



CHUIG: Gach Príomhoide, lena roinnt le tuismitheoirí, caomhnóirí agus foireann

Ó An Dr Eamonn O'Moore, Stiúrthóir Náisiúnta um Chosaint Sláinte;
An Dr Abigail Collins, Ceannasaí Cliniciúil Náisiúnta um Shláinte Phoiblí Leanaí

Maidir le: Leibhéal shuntasacha den Fhliú, Covid-19 agus RSV atá ag scaipeadh faoi láthair

DÁTA: 6 Eanáir 2023

Méadú suntasach ar ionfhabhtuithe víreasacha

Tá méadú an-suntasach feicthe againn ar na gnáth-ionfhabhtuithe víreasacha geimhridh. Áirítear leis sin méadú ar an bhfliú, ar RSV agus anois ar Covid-19. Is é is cúis leis sin go bhfuilimid ar fad ag meascadh le chéile níos mó.

Ba mhian linn ár mbuíochas a chur in iúl daoibh as tacaíocht a thabhairt do dháileadh na dteachaireachtaí seo agus buíochas a léiriú don phobal scoile uile as a gcuid iarrachtaí an comhairle sláinte poiblí a leanúint. Agus scoileanna agus gníomhaíochtaí eile ag athoscailt, tá sé bailí na treoirínte tábhachtacha seo a leanas a scaipeadh arís ar an bpobal scoile.

Teachtaireachtaí tábhachtacha do theaghlaigh agus do leanaí maidir le *haon* ionfhabhtuithe:

1) Is é an beart is tábhachtaí fanacht sa bhaile má bhíonn tú tinn.

B'fhéidir go mbeadh srón atá ag sileadh nó casacht bheag ar go leor leanaí i séasúr an gheimhridh. Mar sin féin, **má tá leanbh tinn** ba chóir dó nó di fanacht sa bhaile. Mar shampla d'fhéadfadh sé go mbeadh na siomptóim seo a leanas orthu:

- **fiabhras**
- **casacht**, agus
- **scornach thinn**

Ba cheart dóibh fanacht sa bhaile go dtí go mbeidh na siomptóim sin imithe. Is mó an seans go 'gcomh-ionfhabhtófaí' leanaí tinne ar a bhfuil siomptóim ionfhabhtaithe amháin le hionfhabhtú eile a d'fhéadfadh iad a dhéanamh níos tinne, má nochtar iad.

Féach <https://www2.hse.ie/conditions/colds-coughs-children/>

Trí fhanacht sa bhaile nuair atá siad tinn, cuideoidh sin le scaipeadh chuig leanaí eile, teaghlaigh agus baill foirne a chosc.

2) Bearta ionfhabhtaithe, coiscithe agus rialaithe

- Clúdaigh casachtaí agus sraothanna
- Coinnigh na lámha glan

Tá go leor de na bearta ar éiríomar cleachta leo le Covid-19 fós tábhachtach. Ba cheart bearta sláinteachais mar sin a mholadh do gach duine. Cuidíonn na bearta sin le scaipeadh ionfhabhtuithe a stopadh.

3) Vacsaíniú

Trína chinntiú go bhfuil do leanbh cothrom le dáta maidir le gach vacsaíniú atá molta cuideofar le:

- cosc a chur ar do leanbh ionfhabhtú a fháil agus
- go mbeidh níos lú seans ann go mbeidh siad tinn má fhaigheann siad ionfhabhtú

Tugann gnáth-vacsainithe leanaí cosaint ar go leor ionfhabhtuithe víreasacha agus baictéaracha suntasacha.

Tá tuilleadh eolais ar fáil ag <https://www2.hse.ie/babies-children/vaccines-your-child/>

Vacsain fliú

Baineann baol méadaithe le leanaí agus daoine óga a bhfuil bunghalair orthu go dtiocfaidh aimhréidheanna tromchúiseacha orthu ón bhfliú agus moltar dóibh vacsaín fliú a fháil.

Gach duine fásta agus gach leanbh a mholtar an vacsaín fliú dóibh, tá sé tábhachtach go bhfaighidh siad an vacsaín. Seiceáil an moltar an vacsaín fliú duit ag [hse.ie/flu](https://www2.hse.ie/flu/)

Níl sé rómhall do vacsaín fliú saor in aisce a fháil.

Tá tuilleadh eolais ar fáil ag www2.hse.ie/conditions/flu/getting-the-vaccine/

Tá vacsaíniú le haghaidh Covid-19 fós ar fáil. Tabhair cuairt ar www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine/get-the-vaccine/children/

Is iad na bealaí is tábhachtaí chun scaipeadh gach ionfhabhtuithe a chosc an méid seo a leanas a chinntiú:

- go bhfanfaidh gach duine atá tinn sa bhaile
- go mbeidh leanaí agus daoine fásta cothrom le dáta maidir lena vacsaíní molta, an fliú san áireamh

4. Má tá imní ort faoi do leanbh

Má tá imní ort go bhféadfadh do leanbh a bheith tinn, seiceáil <https://www2.hse.ie/conditions/colds-coughs-children/> Tá eolas ar fáil maidir le casachtaí, an slaghdán, fiabhras, gríos agus siomptóim d'údar imní.

Tá comhairle maidir le cathain is cóir teagmháil a dhéanamh le do dhochtúir teaghlaigh nó dul chuig rannóg éigeandála ospidéal ar fáil ag

<https://www2.hse.ie/babies-children/parenting-advice/caring-for-a-child/baby-child-seriously-unwell/>

Gnáthshiomptóim ionfhabhtuithe víreasacha

I measc na siomptóm a bhaineann le hionfhabhtuithe víreasacha tá:

- srón ag sileadh nó srón phlúchta
- fiabhras éadrom
- casacht
- easpa fuinnimh (tuirse)

Bíonn gríos ginearálaithe ar go leor leanaí a bhfuil ionfhabhtuithe víreasacha orthu.

Is féidir cúram a thabhairt do leanaí a bhfuil ionfhabhtuithe víreasacha orthu go sábháilte sa bhaile.