

Galar Tógálach a Bhainistiú i Scoileanna

Deireadh Fómhair 2014



An Clár

Buíochas	3
Brollach	4
Caibidil 1. Réamhrá	5
Caibidil 2: Ionfhabhtú	6
Cad is ionfhabhtú ann?	6
Cé atá i mbaol?	6
Conas a scaiptear ionfhabhtuithe?	6
Caibidil 3: Cosc agus Smachtú	9
Cúlra	9
Níochán lámh	10
Éadach cosanta	12
Sláinteachas pearsanta	12
Sláinteachas riospráide agus béasaíocht casachta	12
Cosc a chur le nochtadh fola agus sreabhán coirp	13
Bainistiú ar ghearrthacha, fuil sróine agus greamanna	13
Conas bainistiú a dhéanamh ar dhoirteadh fola nó sreabhán coirp	14
Rúndacht	16
Acmhainní	16
Caibidil 4: Imdhíonadh	17
Imdhíonadh don óige	17
Sceideal Imdhíonta	17
Caibidil 5: Sláinte na Foirme	18
Imdhíonadh do Dhaoine Fásta	18
Eisiatacht	18
Galair Ionfhabhtaíocha a bhaineann leis an bhFoireann	18
Cúinsí Speisialta	19
Caibidil 6: Sláinteachas Timpeallachta	21
Sláinteachas agus an Timpeallacht	21
Glanadh	21
Díghalrú	22
Bréagáin agus ábhair/fearais oideachais/fóillíochta	24
Diúscairt dramhaíola	24
Caibidil 7: Ainmhithe agus Smachtú Ionfhabhtaithe	26
Sláinteachas peataí	26
Cuairteanna ar fheirmeacha agus ar an zú	26
Caibidil 8: Spóirt Theagmhála agus Imbhualite Ardriosca	29
Cúlra	29
Réamhchúraim Ghinearálta do gach saghas spóirt	29
Ionfhabhtuithe fuil-iompartha	30
Ionfhabhtuithe craicinn	30
Ionfhabhtuithe eile	32
Caibidil 9: Bainistiú ar ghalair ionfhabhtaíocha shonracha	
Deilgneach / Deir	35
Toinníteas	35
Diftéire	36
Gaistreintríteas / Nimhiú bia	36
Campalabaictéar	37
Cripteaspóiridiam	37
Nóróvíreas	37

Salmonella	37
Shigella	37
E. coli véaraicíteatocsaigineach (VTEC)	37
Fiabhras Faireoige	38
Haemophilus influenzae cineál B (Hib)	39
Galar Lámh, Cos agus Béil	39
Míolta gruaige	40
Heipitíteas A (Galar Buí, Heipitíteas Tógálach)	40
Heipitíteas B	41
Ionfhabhtú HIV/AIDS	41
Víreas Sineánóma Daonna (HPV)	42
Impitíogó	42
Flú agus galair ar nós Flú	43
Bruitíneach	44
Meiningíteas agus Galar Meiningeacocúil	44
Molluscum Contagiosum	45
Leicneach	46
MRSA (Staphylococcus Aureus frithsheasmhach in aghaidh Meiticilline)	46
Faraingíteas / Céislíníteas	47
Niúmacocas	47
Polaimiailíteas	48
Víreas Sincítach Riospráide	48
Borrphéist (“Tinea”)	49
Rubella (Bruitíneach dhearg)	49
Scaibéis	50
Fiabhras Dearg / Scarletina	50
Siondróm an Cúigiú Galar (Parvaivíreas B19)	51
Teiteanas	52
Eitinn (TB)	52
Tíofóideach agus Paraitíofóideach	53
Vearúcaí (faithní boinn)	53
Meiningíteas víreasach	54
Triuch (Pertussis)	54
Péiste	55
Aguisíní	
Aguisín 1: Scoileanna ar Sholáthair Phríobháideacha Uisce	56
Aguisín 2: Póstaer do níochán lámh: Nigh do lámha tar éis...	58
Aguisín 3: Póstaer do níochán lámh: Maraigh na frídíní	59
Aguisín 4: Póstaer do níochán lámh: Sobal in airde	60
Aguisín 5: Póstaer do níochán lámh: 6 chéim do níochán na lámh	61
Aguisín 6: Póstaer béasaíochta riospráide	62
Aguisín 7: Sonraí Teagmhála d’Oifigí Sláinte Poiblí	63
Aguisín 8: Samplaí de litreacha fógartha chuig tuismitheoirí	64

Buíochas

Foghrúpa den Ghrúpa Míochaine Shláinte Phoiblí um Ghalair Theagmhálacha (PHMCDG) a chuir an doiciméad seo ar fáil.

Grúpa náisiúnta Comhairleoirí i Míochaine Sláinte Phoiblí é sin a bhfuil ionadaíocht air ó gach Rannóg Sláinte Poiblí den FSS.

Baill an Foghrúpa den PHMCDG

Dr Fiona Ryan, Comhairleoir Míochaine Sláinte Poiblí, FSS an Deiscirt (Cathaoirleach)

Dr Sinead Donohue, Comhairleoir Míochaine Sláinte Poiblí, FSS an Deiscirt

Helen Murphy, Altra um Chosc agus Smachtú Ionfhabhtuithe, FSS an Oirthir

Dr Mary Ward, Comhairleoir Míochaine Sláinte Poiblí, FSS an Oirthir

Tá an doiciméad seo ag cur le treoraíocht thábhachtach a foilsíodh roimhe seo.

1. Infection in School: A Manual for School Personnel (an t-eagrán is déanaí 2005).

An tOllamh Karina Butler, Comhairleoir i nGalair Thógálacha Péidiatraiceacha, Ospidéal Mhuire na Leanaí, a chuir an doiciméad bunaidh le chéile agus rinne Aonad Chothú na Sláinte sa Roinn Sláinte é a fhoilsiú in 1995. Leasaíodh ina dhiaidh sin é in 2005 le cabhair ón nGrúpa Galar Tógálach, An Rannóg Sláinte Poiblí, Bord Sláinte an Oirdheiscirt.

2. Management of Infectious Disease in Childcare Facilities and Other Childcare Settings (<http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/LifeStages/Childcare/>)

An Coiste Comhairleach Eolaíochta den Ionad Faireachais ar Chosaint Sláinte a d'fhoilsigh an doiciméad sin in 2012. Is mian linn buíochas a ghlacadh leis an gCoiste Comhairleach Eolaíochta as cead a thabhairt formhór a n-ábhar a chur in oiriúint agus a dhéanamh ábhartha do chúinsí oideachais.

Brollach

Tá galair thógálacha ina gcúis mhór tinnis i measc leanaí scoile.

Is é níochán na lámh an gné aonair is tábhachtaí i smachtú ionfhabhtuithe. Dá réir, tá sé tábhachtach go mbeadh dóthain áiseanna níochán lámh i ngach scoil.

Tá sé riachtanach go múinfí scileanna níochán lámh agus béasaíocht casachta do na leanaí chun an slabhra ionfhabhtaithe a bhriseadh, is cuma céard is cúis leis.

De thoradh vacsaínithe cuí ar leanaí, faoi réir na dTreoirínte Náisiúnta Imdhíonaithe, tá níos lú galair ar dhaoine óga anois. Tá moladh ag dul do na scoileanna as an gcuidiú atá tugtha acu don Clár Imdhíonta le haghaidh Scoileanna.

Trí bhearta cuí rialaithe a chur i bhfearas sna scoileanna laghdófar an tarchur ní amháin laistigh den scoil ach freisin sa phobal i gcoitinne.

Is mian liom aitheantas a thabhairt don obair chrua atá déanta ag an bhFoghrúpa Míochaine Shláinte Phoiblí um Ghalair Theagmhálacha i dtáirgeadh an doiciméid seo. Tá mé muinteach go dtabharfaidh sé cabhair mhór do phearsanra scoileanna agus iad ag leanúint dá ról ag smachtú galar tógálach.

