حافِظ على صحتك هذا الشتاء

احمِ نفسك وأحباءك

يصاب أشخاص كثيرون في شتى أنحاء أيرلندا الآن بفيروسات مُعدية مثل الإنفلونزا، وكوفيد-١٩، والفيروس المخلوي التنفسي. يمكن أن يكون لهذا تأثير كبير على الخدمة الصحية التي نقدمها، حيث يؤدي إلى الاكتظاظ الشديد في أقسام الطوارئ بالمستشفيات التابعة لنا، وزيادة أوقات انتظار خدمات الممارس العام (طبيب الأسرة).

يمكن أن يلتقط الأطفال العدوى الفيروسية، مثل البرد والإنفلونزا، بشكل متكرر.

كما أن كبار السن أيضًا عرضة للإصابة، ويمكن أن تسوء حالتهم جدًّا.

يتفشى المرض بمعدلٍ أكبر نسبيًّا بين الأشخاص الذين يعيشون في أماكن مزدحمة.

حافِظ على صحتك، وامنع تفشي العدوى:

- ابقَ في المنزل إذا كنتَ مريضًا، واجعل طفلك يلزم المنزل إذا كان مريضًا. **لا تختلط بالآخرين إذا كنتَ مريضًا.**
- اتخذ المزيد من الإجراءات التحوطية لتجنب الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي.



عند السعال والعطس، احرص على تغطية الفم والأنف بمنديل أو بكوعك، إذا لم يكن لديك منديل.



حافِظ على نظافة يديك بالماء والصابون، أو معقم اليدين.



ارتدِ قناع الوجه في الأماكن المزدحمة.

- احصل على اللقاح المضاد للإصابة بكوفيد-19، والإنفلونزا (مجاني بالنسبة لمن يحق لهم الحصول عليه). إذا كنت ترعى أو تعيش مع شخص مصاب بحالة مرضية تجعله أكثر عرضة للإصابة بالإنفلونزا، فأنت أيضًا يحق لك الحصول على حاقل الإنفلونزا مجانًا. يمكنك أن تجد المزيد من المعلومات في هذا الموقع www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine
- تعامَل مع الأعراض التي تظهر عليك أو على طفلك بنفسك، لكن اعرف أين ومتى تحصل على المساعدة الطبية إذا دعت الحاجة – من صيدلي أو طبيب.