

LÉIGH AN BHILEOG SEO GO CÚRAMACH AGUS COINNIGH IN ÁIT SÁBHAILTE Í. BEIDH AN T-EOLAS SEO TÁBHACHTACH DUIT FÉIN AGUS DOD' CHLANN MÁ ATHRAÍONN AN EDS, LEIBHÉAL AN FLIÚ A(H1N1) Ó 5 GO 6 AGUS MÁ THAGANN MEADÚ AR CHÁSANNA IN ÉIRINN.



**Eolas agus comhairle  
mhíochaine don phobal maidir le**

# **Fliú A(H1N1)**

# eolas faoi

## Fliú A(H1N1)



**Tá sé ráite ag an EDS go bhfuil baol mór ann anois go dtiocfaidh paindéim de bharr an Fliú A(H1N1).**

**Tá ról tábhachtach agatsa chun cabhrú le stop a chur le scaipeadh an fliú seo.**

Tá roinnt rudaí simplí ann gur féidir leatsa a dhéanamh chun tú féin agus do chlann a chosaint.

### **CÉARD IS FLIÚ A(H1N1) ANN?**

Tá an Fliú A(H1N1) éagsúil ón gnáth-fhliú a thagann gach geimhreadh.

- Tá sé i ndiaidh scaipeadh go han-tapaigh ar fud an domhain
- D'fhéadfadh sé a bheith thar a bheith infhabhtaíoch
- D'fhéadfadh sé cur as do go leor leor daoine
- Is cosúil gur measa an tinneas é seo ná an gnáth-fhliú
- Seans go bhfaighidh níos mó daoine bás dá bharr ná an gnáth-fhliú
- D'fhéadfadh dó nó trí de bhabhtaí fliú a theacht, le roinnt míonna idir na babhtaí seo. B'fhéidir go mairfidh na babhtaí fliú seo ar feadh roinnt seachtainí nó míonna.

### **CÉN CHAOI A MBEIDH A FHIOS AGAM GO BHFUIL AN FLIÚ A(H1N1) ORM?**

Beidh na siomptóim chéanna ort ar nós an gnáth-fhliú ach tá seans go dtiocfaidh sé ort go tobann agus go mbeidh sé an-dona. I measc na siomptóim tá:

- Teocht os cionn 38° C / 104° F agus cuid de seo a leanas chomh maith:
  - Casacht thirim
  - Tinneas cinn
  - Lagar agus tuirse dona
  - Pianta sna matáin agus sna hailt
  - Scornach tinn
  - Slaghdán cinn
  - Múisc / Buinneach

# galarchosc

## conas scaipeadh an Fliú A (H1N1) a chosc

### **CAD IS FÉIDIR LIOMSA A DHÉANAMH CHUN SCAIPEADH AN FLIÚ A CHOSC?**

Má tá tú tinn, nó má cheapann tú go bhfuil tú tinn:

- Fan sa bhaile
- Clúdaigh do bhéal agus srón nuair atá tú ag casacht nó ag sraothartach le ciarsúr páipéir más féidir – scaipeann an víreas le casacht agus sraothartach an duine atá fabhtaithe
- Ná húsáid an ciarsúr ach uair amháin agus faigh réidh leis ansin go beo – i mála nó sa mbruscar
- Nigh do lámha go minic le gallúnach agus uisce
- Nigh dromchlaí crua ar nós cuntair oibre, murláin doirse, srl. le gnáth-ghlantóir tí mar is féidir leis an víreas maireachtáil ar na dromchlaí seo
- Seachain sluaite móra daoine nuair is féidir
- Bí cinnte go ndéarfaidh tú le do pháistí agus daoine eile an chomhairle seo a leanúint.

### **CAD BA CHEART DOM A DHÉANAMH MÁ FHAIGHIM AN FLIÚ?**

- Téigh i dteagmháil le do dhochtúir teaghlaigh nó glaoigh ar an Líne Eolais don Fliú chun comhairle a fháil maidir le cógais fhríth-víreasach
- Fan sa bhaile go ceann 7 lá nó go dtí go mbeidh biseach iomlán ort
- Ná bíodh aon chuairteoirí agat, más féidir
- Glac cógais ar nós paraicéiteamól nó iobúpróifein chun na siomptóim a mhaolú
- Ól neart deochanna

Tagann biseach ar fhorhmór na ndaoine a mbíonn an fliú orthu tar éis cúpla lá.