Ó am go ham, cuirfear leis agus beidh naisc chuig acmhainní eile a bhaineann le bainistiú ar ghalair ionfhabhtaíocha i scoileanna. Cuirfear an t-ábhar ar fáil ar láithreán gréasáin an Ionaid Faireachais ar Chosaint Sláinte (HPSC) ag <http://www.hpsc.ie>.

Tá sé beartaithe athbhreithniú foirmiúil a dhéanamh ar an doiciméad seo in 2016.

Dr. Phil Jennings,

Cathaoirleach, An Grúpa Míochaine Sláinte Poiblí um Ghalair Theagmhálacha /
Stiúrthóir an tSláinte Phoiblí, FSS

Caibidil 1. Réamhrá

Rinneadh na treoirlínte seo a dhearadh chun cuidiú le scoileanna cosc a chur nó laghdú a dhéanamh ar scaipeadh ionfhabhtaithe, tinnis agus galar ar bhaill foirne, daltaí agus eile (ábhar múinteoirí, oibrithe deonacha agus a leithéidí). Forbraíodh go príomha iad chun go mbainfeadh múinteoirí úsáid astu i mbunscoileanna agus i meánscoileanna.

Tá sé mar aidhm acu feacht a mhúscailt faoi ghalair thógálacha atá coitianta agus suntasach agus treoraíocht a thabhairt faoi chosc agus bainistiú galar tógalach i suíomhanna oideachasúla.

Tá na treoirlínte bunaithe ar na moltaí fianaise agus comhdhearcaidh is fearr atá ar fáil.

Is féidir breis eolais agus tacaíocht a fháil faoi ghalair thógálacha ó Ranna Áitiúla den tSláinte Poiblí.

Tugann an cháipéis comhairle faoi chosc agus smachtú na ngalar is coitianta agus is suntasaí a fhaightear i scoileanna.

Príomhphointí

Suíomhanna coitianta is ea na scoileanna chun galair thógálacha a scaipeadh.

Is mó an seans go n-éireoidh leis an gcosc ar scaipeadh galar ionfhabhtaíoch má chuirtear na nithe seo a leanas i bhfeidhm:

1. Na lámha a ní go héifeachtach gach uair a fhaightear deis.
2. Go bhfaigheann na daltaí agus an fhoireann ar fad imdhíonadh cuí.
3. Go gcoinnítear aon bhall foirne nó dalta atá breoite amach as an scoil.

Caibidil 2: Ionfhabhtú

Ionfhabhtú sna scoileanna

Rud coitianta is ea ionfhabhtuithe i scoileanna. Tá scoileanna iontach oiriúnach chun galair thógálacha a scaipeadh mar gheall ar an líon mór daoine óga d'aoiseanna éagsúla a bhíonn i dteagmháil lena chéile iontu agus gan bealaí maithe pearsanta nó imdhíonadh in aghaidh galair éagsúla forbartha acu nó ag cuid acu. Trí thuiscint a fháil ar na bealaí a scaiptear na galair thógálacha éagsúla bítear in ann na bearta coisctheacha cearta a chur i bhfeidhm.

Cad is ionfhabhtú ann?

Orgánaigh bhídeacha nach féidir a fheiceáil leis an tsúil is ea na miocrorgánaigh, nó frídíní mar a thugtar orthu freisin. Is féidir frídíní a fháil ina lán áiteanna difriúla, cuid acu sa timpeallacht, cuid acu in ainmhithe agus cuid eile i ndaoine. Bíonn a lán feidhmeanna tábhachtacha ag na frídíní seo agus tá sé riachtanach don tsláinte iad a bheith i gcorp an duine. Ach sin ráite, tá cuid de na frídíní in ann ionfhabhtú a tharraingt. Tarlaíonn ionfhabhtú nuair a thagann frídíní nach mbíonn ann go hiondúil isteach sa chorp, scaipeann siad agus ionsaíonn siad an fíochán daonna, rud a mbíonn comharthaí nó airíonna ionfhabhtaithe mar thoradh air (m.s. deirge, teocht, at agus fiabhras).

Tá roinnt cineálacha frídíní ann a tharraingíonn ionfhabhtú, ar a n-áirítear baictéir, fungais, protozoa agus seadáin. Áirithe ar na galair thógálach a thagann ó bhaictéir tá fiabhras dearg agus meiningíteas. Tá na víris i bhfad níos lú ná na baictéir agus faightear galair uathu mar bhruitíneach, leicneach, Rubella (bruitíneach dhearg), deilgneach agus HIV. Áirithe sna hionfhabhtuithe fungais tá borrfhéist agus borrfhéist choise agus i measc na seadán tá míolta gruaige agus scaibéis.

Ní bhíonn gach galar ionfhabhtaíoch tógálach. Tagann ionfhabhtuithe cluas ó fhrídíní nach scaiptear ó dhuine go duine go hiondúil. Ar an taobh eile, scaipeann deilgneach go tapa ó dhuine go duine agus is sampla é de ghalar ionfhabhtaíoch atá an-tógálach.

Cé atá i mbaol ó ionfhabhtú?

Bíonn gach duine i mbaol ó ionfhabhtú. Nuair a thagann duine i dteagmháil le gníomhaí ionfhabhtaíoch nó le frídín, bíonn tionchar ag roinnt cúinsí ar an duine a bheith breoite nó gan a bheith dá thoradh. Orthu sin tá: an frídín féin, an líon frídíní a theastaíonn chun ionfhabhtú a tharraingt (i.e. an dáileog ionfhabhtaíoch) agus cé chomh héifeachtach atá an frídín chun ionfhabhtú a tharraingt. Braitheann cúinsí eile orainn féin: cé chomh láidir agus atá ár gcóras imdhíonachta, ar bhuail muid leis an bhfrídín cheana, an bhfuil muid frithsheasmhach ina choinne? Tagann imdhíonacht ar feadh an tsaoil as cuid de na hionfhabhtuithe agus sin an chúis nach dtolgfaidh an chuid is mó againn deilgneach nó bruitíneach ach uair amháin inár saol, cé go dtiocfaidh ionfhabhtuithe eile ar nós an tslaghdáin arís agus arís eile.

Conas a scaiptear ionfhabhtuithe?

Is féidir le hionfhabhtuithe scaipeadh ar bhealaí éagsúla: seo iad na cúig bhealach is coitianta:

1. Tríd an gconair ghastraistéigeach, (putóga agus faecais) m.s. buinneach agus heipítíteas A ionfhabhtaíoch.
2. Tríd an gconair riospráide, (sreabháin ó na súile, an tsrón, an béal agus na scamhóga) m.s. slaghdáin agus fliú.
3. Trí theagmháil dhíreach (teagmháil craicinn, teagmháil le seile agus sreabháin eile coirp, teagmháil ghnéasach), m.s. ionfhabhtuithe baictéaracha craicinn mar impitíogó, molluscum contagiosum agus scaibéis, agus trí theagmháil indíreach le dromchlaí nó le hábhair mar phinn luaidhe, naipcíní, éadaí salacha, gréithe agus seanra atá truaillithe agus frídíní, m.s. fliú nó slaghdán.

4. Trí theagmháil le fuil thruaillithe, m.s. heipitíteas B, heipitíteas C agus HIV/SEIF.
5. Trí bhia nó uisce truaillithe a thógáil, m.s. nimhiú bia.

Is féidir cuid mhór de na frídíní a scaipeadh sula mbíonn aon chomhartha ionfhabhtaithe ar dhuine. An tréimhse ghoir a thugtar ar an mbearna idir an am a ndéantar teagmháil le hionfhabhtú agus an t-am a dtagann na comharthaí chun cinn. Is minic go mbíonn daoine ionfhabhtaíoch sa chuid dheiridh den tréimhse ghoir. Mar shampla, bíonn leanaí a bhfuil brúitíneach orthu ionfhabhtaíoch ar feadh tuairim 3 lá sula dtagann an gríos amach.

