

این زمستان را صحت‌مند سپری کنید

از خود و عزیزان خود محافظت کنید

عفونت‌های مانند افلونزا، کوئید-19، و RSV در حال حاضر تعداد زیادی از مردم را در سراسر ایرلند به مریضی دچار کرده اند. این مریضی‌ها می‌توانند تأثیری زیادی بر خدمات صحتی 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 پر ازدحام 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 نگه‌دارید در صورتی که وضعیت صحتی شان خوب نباشد. در صورت مریضی، از بودن در میان دیگران خودداری کنید.
- برای وقایع از عفونت تنفسی، اقدامات جدی‌تری روی دست بگیرید.



در ساحات پر ازدحام ماسک استفاده کنید.



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



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

- برای محافظت در برابر کوئید-19 و افلونزا (بطور رایگان برای واجدین شرایط) خود را واکسین نمایید. اگر شما از کسی پرستاری و مراقبت می‌کنید و با باکسی زندگی می‌کنید که وضعیت صحتی او را در معرض خطر ابتلا به افلونزا قرار می‌دهید، واجد شرایط برای دریافت واکسین رایگان افلونزا نیز می‌باشید. برای دریافت واکسین رایگان افلونزا 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 صحتی دریافت کنید.