ჯანმრთელად იყავი ამ ზამთარში

დაიცავით საკუთარი თავი და თქვენი საყვარელი ადამიანები

ინფექციები, როგორიცაა გრიპი, COVID-19 და RSV, ამჟამად ირლანდიაში ბევრ ადამიანს აავადებს. ამან შეიძლება დიდი გავლენა მოახდინოს ჩვენს ჯანდაცვის მომსახურებაზე, რამაც ჩვენი საავადმყოფოს გადაუდებელი დახმარების განყოფილებების გადატვირთვა და GP (ოჯახის ექიმის) მომსახურების მოლოდინის დროის გაზრდა გამოიწვია.

ბავშვები საკმაოდ ხშირად ავადდებიან ვირუსული ინფექციებით, როგორებიცაა გაციება და გრიპი.

ხანდაზმული ადამიანები ინფექციების მიმართ ასევე დაუცველნი არიან და შეიძლება ამის გამო, ძალიან ცუდად გახდნენ.

ეპიდემიების გავრცელება უფრო ხშირად ხდება ისეთ ადამიანებში, რომლებიც საქმიან, ან ხალხმრავალ გარემოში ცხოვრობენ.

ჯანმრთელად იყავით და ინფექციების გავრცელება თავიდან აიცილეთ:

- თუ ცუდად ხართ, სახლში დარჩით და თქვენი შვილი, თუ ის ცუდად არის, სახლში დატოვეთ. **თუ ცუდად ხართ, სხვა ადამიანებში არ გაერიოთ.**
- რესპირატორული ინფექციის თავიდან ასაცილებლად, დამატებითი ზომები მიიღეთ



ხველას და ცემინებისას, აიფარეთ ხელსახოცი და თუ ის არ გაქვთ - იდაყვი



ხელები საპნით და წყლით დაიბანეთ, ან ხელის სადეზინფექციო საშუალებით გაიწმინდეთ



ხალხმრავალ ადგილებში პირბადე ატარეთ

- COVID-19-ისგან და გრიპისგან დასაცავად (უფასო მათთვის, ვისაც უფლება აქვს), აცრა ჩაიტარეთ. თუ მომვლელი ხართ, ან რაიმე დაავადების მქონე ადამიანთან ცხოვრობთ, რომელიც გრიპით დაავადების რისკს ზრდის, მაშინ ასევე გაქვთ უფასო ვაცრის უფლება. დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ ვერ-გვერდზე **www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine**
- მართეთ თქვენი, ან თქვენი ბავშვის სიმპტომები, მაგრამ იცოდეთ, საჭიროების შემთხვევაში, სად და როდის მიმართოთ სამედიცინო დახმარებას - ფარმაცევტის ან ექიმისგან