Lena chois sin, is féidir le frídíní a bheith sona sásta i sróna agus i scornacha daoine gan aon ionfhabhtú a bheith orthu, ach gur féidir leo na frídíní sin a scaipeadh ar dhaoine eile. 'Iompróirí' a thugtar ar dhaoine mar sin.

Scaipthe tríd an gconair ghastraistéigeach nó an phutóg

Tagann cuid de na galair ó fhrídíní a mhaireann agus a scaipeann sna putóga agus a ligtear amach as an gcorp san fhaecas. Chun go scaipfeadh galar, caithfear an faecas ina bhfuil na frídíní sin a thabhairt go dtí an béal agus a shlogadh. Is féidir le galar scaipeadh agus gan a bheith i gceist ach fíorbheagán faecais, méideanna atá chomh beag nach léir don tsúil iad, iad ag salú na lámh nó fearas, iad a dtabhairt i ngan fhios chuig an béal agus á shlogadh. Tugtar **trais-seoladh ó fhaecas go béal** air seo freisin agus is iondúil go dtarlaíonn sé nuair a shalaítear na lámha tar éis an leithreas a úsáid. Tá na lámha in ann nithe a shalú freisin, rudaí mar phinn luaidhe agus lámha doirse, agus ansin láimhsítear iad sin, rud a cheadaíonn do na frídíní scaipeadh go dtí an chéad dá lámh eile agus as sin go dtí béal an té sin, agus sin mar a leanann an slabhra ionfhabhtaithe.

Scaipeadh ghastraistéigeach is cúis leis an scaipeadh ar fhoirmhór den bhuinneach ionfhabhtaíoch mar aon le cuid de na hionfhabhtuithe níos coitianta ar nós heipitíteas A. Scaiptear ionfhabhtú péiste ar an mbealach sin freisin. Is féidir le haon duine na hionfhabhtuithe sin a tholg agus is féidir cuid mhór acu, m.s. buinneach ionfhabhtaíoch agus snáthphéisteanna, a tholg arís agus arís eile.

Scaipeadh trí an gconair riospráide

Scaiptear cuid de na galair ionfhabhtaíochta le frídíní atá in ann maireachtáil agus dul i líomhaire sna súile, sna haerbhealaí (an tsrón agus an béal san áireamh), agus sna scamhóga. Is furasta na frídíní sin a scaipeadh ón srón nó ónár mbéal go dtí na lámha agus uathu sin go dtí nithe eile. D'fhéadfadh gur lámh eile a bheadh ansin, nó rud mar pheann nó peann luaidhe. Scaiptear cuid de na hionfhabhtuithe i mbraoiníní a chaitheann duine amach le linn a bheith ag sraothartach, ag casacht nó ag caint. Chun scaipeadh le braoiníní, is iondúil nach mór don duine atá ionfhabhtaithe agus don duine soghabhálach a bheith réasúnta gar dá chéile, i bhfoisceacht 3 troigh nó mar sin dá chéile. Ar na samplaí tá: slaghdán, fliú, galar meiningeacocúil, leicneach, rubella agus triuch (pertussis). Scaiptear ionfhabhtuithe eile le braoiníní beaga aerasóil a fhanann san aer agus a iompraítear ar shruthanna aeir (scaipeadh aeriompartha) ar feadh tamaill tar éis iad a chaitheamh amach, m.s. brúitíneach, deilgneach agus eitinn.

Teagmháil dhíreach

Tá roinnt ionfhabhtuithe agus foirgeachtaí ann (tarlaíonn foirgeacht nuair a bhíonn duine ionfhabhtaithe le seadán, m.s. míolta gruaige nó péisteanna) a dteastaíonn teagmháil dhíreach uathu le go dtarlóidís. Tá ionfhabhtuithe ann nach gá ach teagmháil dhromchlach a dhéanamh le áit atá ionfhabhtaithe chun go scaipfeadh ionfhabhtú, m.s. toinníteas (gliomshúileach), impitíogó (ionfhabhtú baictéarach craicinn), borrfhéist agus scaibéis. Le cinn eile, ní scaiptear an t-ionfhabhtú ach amháin má dhéantar teagmháil dhíreach leis an suíomh ionfhabhtaithe nó le nithe atá ionfhabhtaithe. Le hionfhabhtuithe eile, teastaíonn teagmháil níos dlúth nó níos faide chun go scaipfidís.

I gcás ionfhabhtuithe a thagann ó víris, ar nós fiabhras faireoige (ar a dtugtar monanúiclé-óis thógálach freisin, a thagann ón víreas Epstein Barr), spuaiceanna slaghdáin (a thagann ón víreas herpes simplex nó HSV) agus ionfhabhtú cítimeigilivíris (CMV), is féidir iad a scaipeadh trí theagmháil le sreabháin coirp mar sheile (EBV, HSV, CMV) agus fual (CMV), nó trí theagmháil leis na loit féin (HSV). Is féidir na hionfhabhtuithe sin ar fad, mar aon lena lán eile, a scaipeadh trí theagmháil gnéasach.

Teagmháil Fola

Trí ionfhabhtú shuntasacha is ea heipitíteas B, heipitíteas C agus HIV/SEIF a scaiptear trí theagmháil le fuil.

Is féidir ionfhabhtú a fháil ó na víris fhuil-iompartha (BBVanna) sin má théann fuil ón duine atá ionfhabhtaithe isteach i sruth fola duine nach bhfuil ionfhabhtaithe. Is iondúil go gcaitear briseadh tríd an gcráiceann nó trí na seicíní múcasacha (is iad na seicíní múcasacha na líneálacha leochaileacha atá ar oscailtí an choirp: an tsrón, an béal, an reicteam agus an fhaighin). Bac éifeachtach is ea craiceann slán ar na frídíní sin agus is fíorannamh a thagann ionfhabhtú tar éis teagmhail le craiceann slán. Ach sin ráite, d'fhéadfadh ionfhabhtú tarlú má bhíonn an craiceann briste, má bhíonn gearradh oscailte ar dhuine, nó má théann an fuil ionfhabhtaithe isteach tríd an gcráiceann, m.s. ar shnáthaid nó ar uirlís ghéar.

Is féidir le hionfhabhtú tarlú freisin trí chaidreamh collaí le duine atá ionfhabhtaithe. Lena chois sin, is féidir le máthair a leanbh a ionfhabhtú sa bhroinn nó linn na breithe.

Mar gheall ar an mbaol mór ionchasach a bhaineann le tolg na ngalar sin, ní mór déileáil le gach fuil agus sreabhán coirp mar nithe a d'fhéadfadh a bheith ionfhabhtaithe. Tá tábhacht ar leith leis sin mar nach mbíonn tinneas cliniciúil soiléir i gcónaí i ndaoine atá ionfhabhtaithe. Go deimhin, d'fhéafadh nach mbeadh a fhios ag na daoine atá ionfhabhtaithe go bhfuil siad ag iompar na víreas sin. Dá réir, ní mór do gach ball foirne scoile déileáil le gach saghas fola mar rud atá ionfhabhtaithe, is cuma cá as a dtagann sí. Ní mór réamhchúram bunúsach maith sláinteachais a dhéanamh ar bhonn rialtacha, seachas a bheith ag brath ar dhaltaí nó baill foirne ionfhabhtaíocha a aithint. Sin an t-aon bhealach chun timpeallacht shábháilte a chinntiú don fhoireann agus do na daltaí.

Scaipeadh trí bhia agus uisce

Tinneas is ea nimhiú bia a tharlaíonn nuair a itear bia nó nuair a óltar uisce atá truailithe le frídíní nó le substaintí tocsaineacha a thagann ó fhrídíní. Bíonn bia atá truailithe in ann feidhmiú mar fheithicil chun frídíní a scaipeadh ar dhaoine eile. Bíonn bia atá truailithe in ann feidhmiú mar fheithicil chun frídíní a scaipeadh ar dhaoine eile.

