Restez en bonne santé cet hiver

Protégez-vous et protégez vos proches

En ce moment même, les infections telles que la grippe, la COVID-19 et le VRS rendent de nombreuses personnes malades en Irlande. Cela peut avoir un impact important sur nos services sanitaires, ce qui entraîne une surcharge des services d'urgence des hôpitaux et une augmentation des temps d'attente pour les services des médecins généralistes (médecins de famille).

Les enfants peuvent contracter des infections virales comme le rhume et la grippe assez fréquemment.

Les personnes âgées sont également vulnérables aux infections et peuvent se sentir très mal.

Les épidémies sont plus susceptibles de se produire chez les personnes vivant dans des environnements animés ou surpeuplés.

Restez en bonne santé et évitez la propagation des infections :

- Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien et gardez votre enfant à la maison s'il ou elle ne se sent pas bien. **Ne vous mêlez pas aux autres si vous ne vous sentez pas bien.**
- Prenez des mesures supplémentaires pour éviter les infections respiratoires



Couvrez votre toux et vos éternuements avec un mouchoir en papier ou avec votre coude si vous n'avez pas de mouchoir en papier.



Gardez vos mains propres en les lavant à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains.



Portez un masque dans les lieux très fréquentés

- **Faites-vous vacciner** contre la COVID-19 et la grippe (gratuit pour les personnes éligibles). Si vous vous occupez d'une personne souffrant d'un problème de santé qui l'expose à un risque accru de grippe, ou si vous vivez avec elle, vous pouvez également bénéficier d'un vaccin antigrippal GRATUIT. Vous trouverez de plus amples informations sur le site suivant : **www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine/**
- Gérez vous-même vos symptômes ou ceux de votre enfant, mais sachez où et quand obtenir une aide médicale si nécessaire - auprès d'un pharmacien ou d'un médecin.