این زمستان را صحت‌مند سپری کنید

از خود و عزیزان خود محافظت کنید

عفونت‌های مانند افلونزا، کووید-19، و RSV در حال حاضر تعداد زیادی از مردم را در سراسر ایرلند به مریضی دچار کرده کرده اند. این مریضی‌ها می‌توانند تأثیری زیادی بر خدمات صحی ما وارد کند که باعث ازدحام بیش از حد در بخش‌های عاجل شفاخانه و افزایش زمان انتظار برای خدمات GP (داکتر خانوادگی یا عمومی) می‌گردد.

اطفال از جمله کسانی اند که اکثراً به عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و ریزش دچار می‌شوند.

افراد مسن/ریش‌سفیدان نیز از جمله کسانی اند که در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیر بوده و زود مریض می‌شوند.

شیوع مریضی در میان کسانی که در مکان‌های پرازدحام به سر می‌برند، زیادتر می‌باشد.

متوجه خود باشید و از شیوع عفونت‌ها جلوگیری کنید:

- در صورت مریضی در خانه بمانید. فرزندان خود را نیز در خانه نگه بدارید در صورتی که وضعیت صحی شان خوب نباشد. **در صورت مریضی، از بودن در میان دیگران خودداری کنید.**
- برای وقایه از عفونت تنفسی، اقدامات جدی‌تری روی دست گیرید.



سرفه و عطسه خود را توسط دستمال یا آرنج خود بپوشانید.



دست‌خای خود را با آب پاک و صابون بشویید و یا با استفاده از ضد عفونی کننده دست، پاک نگه بدارید.



در ساحات پر ازدحام ماسک استفاده کنید.

- برای محافظت در برابر کووید-19 و انفلونزا (بطور رایگان برای واجدین شرایط) خود را واکسین نمایید. اگر شما از کسی پرستاری و مراقبت می‌کنید و با باکسی زندگی می‌کنید که وضعیت صحی او را در معرض خطر ابتلا به انفلونزا قرار می‌دهید، واجد شرایط برای دریافت واکسین رایگان انفلونزا نیز می‌باشید. برای دریافت واکسین رایگان انفلونزا به آدرس زیر مراجعه فرمایید:
  www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine
- علایم خود و اطفال خود را مدیریت کنید و باید بدانید که از کجا و چه وقت از دواساز یا داکتر کمک صحی دریافت کنید.