Is iondúil go mbíonn soláthairtí poiblí uisce cóirithe chun cosc a chur le scaipeadh frídíní. Ach is féidir le huisce nach bhfuil cóirithe nó nach bhfuil cóirithe i gceart tinneas uisce-iompartha a scaipeadh. I gcás scoileanna a fhaigheann soláthar uisce ó thobar nó ó ghrúpscéim bheag áitiúil, ní mór dóibh a chinntiú go bhfuil caighdeán an uisce sách maith chun é a ól, bia a ullmhú leis, srl. Tá tuilleadh eolais le fáil in Aguisín 1.

Caibidil 3: Ionfhabhtú a Chosc agus a Smachtú

Cúlra

An cuspóir atá leis na treoirleá seo ná cosc agus srian a chur le scaipeadh ionfhabhtuithe. Chun é sin a dhéanamh, ní mór do na scoileanna eolas bunúsach a bheith acu ar na hionfhabhtuithe coitianta, a bheith ar an eolas faoi na comharthaí agus na hairíonna a bhaineann leo agus tuiscint a bheith acu ar an mbealach a scaiptear ionfhabhtuithe (Caibidil 2). Laistigh de chóras na scoileanna, tá polasaithe folláine do rialú ionfhabhtuithe bunaithe ar chaighdeáin mhaithe sláinteachais a fhorbairt. Tá feidhmiú na gcaighdeán sin ar an mbealach is éifeachtaí chun chosc a chur le scaipeadh ionfhabhtuithe a fhaightear go coitianta i scoileanna. Is féidir laghdú a dhéanamh ar scaipeadh ionfhabhtuithe trí:

1. Daoine soghabhálacha a imdhíonadh

Daltaí agus baill foirne a imdhíonadh (Caibidil 4). Dá ndéanfaí gach sprioc ionchasach ionfhabhtaithe fritisheasmhach trí imdhíonadh ansin bhrisfí an slabhra ionfhabhtaíoch. Tá an cur chuige sin glactha go rathúil i dtaca le cuid mhór de na hionfhabhtuithe a bhíodh coitianta i leanaí roimhe seo, m.s. polaimiailíteas agus diftéire.

2. An foinse ionfhabhtaíoch a ghearradh amach

Bíonn a lán de na galair ionfhabhtaíoch a thar a bheith tógalach nuair a forbraíonn na hairíonna nó díreach roimhe sin. Tá sé tábhachtach mar sin go gcuirfí abhaile daltaí agus baill foirne a bhíonn tinn nuair a thagann siad ar scoil, nó a dtagann airíonna orthu i rith an lae scoile. Nuair is féidir, ba chóir daltaí breoite a thógáil amach as an seomra ranga fad a bhíonn siad ag fanacht le dul abhaile. Airíonna follasacha tinnis is ea buinneach, urlacan, fiabhras, casacht, scornach tinn agus gríos.

I gcás fhormhór na dtinneas, is féidir le daltaí agus baill foirne filleadh ar an scoil nuair a airíonn siad sách maith. I roinnt cásanna, áfach, 'fhéidir go gcaithfí daltaí agus baill foirne a choinneáil ón scoil ar feadh tréimhsí sonracha chun cosc a chur le scaipeadh ionfhabhtuithe. Mar shampla, i gcás daltaí agus baill foirne a bhfuil tinneas ghastraistéigeach orthu (i.e. buinneach agus / nó urlacan), moltar dóibh fanacht sa bhaile go mbíonn siad glan ó airíonna ar feadh 48 n-uair an chloig. I gcúinsí áirithe, d'fhéadfadh go mbeadh gá le heisiatachtaí breise, m.s. i gcás na bruitíní b'fhéidir go molfadh an Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil go gcoinneofaí amach siblíní na gcásanna nach bhfuil vacsaínithe nó daltaí eile nach bhfuil vacsaínithe. Tá liosta iomlán de na critéir eisiatachta tugtha i gCaibidil 9.

3. Feidhmiú Réamhchúram Caighdeánach agus cleachtais bhunúsacha maithe sláinteachais

Má bhítear ag brath ar gach duine a d'fhéadfadh a bheith ionfhabhtaíoch a aithint agus iad a choinneáil amach as an scoil ní dhéanfar rialú éifeachtach ar scaipeadh ionfhabhtuithe sna scoileanna, agus sin an fáth freisin go moltar go mbeadh réamhchúraimí caighdeánacha agus cleachtais mhaithe sláinteachais i bhfearas. Cleachtais oibre is ea na réamhchúraimí caighdeánacha atá deartha ar an mbunús go bhféadfadh gach fuil agus sreabhán coirp a bheith ionfhabhtaíoch. Moltar na réamhchúraimí seo chun cosc a chur le scaipeadh galar sna scoileanna agus ba chóir glacadh leo nuair a bhítear i dteagmháil le gach saghas sreabháin fola agus coirp. Ar na réamhchúraimí tá:

Cleachtais mhaithe sláinteachais, sláinteachas lámh san áireamh.

- Úsáid chuí a bhaint as bacainní mar éadaí cosanta pearsanta (PPE), m.s. miotóga, naprúin.
- Sláinteachas timpeallachta (ar a n-áirítear bainistiú ar dhoirteadh sreabháin coirp).
- Diúscairt chuí a dhéanamh ar dhramhaíl agus earraí géara.

Níochán na lámh

Tá níochán na lámh ar an mbealach aonair is éifeachtaí chun cosc a chur le scaipeadh ionfhabhtuithe; an aidhm atá aige ná scrios a dhéanamh ar fhrídíní a phioctar suas ar na lámha. Is féidir frídíní a phiocadh suas ar a lán bealaí – nuair a theagmháimid le daoine eile, le hainmhithe, le dromchlaí truaillithe, le bia agus le sreabháin coirp. Bíonn na frídíní sin in ann dul isteach inár gcorp ansin agus muid a dhéanamh tinn nó scaipfear ar dhaoine eile iad nó ar na rudaí a mbíimid i dteagmháil leo. Is féidir fáil réidh go héifeachtach le frídíní a bhíonn ar na lámha má nitear na lámha go maith le gallúnach agus uisce reatha. Tugann níochán lámh cosaint do dhaltaí agus do bhaill foirne.

Scaiptear a lán ionfhabhtuithe trais-seoladh ó fhaecas go béal nuair nach nitear na lámha i gceart tar éis an leithreas a úsáid nó sula dtosaítear ag ullmhú nó ag ithe bia.

Ba chóir daltaí de gach aois a spreagadh lena lámha a níochán agus ba chóir do bhaill foirne na scoile gach deis a thapú chun béim a chur ar an tábhacht a bhaineann le lámha glana i measc na ndaltaí chun cosc a chur le scaipeadh ionfhabhtuithe. Ba chóir d'fhoireann na scoile treoir a thabhairt trí dhea-shampla.

Saoráidí níocháin lámh

Tá sé tábhachtach go mbeadh saoráidí maithe ar fáil do níochán na lámh chun ionfhabhtuithe a smachtú.

- Ba chóir saoráidí níocháin lámh a chur ar fáil agus iad a bheith cuí do riachtanais phobal na scoile.
- Ba chóir báisíní níocháin lámh a chur ar fáil mar aon le uisce te reatha, rannóirí gallúnaí agus saoráidí triomaithe agus iad a bheith i ngach leithreas, cistin agus ionaid eile ullmhaithe bia.
- Ba chóir boscaí bruscair troitheánacha a lonnú in aice le báisíní níocháin chun tuáillí páipéir ídithe a chur iontu.
- Ba chóir na saoráidí níocháin lámh a choinneáil i gcaoi agus soláthairtí de thuáillí páipéir agus gallúnaí a bhreisiú go rialta chun na daltaí a spreagadh lena n-úsáid. Ba chóir a mheabhrú don fhoireann ghlantacháin na rannóirí gallúnaí a sheiceáil go rialta.
- Ba chóir na báisíní níocháin a bheith ag airde cuí do bhaill foirne agus do dhaltaí ar gach aois.