### **GRÚPAÍ ARDRÍOSCA**

Tá níos mó contúirt ann do dhaoine áirithe go rachaidh an fliú in aimhréidh orthu. D'fhéadfaí go mbeidh cóir leighis breise nó monatóireacht ag teastáil uathu.

I measc na ndaoine sa ghrúpa seo tá daoine le teip croí, diaibéiteas, galar duáin, nó daoine atá ag fáil cóir leighis d'ailse. San áireamh anseo freisin tá páistí faoi 3 bliana agus mná atá ag iompar clainne.

Téigh i dteagmháil le do dhochtúir teaghlaigh nó glaoigh ar an Líne Eolais chomh luath is a fhaigheann tú siomptóim an fliú.

# conas A(H1N1) a aithint

## MÁS DUINE FÁSTA TÚ

Má tá tú tar éis an comhairle thuas a leanúint ach go bhfuil tú ag mothú níos measa fós, nó mura bhfuil tú ag mothú níos fearr tar éis cúpla lá, b'fhéidir go bhfuil comhairle dochtúra ag teastáil uait. Glaoigh ar do dhochtúir teaghlaigh nó glaoigh ar Líne Eolais an Fliú má tá:

- Easpa anála ort nuair atá tú ag glacadh sosa nó nuair nach bhfuil ach fíor bheagán ar siúl agat
- Análú pianmhar nó anróiteach
- Seilí fhuilteach á chasacht aníos agat
- Tuirse, measctha suas nó trína chéile
- Teocht ar feadh 4-5 lá agus gan a bheith ag éirí níos fearr (nó éirí níos measa)
- Ag feabhsú agus ansin tagann an teocht ard agus tinneas ar ais arís.

## MÁ TÁ TÚ AG TABHAIRT AIRE DO PHÁISTE

Ba chóir duit glaoch ar do dhochtúir teaghlaigh nó glaoigh ar Líne Eolais an Fliú má tá tú tar éis an chomhairle thuas a leanúint agus fós tá inní ort go bhfuil ceann ar bith de na siomptóim seo ar an bpáiste:

- Análú tapaighd nó anróiteach
- Dath gorm ar an gcraiceann
- Gan dóthain deochanna a bheith á ól aige/aici
- Gan dúiseacht nó gan aon idirghníomhú
- Go bhfuil an páiste chomh chantalach sin nach bhfuil sé/sí sásta bheith i mbaclainn an tuismitheora
- Tagann feabhas ar shiomptóim an fliú ach go dtagann siad ar ais arís le fiabhrais agus casacht atá níos measa
- Fiabhrais le droch-ghríos.

# cóir leighis

## don fliú A(H1N1)



Tabharfar drugaí frith-víreasach do dhaoine a bhfuil an fliú A(H1N1) orthu.

Ní leigheas iad na drugaí frith-víreasacha seo, ach b'fhéidir go gcabhróidh siad leat chun biseach a fháil má thógtar iad taobh istigh de 48 uair ón am a thosaíonn na siomptóim ag goilliúint ort, trí:

- Cuid de na siomptóim a mhaolú
- Bainfidh siad tuairim is lá amháin den mhéid laethanta a bheidh tú tinn
- Laghdóidh siad an chontúirt go bhfaighidh tú tinneas níos tromchúisí ar nós níúmóine.

Tá stoc mór drugaí frith-víreasach ag an tír seo d'othair a bhfuil siad ag teastáil uathu.

### **AG TABHAIRT AIRE D'OTHAR SA BHAILE**

Feabhsóidh duine a bhfuil fliú orthu tar éis roinnt laethanta má leanar na céimeanna bunúsacha thuas. Más sa bhaile atá tú agus fliú ort, nó ag tabhairt aire do dhuine le fliú, lean na moltaí tábhachtacha seo a leanas chun cosc a chur le scaipeadh an fliú.

