



**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 treoirlínte 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/](https://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/](https://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.