An uair is cóir lámha a níochán

Roimh

- Bia a láimhsiú nó a ullmhú
- Roimh shosanna lóin agus béilí
- Garchabhair nó míochaine a thabhairt

Tar éis

- Garchabhair nó míochaine a thabhairt
- Teagmháil a dhéanamh le sreabháin fola nó coirp
- An leithreas a úsáid
- Casacht, sraothartach nó an tsrón a ghlanadh
- Teagmhail le hainmhithe
- Miotóga cosanta a bhaint díot

Féach Aguisín 2, 3, 4 agus 5 do phóstaer faoi níochán na lámh

Táirgí níocháin lámh

- Ba chóir gallúnach leachtach agus uisce te reatha a chur ar fáil.
- Is fearr gallúnach shéimh leachtach gan boladh, go háirithe do bhaill foirne nó do dhaltaí a bhfuil craiceann mínmhothaíoch orthu. Ní mholtar agus níl aon ghá le gallúnach frithbhaictéarach.
- Cartúis aon uaire de ghallúnach leachtach crochta ar an mball na cinn is fearr. Ní mholtar barraí gallúnaí mar gur furasta iad a thruailliú le baictéir.
- Más féidir an gabhdán a líonadh in athuair, ba chóir an gabhdán agus an caidéal a fholmhú, a ghlanadh agus a thriomú go hiomlán sula líontar in athuair é.
- Ní mór uisce agus gallúnach a úsáid más léir go bhfuil na lámha salach.

Teocht an uisce

- B'fhearr go mbeadh comhbhuacairí te agus fuara ar na báisíní níocháin agus iad a bheith teasrialaithe chun uisce nach mbeidh níos teo ná 43°C a chur ar fáil ionas nach scallfar aon duine.

- Is fearr uisce bogthe ná uisce te nó fuar mar go bhfuil, sé níos cineálta ar an gcráiceann agus eiblíonn gallúnach níos fearr in uisce bogthe. Mura bhfuil le fáil ach uisce fuar as an gcóras pluiméireachta, ba chóir gallúnach a eiblíonn go heasca in uisce fuar a chur ar fáil.

An bealach leis na lámha a níochán

- Fliuch na lámha faoin uisce bogthe reatha go dtí leibhéal na rostaí.
- Cuir an ghallúnach leachtach orthu. Coip an ghallúnach go cothrom ar na lámha ar fad ar feadh 10 soicind ar a laghad. Áirigh na hordóga, barra na méaracha agus istigh idir na méaracha, á gcuimilt siar agus aniar le gach cuimilt (féach na Póstaeir a bhaineann le teicnící níochán lámh sna hAguisíní).
- Rinseáil na lámha go maith faoi uisce bogthe reatha.
- Dabáil le tuáille páipéir ionas nach mbeidh frithchuimilt i gceist agus triomaigh go cúramach idir na méaracha.
- Bain úsáid as an tuáille páipéir a bhí agat chun do lámha a thriomú leis na buacairí a mhúchadh.
- Cuir an tuáille páipéir i bosca bruscair agus bain úsáid as an troitheán ionas nach salóidh tú na lámha atá nite agat.

Triomú

- Ba chóir go mbeadh fáil ar thuáillí maithe indiúscartha páipéir (crochta ar an mballa ab fhearr) ag nó in aice na mbáisíní níocháin chun na lámha a thriomú.
- Tá triomaitheoirí aer te lámh inghlactha mar mhalairt cé nach n-úsáidtear i gceart iad go minic, mar nach mbíonn na hinnill an-éifeachtach (rómhall, ag an airde mhícheart) nó ní bhíonn dóthain díobh ar fáil don mhéid daoine a dteastaíonn siad uathu, go háirithe le linn sosanna. Más triomaitheoirí lámh atá ar fáil ní mór iad a chothabháil go rialta.
- Más tuáillí éadaigh rolláin atáthar a úsáid, ní mór d'fhoireann na scoile a chinntiú go ndéantar cothabháil cheart orthu agus iad a athsholáthar go rialta ionas nach mbainfear athúsáid as coda truaillithe de na tuáillí.
- D'fhéadfaí póstaer a léiríonn teicnící chun lámha a níochán agus a thugann bolscaireacht do níochán lámh a chur ar an mballa in aice leis na saoráidí níocháin (is féidir na póstaer a íoslódáil in aisce ó www.hpsc.ie agus iad a lannú nó a chur i gclúdach plaisteach).

Glantóirí/glótháin láimhe atá bunaithe ar alcól

Níl glantóirí/glótháin atá bunaithe ar alcól ina malairt ar níochán lámh le gallúnach agus uisce reatha agus ní mholtar iad i gcoitinne do ghnáthúsáid in ionaid oideachais mar gheall ar imní faoi shábháilteacht agus mar nach mbíonn glantóirí/glótháin éifeachtach nuair a úsáidtear iad ar lámha salacha (rud a bhíonn coitianta i measc leanaí scoile). Malairt mhaith is ea na glantóirí agus na glótháin láimhe nuair nach mbíonn fáil ar ghallúnach agus ar uisce reatha (m.s. ar thuras páirce nó ar thuras) fad agus nach mbíonn na lámha salach go feiceálach. Má bhíonn na lámha salach go feiceálach ní mór gallúnach agus uisce a úsáid.

Modh

- Cuir an méid ceart den táirge i mbos láimhe amháin agus cuimil na lámha dá chéile. Ní mór dóthain glótháin a úsáid chun na lámha a choinneáil fliuch ar feadh 15 shoicind.
- Bíodh na lámha agus na méaracha ar fad clúdaithe leis an nglóthán agus cuimil na lámh go mbeidh siad tirim.
- Is iondúil go dtriomaíonn an t-alcól sa táirge in 15 shoicind agus nuair a bhíonn an t-alcól triomaithe bíonn sé sábháilte teagmháil a dhéanamh leis an mbéal n leis na súile.

Sláinte agus Sábháilteacht

Ar nós aon táirge tí nó ceimiceán eile, is féidir le glantóirí alcóil lámh a bheith baolach má úsáidtear go míchuí iad. Tá glantóirí alcóil lámh inadhaite agus tá siad tocsáineach má shlogtar iad.

Má úsáidtear glantóirí/glótháin alcóil lámh sa scoil, ní mór a bheith cúramach nach slogfaidh leanaí na táirgí níocháin lámh de thimpiste. Ní ceart cead neamhspleách a thabhairt do leanaí óga úsáid a bhaint as gabhdáin de ghlóthán alcóil.

Lámha leanaí óga a níochán

Ní mór nósanna maithe níocháin lámh a mhúineadh do dhaltaí óga a luaithe agus is féidir. Is féidir sin a dhéanamh trí:

- Teicníc mhaith níocháin lámh a thaispeáint do na leanaí (féach na póstaer faoi níochán lámh sna hAguisíní).
- Maoirseacht a dhéanamh agus cúnadh a thabhairt do dhaltaí óga lena lámha a níochán.
- Tabhair treoir trí dhea-shampla i gcónaí.

Éadach Cosanta

Teastóidh éadach bunúsach cosanta (i.e. miotóga) más dócha go dteagmhófar le sreabháin fola nó coirp, agus teastóidh bacainn ionas nach dteagmhóidh duine a bhfuil gearrthacha oscailte, cneácha nó craiceann scoilte (briste) orthu, ná a súile, a srón ná a mbéal (na seicní múcasacha), le fuil nó sreabhán coirp aon duine eile. Tá teagmháil le craiceann briste san áireamh.

Miotóga

Ba chóir miotóga indiúscartha a chaitheamh nuair a bhítear ag déileáil le fuil, le sreabháin coirp nó le craiceann briste, nó má bhíonn teagmháil le déanamh leis na seicní múcasacha (m.s. súile, srón, béal).

