Заботьтесь о здоровье зимой

Защитите себя и своих близких

Из-за таких инфекций, как грипп, COVID-19 и PCB, в Ирландии сейчас болеют много людей. Рост заболеваемости оказывает сильное влияние на нашу службу здравоохранения и может привести к переполненности отделений скорой помощи в больницах и увеличению времени ожидания приёма к семейным врачам (GP).

Дети довольно часто подхватывают такие вирусные инфекции, как простуда и грипп.

Пожилые люди также относятся к уязвимой к инфекциям категории людей, которые могут сильно заболеть.

Вспышки заболеваний чаще всего происходят среди людей, проживающих в оживлённых или многолюдных местах.

Берегите своё здоровье и не допускайте распространения инфекций:

- Оставайтесь дома, если вы плохо себя чувствуете. Заболевший ребёнок тоже должен оставаться дома. **Не общайтесь с другими людьми, если вы нездоровы.**
- Принимайте дополнительные меры, чтобы избежать заражения респираторными инфекциями.



Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой, когда чихаете и кашляете. Если у вас нет салфетки, прикрывайтесь локтем.



Держите руки в чистоте, мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук.



Надевайте защитную маску в местах большого скопления людей.

- Сделайте бесплатную прививку от COVID-19 и гриппа (вакцинация от гриппа проводится бесплатно для определённых групп населения). Если вы проживаете вместе или ухаживаете за человеком, имеющим заболевание, которое повышает риск заражения гриппом, вы также имеете право на БЕСПЛАТНУЮ прививку от гриппа. Более подробная информация доступна на сайте **www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine/**
- Вы можете справляться со своими симптомами или симптомами вашего ребёнка самостоятельно, но знайте, когда и куда нужно обращаться за медицинской помощью, если она необходима, —к фармацевту или врачу.