFliú, sa chuid is mó de chásanna, sa bhaile trí neart deochanna a ól, dóthain scíthe a fháil agus ithe go folláin. Déan teagmháil le do GP ar an nguthán mura dtagann feabhas ort nó má thagann feabhas ort agus ansin mothaíonn tú níos measa.

Is gnách gur féidir le daoine a bhfuil an Fliú orthu an galar a chur ar aghaidh lá amháin sula dtosaíonn na comharthaí agus bíonn siad amhlaidh ar feadh idir 5 agus 6 lá. Fan sa bhaile agus déan iarracht gach teagmháil nach gá le daoine eile a sheachaint i rith an ama sin chun nach gcuirtear an tinneas ar aghaidh chucu.

AN SLAGHDÁN AGUS AN FLIÚ

Mol do dhaoine gan teacht ar cuairt. Is féidir leat scaipeadh fhrídíní an Fhliú a sheachaint trí chasacht agus sraothartach isteach i gciarsúr, an ciarsúr a chaitheamh amach láithreach agus do chuid lámh a ní le gallúnach agus uisce ina dhiaidh sin. Bíonn glóthacha láimhe bunaithe ar alcól éifeachtach chomh maith. Mura bhfuil ciarsúr agat is féidir leat casacht nó srotharnach a dhéanamh isteach sa taobh istigh de d'uillinn.

I measc na ndaoine a bhíonn i mbaol castachtaí de thoradh an Fhliú tá:

- Daoine atá 65 bliana d'aois agus níos sine
- Daoine atá faoi bhun 2 bhliana d'aois
- Mná torracha agus suas go 2 sheachtain tar éis shaolú an linbh
- Daoine a bhfuil cónaí orthu i dtithe altranaís agus i saoráidí cúraim chónaithigh eile
- Iad siúd ar a bhfuil galar ainsealach, atá imhdhíon-sochta, a bhfuil otracht ghalrach ag dul dóibh agus daoine ar a bhfuil míchumas intleachta nó Siondróm Down

Má bhaineann tú le ceann de na catagóirí sin atá i mbaol ba cheart duit teagmháil a dhéanamh ar an nguthán le do dhochtúir, mar d'fhéadfadh go mbeadh gá agat le cógais speisialta fhrithvíreacha. Éiríonn is fearr leo siúd má thosaíonn tú á dtógáil laistigh de 48 n-uair an chloig ó thosaíonn comharthaí an Fhliú.

Cuimhnigh

- Bíodh do Eircode ar eolas agat
- Bíodh Sonraí Teagmhála do GP ar eolas agat
- Faigh an vacsaín i gcoinne an fhliú
- Caith aláram pearsanta
- Coimeád te, ith dóthain agus seachain taisteal nach gá

FLU VACCINATION

An vacsaíniú in aghaidh an fhliú

Is féidir an fliú a chosc le vacsaíniú. Is bealach sábháilte é an vacsaín in aghaidh an fhliú le hionfhabhtú Fliú a chosc, cur in ospidéal a sheachaint agus básanna agus tinnis bainteach leis an bhFliú a laghdú. Moltar go hard an vacsaíniú in aghaidh an fhliú le haghaidh:

- Daoine atá 65 bliana d'aois agus níos sine
- Daoine atá 6 mhí d'aois agus níos sine agus ar a bhfuil riocht leighis fadtéarmach ar nós Diaibéitis, Galar Croí, Duáin, Ae, Scamhóige nó Néareolaíoch
- Daoine a bhfuil a gcóras imdhíonachta lagaithe mar gheall ar ghalarr nó chóireáil
- Daoine ag a bhfuil innéacs corpmhaise (BMI) os cionn 40 (murtallach)
- Mná torracha uair ar bith le linn toirchis
- Daoine a bhfuil cónaí orthu i dtithe altranaís agus i saoráidí cúraim chónaithigh eile
- Daoine a mbíonn dlúth-theagmháil rialta acu le héanlaith, le héanlaith uisce nó muca
- Oibrithe cúram sláinte
- Cúramóirí

Má tá tú 65 bliana d'aois nó níos sine, nó má tá riocht leighis fadtéarmach ort ba cheart duit an vacsaín Niúmacocúil a iarraidh ó do dhochtúir, vacsaín a chabhraíonn le Niúmóine a chosc.

Cuireann an FSS na vacsaíní Fliú agus Niúmacocúla ar fáil saor in aisce dóibh siúd go léir atá sna grúpaí i mbaol. Is féidir le daoine atá 18 mbliana d'aois agus níos sine agus atá sna grúpaí atá i mbaol freastal ar a GP nó a gCógaiseoir um vacsaíniú agus ba cheart dóibh siúd atá níos óige ná 18 mbliana d'aois freastal ar a GP. Tá an vacsaín agus an coinne saor in aisce dóibh siúd a bhfuil cárta liachta nó cárta cuairte GP acu. Gearrfar táille comhairliúcháin orthu siúd nach bhfuil cárta liachta ná cárta cuairte GP acu.

BE WINTER-READY



Tusa, Do Shláinte agus an Geimhreadh