Miotóga leighis/scrúdaithe

- Tá miotóga indiúscartha, saor ó phúdar agus déanta as laitéis nádúrtha rubair nó as nítríl, oiriúnach le n-úsáid sna cúinsí sin mar go bhfuil airíonna maithe cosanta acu.
- Ba chóir go mbeadh miotóga saor ó laitéis ar fáil ag baill foirne agus leanaí a bhfuil ailéirge laitése acu.
- Ní mór do na miotóga a bheith ag cloí le Caighdeán an Aontais Eorpaigh (comhartha CE).
- Níl miotóga plaisteacha (polaitéine) trédhearcacha oiriúnach chun sreabháin fola nó coirp a láimhsiú mar gur furasta iad a shracadh agus níl airíonna maithe cosanta acu.

Moltar miotóga leighis/scrúdaithe chun:

- Déileáil le fuil sróine nó gearrthacha.
- Earraí, dromchlaí nó éadaí atá salaithe ag sreabháin fola nó coirp a láimhsiú.
- Má tá gearrthacha oscailte, cneácha nó craiceann scoilte ar bhaill foirne agus go bhféadfaidís dul i dteagmháil le fuil nó sreabháin coirp, ní mór dóibh na gearrthacha a chlúdach le cóiríu uiscédhíonach sula gcuireann siad orthu na miotóga.

Tá miotóga tí oiriúnach do:

- Glanadh agus díghalrú seomraí folctha nó aon áit atá truailithe ag faecas, urlacan nó fual.

Pointí Ginearálta

- Ba chóir miotóga aon uaire a chaitheamh amach tar éis gach úsáide nó má bhíonn siad pollta, sractha nó truailithe go mór.
- Ba chóir go mbeadh an-oiriúnach.
- Ní mór na lámha a níochán tar éis na miotóga a bhaint díot.
- Ba chóir go mbeadh na miotóga tí marthanach ionas nach sracfaidh siad nó nach ngearrfar iad le linn úsáide.
- Níl miotóga ina malairt ar níochán lámh.

Sláinteachas pearsanta

Áirithe ar na hearraí nár chóir a roinnt má bhíonn siad truailithe ag fuil nó ag sreabháin coirp tá:

- Tuáillí, flainíní agus scuaba fiacla.
- Buidéil uisce / cupáin / gloiní óil / soithigh bia / soip.
- Cosaintí fiacla.

Ba chóir daltaí agus baill foirne a spreagadh GAN earraí ar nós snas béil, balsam béil, béaldath, clogaid, cíortha na scuaba gruaige a roinnt lena chéile ionas nach scaipfear frídíní ar dhaoine eile.

Ba chóir boscaí oiriúnacha bruscair a chur ar fáil don fhoireann ban agus do dhaltaí ban chun cosaintí sláintíochta a dhiúscairt.

Sláinteachas riospráide agus béasaíocht casachta

Tá sláinteachas riospráide agus béasaíocht casachta ina mbealaí éifeachtacha chun laghdú a dhéanamh ar scaipeadh frídíní nuair a bhítear ag casacht agus ag sraothartach.

- Ba chóir moladh do gach duine casadh as an mbealach nuair a bhíonn siad ag sraothartach nó ag casacht.
- Ba chóir do gach duine a mbéal a chlúdach le ciarsúr (nó a muinchille mura mbíonn aon chiarsúr ar fáil) nuair a bhíonn siad ag casacht nó ag sraothartach agus a lámha a níochán ina dhiaidh.
- Ba chóir do gach duine a gciarsúr páipéir a chur sa bhosca bruscair agus a lámha a níochán tar éis a bheith i dteagmháil le sreabháin riospráide.

Lena chois sin:

- Ba chóir leanaí níos sine a ghríosadh chun bosca de chiarsúir páipéir a choinneáil ina mála scoile chun iad a úsáid mar is gá. I gcás leanaí níos óige, nó mura mbíonn sé sin praiticiúil, ba chóir go mbeadh soláthar maith de chiarsúir indiúscartha páipéir ar fáil sa seomra ranga, go háirithe i 'séasúr an fhliú'.
- Ba chóir boscaí bruscair troitheánacha, línithe le mála plaisteach, a chur ar fáil chun diúscairt a dhéanamh ar chiarsúir úsáide / salaithe.

Féach Aguisín 6 do phóstaer faoi bhéasaíocht casachta.

Cosc a chur le nochtadh fola agus sreabhán coirp

Tá sé tábhachtach go seachnófaí teagmháil dhíreach gan gá le fuil nó sreabháin coirp. Ba chóir miotóga a chaitheamh aon am a bhféadfadh teagmháil le fuil a bheith i gceist, m.s. gearradh a chóiriú, nó cuidiú le dalta a bhfuil fuil sróine air/ uirthi. Ach sin ráite, má thagann fuil i dteagmháil le craiceann slán nach bhfuil aon damáiste déanta dó níl aon bhaol go dtolgarfár víris fhuil-iompartha, m.s. HIV, heipitíteas B agus heipitíteas C. NÁ BÍ BUARTHA. Nigh an áit le gallúnach agus uisce.

Má théann fuil i dteagmháil le craiceann briste / damáistithe nó leis na súile / an béal d'fhéadfadh go mbeadh baol beag ionfhabhtaithe ann agus n mór don dalta nó don bhall foirne a bheadh faoin thionchar measúnú leighis a fháil ó DG nó in ionad éigeandála ospidéil. Má steallann an fhuil isteach sa tsúil nó sa bhéal, tá sé tábhachtach go níff amach go maith í lena lán uisce. Tá tuilleadh eolais faoi bhainistiú éigeandála ar ghortuithe ar fáil ar láithreán gréasáin an HPSC ag: <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/EMIToolkit/>

Bainistiú ar ghearrthacha, fuil sróine agus greamanna

Agus iad ag déileáil le gearrthacha, fuil sróine nó greamanna, ba chóir do bhaill foirne na scoile cloí le nós imeachta na scoile i dtaca le garchabhair. Ba chóir do na scoileanna a chinntiú go bhfuil fearas garchabhrach ar fáil go héasca i gcónaí. Chuir an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta (HSA) i gcomhar leis an Roinn Oideachais agus Scileanna treoirlínte ar fáil i dtaca le bainistiú sláinte agus sábháilteachta in iar-bhunscoileanna. I gCuid 2 de *Treoirlínte ar Bhainistiú Sábháilteachta agus Sláinte - Iar-bhunscoileanna* tá moltaí faoi na hábhair ba chóir a bheith i mboscaí agus i bhfearais gharchabhracha (Leathanach 86), mar aon le riachtanais oiliúna agus líon na ngarchabhróirí oibre a theastaíonn (leathanach 228). Tá na treoirlínte sin agus cinn eile a bhaineann leis an earnáil oideachais le fáil ar láithreán gréasáin an HSA ag: http://www.hsa.ie/eng/Publications_and_Forms/Publications/Education.

Pointí Ginearálta

- Ní mór gearrthacha, scráibeacha nó cneácha a chlúdach le cóiriú uiscédhíonach.
 - Ba chóir ábhar súiteach a úsáid chun an fuiliú a stopadh.
 - Ba chóir d'fhoireann na scoile miotóga indiúscartha laitéise nó nítríle a chaitheamh nuair a bhíonn fuil le feiceáil nó má bhíonn siad ag déileáil le gearrthacha oscailte.
 - Ba chóir na lámha a níochán láithreach le gallúnach agus uisce tar éis na miotóga a bhaint díot.

Déileáil le fuil sróine

Rud an-choitianta ar leanaí is ea fuil sróine. Stopann a bhformhór laistigh de chúpla nóiméad ach is féidir le cuid acu a bheith an-trom.

