Будьте здорові цієї зими

Захистить себе та своїх близьких

Такі інфекції, як грип, COVID-19 і респіраторно-синцитіальний вірус (РСВ), є причиною захворюваності багатьох людей в Ірландії станом на зараз. Що, в свою чергу, може мати значний вплив на систему охорони здоров'я країни, призводячи до перенавантаження відділень невідкладної допомоги лікарень і збільшуючи час очікування для отримання послуг лікарів-терапевтів (сімейних лікарів).

Діти досить часто можуть підхопити такі вірусні інфекції, як застуда або грип.

Люди старшого віку також є вразливими до інфекцій, які можуть значно погрішити їхнє самопочуття.

Спалахи захворювань частіше трапляються серед людей, які мешкають у людних і густозаселених районах.

Будьте здорові та запобігайте розповсюдженню інфекцій, дотримуючись наступних рекомендацій:

- Залишайтеся вдома, якщо погано почуваєтесь, а також тримайте дітей вдома, якщо вони захворіли. **Не знаходьтеся в оточенні інших людей, якщо відчуваєте, що Вам недобре.**
- Також вживайте додаткових заходів для уникнення респіраторних інфекцій, а саме:



Під час кашлю та чхання затуляйте рот і ніс одноразовим носовичком або серветкою, а за відсутності серветки чи носовичка кашляйте і чхайте у згин ліктя



Мийте руки водою з милом або використовуйте дезінфікуючий засіб для рук



Носіть захисну маску в людних місцях

- Вакцинуйтеся від COVID-19 та грипу (безкоштовно для осіб, які мають на те право). Якщо Ви доглядаєте або мешкаєте разом з людиною, стан здоров'я якої підвищує ризик захворіти на грип, Ви також маєте право на отримання вакцини від грипу БЕЗКОШТОВНО. Більш детальну інформацію можна знайти за цим посиланням: **www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine/**
- Здійснюйте симптоматичне лікування з огляду на наявні у Вас або Вашої дитини симптоми, але майте інформацію стосовно того, де і коли можна отримати медичну допомогу від фармацевта або лікаря у разі потреби.