Qëndroni të shëndetshëm këtë dimër

Mbroni veten dhe të dashurit tuaj

Infeksionet si gripi, COVID-19 dhe RSV po sëmurin shumë vetë nëpër Irlandë tani. Kjo mund të ketë një ndikim të madh në shërbimin tonë shëndetësor dhe mund të çojë në mbingarkesë të departamenteve të urgjencës të spitaleve tona dhe rrit kohën e pritjes për shërbimet e mjekut të përgjithshëm (mjekut të familjes).

Fëmijët mund të marrin shumë shpesh infeksione virale si ftohja dhe gripi.

Edhe të moshuarit janë gjithashtu të prekshëm ndaj dhe mund të sëmuren shumë.

Shpërthimet e sëmundjeve kanë më shumë mundësi të ndodhin mes personave që jetojnë në ambiente me shumë lëvizje ose me shumë njerëz.

Qëndroni të shëndetshëm dhe parandaloni përhapjen e infeksioneve:

- Qëndroni në shtëpi nëse nuk ndiheni mirë dhe mbajeni fëmijën tuaj në shtëpi nëse nuk ndihet mirë. **Mos qëndroni me të tjerë nëse nuk ndiheni mirë.**
- Merrni masa shtesë për të shmangur infeksionet e rrugëve të frymëmarrjes



Mbulojeni gojën kur kolliteni dhe teshtini në shami ose te gropa e bërrylit nëse nuk keni shami



Mbajini duart të pastra me sapun dhe ujë ose higjienizues duarsh



Mbani maskë për fytyrën në ambiente me shumë njerëz

- Vaksinohuni për t'u mbrojtur nga COVID-19 dhe gripi (falas për personat e kualifikuar). Nëse jeni kujdestar ose jetoni me dikë që ka një problem shëndetësor që e vendos në rrezik më të lartë për gripin, edhe ju gjithashtu kualifikoheni për vaksinë gripi FALAS. Mund të mësoni më shumë informacion në: **www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine**
- Menaxhojini vetë simptomat tuaja ose simptomat e fëmijës suaj, por duhet të dini se ku dhe kur të kërkoni ndihmë mjekësore nëse nevojitet, nga një farmacist ose doktor.