- Cuir miotóga ort féin sula dtugann tú cabhair dhíreach. Cuimhnigh nach ceart cúram éigeandála a cheilt mura mbíonn miotóga ar fáil. Níl aon chásanna inar scaipeadh HIV go fánach i suíomhanna baile nó scoile agus cé gur chóir a bheith cúramach nuair a bhítear ag láimhsiú leachtanna a d'fhéadfadh a bheith ionfhabhtaíoch, ní cóir go gcuirfeadh eagla ionfhabhtaithe cosc ar chúram éigeandála a thabhairt.
- Iarr ar an dalta nó ar an mball foirne iad féin a ligean ar aghaidh (ionas nach silfidh an fhuil síos ina scornach chun casacht nó spríúchadh a chur orthu).
- Cuir brú ar an tsrón trí do mhéara a leagan ar an taobh a bhfuil an polláire ag fuiliú agus an ordóg a chur ar an leiceann thall; brúigh go réidh.
- Má leanann an fuiliú in ainneoin brú mar sin a bheith ar an tsrón ar fead 10 – 15 nóiméad, ba chóir an dalta/ball foirne a thabhairt chuig cóiriú leighis.
- Nuair a bheidh an fuiliú stoptha ba chóir aon áit atá truaillithe le fuil a ghlanadh mar atá imlínithe thíos. Ní rud neamhghnách é go gcuirfeadh leanaí fuil aníos le casacht nó urlacan tar éis fuil sróine throm a bheith orthu.

Déileáil le gearrthacha agus stolltaí

- Cuir miotóga indiúscartha ort féin.
- Stop an fuiliú trí bhrú a chur ar an gcréacht le cóiriú tirim glan súiteach.
- Cuir cóiriú glan ar an gcréacht agus tabhair an duine chun cóireáil leighis a fháil más gá, m.s. má bhíonn gá le greamanna nó murar féidir an fuiliú a smachtú.
- Nuair a bheidh an fuiliú stoptha, faigh réidh leis na miotóga láithreach ar bhealach a chuirfidh cosc le duine eile dul i dteagmháil leis an bhfuil, i.e. cuir i mála iad astu féin sula gcuirfear isteach sa mhála dramhaíle ginearálta tí iad.
- Nigh agus triomaigh na lámha.

Ní ceart aon difríocht a bheith idir an chóireáil a thabharfar do dhaltaí nó do bhaill foirne a bhfuil ionfhabhtú HIV, heipitítis B nó heipitítis C acu agus iad sin nach bhfuil aon eolas ar a stádas. Tugann craiceann slán cosaint mhaith in aghaidh ionfhabhtuithe, agus ba cheart do bhaill foirne cóirithe uiscédhíonacha a chur i gcónaí ar aon ghearrthacha nó scráibeacha úra a bheadh ar a lámha. Ba chóir do na baill foirne a lámha a níochán i gcónaí tar éis déileáil le fuil dhaoine eile, fiú má bhí miotóga á gcaitheamh acu nó nach bhfuil aon fuil le feiceáil ar a lámha.

Déileáil le greamanna

Bíonn réimse leathan de fhrídíní i mbéal an duine agus is féidir cuid acu a tharchur go dtí daoine eile trí ghreamanna. Má pholltar nó má bhrítear craiceann le greim daonna is féidir ionfhabhtuithe áirithe baictéaracha nó víreasacha a fháil dá thoradh agus mar sin ní mór déileáil leis go pras. Níl mórán de bhaol ann go ndéanfar tarchur ar víris fuil-iompartha (m.s. HIV, heipitítis B nó heipitítis C). Ní bhíonn formhór na ngreamanna tromchúiseach. An chéad chéim ná breathnú ar an áit atá i gceist féachaint an bhfuil an craiceann briste.

Mura bhfuil an craiceann briste:

- Dearbhaigh é sin leis an duine.
- Nigh an áit le gallúnach agus uisce.
- Ní theastaíonn aon bheart eile.

Má tá an craiceann briste:

- Tarraing fuil as an gcréacht mura bhfuil an fuil ag teacht go heasca (cuir brú ar dhá thaobha an chréachta).
- Nigh an chréacht go maith le huisce reatha.
- Clúdaigh le cóiriú uiscédhíonach.
- Bá tá an ghreim ar an lámh ba chóir an lámh a ardú.
- Má tá fuil ar bhéal an té a bhain an ghreim ba chóir dóibh é a ghlanadh amach le huisce sconna.
- Aon daltaí nó baill foirne a bhí faoi thionchar an eachtra ba chóir dóibh measúnú leighis a fháil ó DG nó i rannóg éigeandála ospidéal.

Greamanna ainmhithe

Ní hionann agus greamanna daonna, ní thagann ionfhabhtú as formhór de ghreamanna ainmhithe ach ba chóir déileáil go han-dáiríre leo. Mura mbíonn an craiceann briste ag na greamanna ba chóir iad a níochán le gallúnach agus uisce. Má bhriseann an ghreim an craiceann, nigh le gallúnach agus uisce é agus ansin faigh comhairle liachta faoin gcineál cóireála a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil chun ionfhabhtú a sheachaint. Má fhaigheann duine breoite nó má bhreathnaíonn sé go bhfuil an ghreim ionfhabhtaithe ba chóir dóibh comhairle liachta a lorg.

Conas bainistiú a dhéanamh ar dhoirteadh fola nó sreabhán coirp

Tarlaíonn timpistí ar láthair na scoile in amanna agus dá bharr truaillítear an timpeallacht le sreabháin coirp ar a n-áirítear fuil, urlacan, fual nó faecas. Tá baol ionchas ag baint leo sin go bhfeadfaí ionfhabhtú a scaipeadh ar dhaoine eile mar sin tá sé tábhachtach go nglanfaí gach doirteadh a luaithe agus is féidir.

Má bhíonn doirteadh i gceist:

Déan an áit sábháilte

- Coinnigh gach duine (daltaí, baill foirne, tuismitheoirí agus caomhnóirí) amach ón doirteadh. D'fhéadfadh go mbeadh gá le comharthaí guaise agus le tródam, ag brath ar na cúinsí.
- Déan measúnú ar mhéid an doirte agus seiceáil an bhfuil aon ghloine bhriste nó earraí géara in aice láimhe.

- Má bhíonn aon ghloine bhriste nó earraí géara sa doirteadh bain úsáid as scúp (nó sluasaidín agus scuab nó tlú) chun an t-ábhar gear a phiocadh suas agus fill go daingean é i sraitheanna de pháipéar nuachta sula gcuirtear sa chóras dramhaíola ginearálta tí é. Nó is féidir é a chur díreach isteach i ngabhdán docht dophollta.
- Ná déan dearmad na fuinneoga in aice láimhe a oscailt má tá an seomra beag agus tú ar tí dífhachtán a úsáid as a dtiocfaidh clóirín.

Cosain tú féin

- Clúdaigh aon ghearrthacha, scráibeacha nó cneacha atá ar do lámha le cóiriú uiscédhíonach.
- Bíodh éadach cosanta cuí ort i gcónaí agus ná déan dearmad do lámha a níochán tar éis miotóga úsáide agus naprún (má theastaigh sé) a bhaint díot.

Faigh

- Péire miotóg indiúscartha.
- Naprún plaisteach indiúscartha má tá baol ann go salófar do chuid éadaí.
- Tuáillí súiteacha páipéir indiúscartha nó tuáille cistine.
- Mála bruscair plaisteach indiúscartha.
- Crúiscín, cupán nó spúnóg tomhais.
- Díghalrán a scaoileann clóirín, i.e. tuarthóir (ní gá é do dhoirteadh fuail).
- Buicéad, uisce bogthe agus glantach.