- Ba chóir don té a bhfuil an fliú air/uirthi fanacht in aon seomra amháin, an doras a fhágáil dúnta agus más féidir, fuinneog a fhágáil oscailte.
- Ba chóir don teaghlach gan mórán ama a chaitheamh leis an té atá tinn, agus ní chóir plátaí, leabhair, bréagáin srl a roinnt.
- Ná bíodh daoine nach bhfuil ina gcónaí sa teach ag teacht ar cuairt. Tá seo tábhachtach chun an scaipeadh ó dhuine go duine a chosc.
- Ba chóir do dhaoine a bhfuil fliú orthu a mbéal a chlúdach agus iad ag casacht nó ag sraothartach agus a gcuid lámha a níochán le huisce agus gallúnach díreach ina dhiaidh.
- Seachain do shúile a chuimilt le do lámha mar scaipeann seo an víreas chomh maith.
- Ba chóir don té atá tinn na ciarsúir shalacha a chur díreach sa mbruscar. Ba chóir don chúramóir na málaí bruscar a cheangal sa seomra agus iad a chuir isteach sa ngabhdán, áit a mbaileofar iad mar is gnáth.
- Ba chóir dromchlaí agus earraí tí eile a ghlanadh go rialta leis na gnáth-ghlantóirí tí.

# **cóir leighis**

don fliú A(H1N1)



**Má tá tú tinn, nó má cheapann tú go bhfuil tú tinn, fan sa bhaile**



**Clúdaigh do bhéal agus do shrón nuair atá tú ag casacht nó ag sraothartach**



**Faigh réidh le ciarsúir shalacha go beo agus go cúramach**

**Nigh do lámha go minic le gallúnach agus uisce**



**Nigh dromchlaí crua ar nós cuntair oibre**



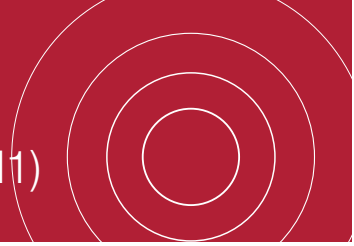
**Seachain sluaite móra daoine**



**Abair le do pháistí agus daoine eile an comhairle seo a leanúint**

# ag pleanáil

## i gcomhair an fliú A(H1N1)



### SEIFTEANNA PRAITICIÚLA DUIT FÉIN AGUS DOD' CHLANN

Má scaipeann an fliú A(H1N1) seo go han-forleathan, d'fheadfaí go mbeadh tionchar aige seo ar ghnáth nósanna maireachtála. Mar sin, smaoineamh maith is ea é chun pleananna praiticiúla a dhéanamh duit féin, dod' chlann, dod' chairde agus dod' chomharsana.

- Smaoinigh, conas a thabharfá aire dod' chlann dá ndúnfaí na scoileanna, nó má fhaigheann tú féin an fliú agus nach féidir leat dul ag obair.
- Bí ag machnamh faoi theagmháil a dhéanamh le comharsana atá ina gcónaí leo féin, go mór mhór seandaoine.
- Bíodh duine a bhfuil aithne agat air/uirthi roghnaithe agat chun cógais a bhailiú, siopadóireacht a dhéanamh le haghaidh bia nó rudaí eile atá riachtanach duit féin agus dod' chlann mura bhfuil tú in ann dul amach.
- Má bhíonn briseadh amach fliú an-tromchúiseach ann, tá sé ciallmhar go mbeadh riachtanais bhunúsacha sa teach, ar nós teirmiméadar agus gnáth-chógais i gcomhair slaghdáin, paraicéiteamól agus iobúpróifein mar shampla.

# tuilleadh eolais



## Guthán

Tuilleadh eolais ar fáil ó Líne Eolais Fliú an FSS.

Tá an Líne Eolais Fliú ar fáil 24 uair sa ló agus is é an príomh foinse eolais faoin bhFlú A (H1N1) é.

**Saorghlao 1800 94 11 00**

## Láithreáin Gréasáin

Déanfar uasdátú ar láithreán gréasáin an FSS gach lá le h-eolas agus comhairle reatha. Féach air go minic.

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte

**[www.hse.ie](http://www.hse.ie)**

Roinn Sláinte agus Leanaí

**[www.dohc.ie](http://www.dohc.ie)**

Eolas do Ghairmithe Sláinte ar fáil ar

**[www.hpsc.ie](http://www.hpsc.ie)**