Nó

- Foireann tráchtála doirte. ****

Anois

- Cuir ort na miotóga. B'fhéidir go mbeadh gá freisin le naprún plaisteach indiúscartha má tá baol ann go salófar do chuid éadaí.
- Cuir na tuáillí páipéir / rolla cistine ar an doirteadh ionas go súfar an leacht.
- Tóg na tuáillí páipéir go cúramach agus cuir isteach díreach i mála plaisteach iad.
- Glan an áit a raibh an doirteadh le huisce bogthe, glantach ilfhóinteach (m.s. leacht níocháin nó glantóir urláir d'urláir) agus éadach indiúscartha.
- Ansin díghalraigh an áit le tiúchan íseal (1,000 ppm) de thuarthóir agus lig don áit triomú.
- Má tharlaíonn doirteadh ar dhromchla miotail nó má tá baol ann go rachaidh an dromchla i dteagmháil dhíreach le craiceann nó éadach ba chóir an dromchla a rinseáil le huisce tar éis an díghalráin chun cosc a chur le hiarmhairt tuartha nó meirge.
- Cuir na miotóga úsáide, an naprún agus na tuáillí/éadaí indiúscartha isteach i mála plaisteach. Ceangail an mála go daingean agus cuir sa dramhaíl ghinearálta tí é.
- Nigh do lámha go maith le gallúnach agus uisce agus triomaigh iad le tuáillí páipéir.

Nóta:

Má dhéantar an doirteadh ar chairpéad nó ar chumhdach troscáin, glan an áit ar dtús le glantach ginearálta, uisce bogthe agus tuáillí páipéir / éadach indiúscartha agus déan socrú chun an cairpéad a ghlanadh le gal ó ghlantóir tráchtála cairpéad a luaithe agus is féidir.

Nuair a bhíonn díghalráin á n-úsáid chuimhnigh orthu seo:

- Bíonn díghalráin a scaoileann clóirín (tuarthóir) creimneach, is féidir leo damáiste a dhéanamh d'fheistis agus d'fhabraicí agus mar sin ní ceart iad a úsáid ar chairpéid ná ar urláir adhmaid.
- Bain úsáid chúramach as díghalráin agus léigh treoracha na ndéantóirí i gcónaí i dtaca lena dtiúchan agus lena n-am teagmhála; ná tabhair buille faoi thuairim.
- Tóg bia as an mbealach i gcónaí nó clúdaigh é chun cosc a chur le ceimiceáin dul isteach sa bhia.
- Bíodh miotóga rubair ort i gcónaí agus díghalráin á láimhsiú agat ionas nach dteagmhóidh siad le do chraiceann. Cuir gloiní cosanta ort féin má bhíonn aon bhaol ann go spréifear ábhar sna súile.
- Ná measc díghalráin le huisce te ná le táirgí eile mar go bhféadfadh múch a theacht as a chuirfeadh as do na súile nó do na scamhóga.
- Tá sé níos sábháilte díghalráin a mheascadh le huisce ná uisce a chur sna díghalráin.
- Ná teagmhaigh le do shúile agus tuarthóir á láimhsiú agat. Má spréitear tuarthóir isteach i do shúile, rinseáil láithreach iad lena lán uisce fuar (ar feadh 15 nóiméad ar a laghad) agus faigh comhairle dochtúra.
- Má bhíonn gá le díghalrán, ní mór duit an glanadh a dhéanamh ar dtús i gcónaí agus rinseáil a dhéanamh le huisce ina dhiaidh sin.

- Ná déan athchúrsáil riamh ar sheanghabhdáin bia nó dí chun ceimiceáin a stóráil.
- Stóráil ceimiceáin i gcónaí in áit fhionnuar scáilithe nach mbeidh leanaí in ann dul chuig.

Cairteanna caolúcháin

Tábla 3.1. Cairt caolúcháin do thuarthóir tí (m.s. Domestos)

Tuarthóir tí (4% de Chlóirín)	Méadrach	PPM 40,000ppm	Caolúcháin
Sreabhán fola/coirp doirteadh agus nithe atá truailithe le sreabháin coirp	Cuir isteach 25ml de thuarthóir le 1 lítear uisce	1,000ppm	1/40

Tábla 3.2. Cairt caolúcháin le haghaidh Milton 2

Milton 2 (2% de Chlóirín)	Méadrach	PPM 20,000ppm	Caolúcháin
Sreabhán fola/coirp doirteadh agus nithe atá truailithe le sreabháin coirp	Cuir isteach 50ml (thart ar 2 lán caipín Milton le 1 lítear uisce	1,000ppm	1/20

****Fearais thráchtála doirte:** Is iondúil go mbíonn miotóga indiúscartha iontu mar aon le málaí plaisteacha fuílligh, scúip agus díghalráin a scaoileann clóirín i bhfoirm taibléidí, púdair nó gráinní. Is iondúil gur déchlóiriscianúrúit sóidiam a bhíonn mar shubstaint ghníomhach iontu.

Rúndacht

Tá ceart dlíthiúil rúndachta ag daltaí agus ag baill foirne maidir lena sonraí leighis. Ní ceart do phearsanra na scoile an rúndacht sin a shárú riamh ach amháin le gairmithe cúram sláinte ar bhunús eolais a bhfuil gá leis. Ní mór d'fhoireann na scoile a thuiscint má chuireann siad réamhchúraim chaighdeánach i bhfeidhm i gcónaí nár chóir go mbeadh gá eolas rúnda nó diagnóisí mothálacha a thabhairt dóibh go rialta. Tá sé de cheart ag gach duine (daltaí agus baill foirne) go gcaithfí go cothrom leo, ar an gcaoi chéanna a bhfuil sé de cheart ag gach duine cosaint a fháil ó theagmháil le frídíní

Acmhainní

<http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/MicrobiologyAntimicrobialResistance/InfectionControlandHAI/Posters/>

Caibidil 4: Imdhíonadh

Imdhíonadh don óige

Is fearr cosc a chur le tinneas ná é a chóireáil tar éis a fhorbartha. Tá a lán vacsaíní sábháilte agus éifeachtacha ar fáil anois in aghaidh a lán galar tromchúiseach agus marfach, m.s. polaimiailíteas agus teiteanas. Tugtar roinnt vacsaíní go rialta don daonra ar fad ach tá cinn eile nach dtugtar ach do dhaoine aonair a mheastar a bheith i mbaol mór ó ionfhabhtuithe áirithe. Le himdhíonadh tugtar frídín marbh do dhuine, frídín atá beo ach lagaithe nó cuid chriticiúil den fhrídín agus sin amháin. Spreagann sé sin an córas imdhíonachta agus dá thoradh faightear imdhíonacht i gcoinne an fhrídín áirithe sin. Tá prionsabail an imdhíonta an-simplí: Tugann sé cuimhne den ionfhabhtú don chorp gan an baol a bhaineann le hionfhabhtú nádúrtha.

Bheadh níos lú cásanna fós ann de na galair choitianta ionfhabhtaithe le linn óige dá mbeadh imdhíonadh cuí faighte ag gach leanbh a théann ar scoil. Ach sin ráite, tá líon an-bheag leanaí ann a dtéann imdhíontaí áirithe ina n-aghaidh go firinneach. Dá bhfaigheadh na leanaí oiriúnacha go léir imdhíonadh, le himeacht aimsire laghdófaí líon na leanaí ionfhabhtaithe sa phobal agus dá réir laghdófaí an baol go mbeadh leanbh soghabhálach i mbaol ionfhabhtaithe.

Sceideal Imdhíonta

In 2008 rinneadh athrú mór ar an sceideal imdhíonta leanaí i gcás leanaí a rugadh ar nó tar éis 1^ú Iúil 2008.

Ba iad na hathruithe ba mhó ná gur tugadh isteach dhá vacsaín bhreise, vacsaín níumacocúil agus vacsaín heipitíteas B. Ní bheadh na vacsaíní níumacocúla ná heipitíteas B faighte go rialta ag leanaí a rugadh roimh an dáta sin. Ba chóir tuismitheoirí a spreagadh lena chinntiú go bhfaighidh a leanaí na himdhíontaí ar fad ag an aois chuí, mar atá taispeánta i dTabla 4.1 thíos. Áirithe leo sin tá leanaí a thagann as tír eile chun cur fúthu in Éirinn.

Tá sé an-tábhachtach freisin go mbeadh imdhíonadh cuí a leanaí a théann ar thaithí oibre nó ar thurais scoile thar lear, go háirithe má tá siad le bheith ag obair nó ag frithghníomhú le leanaí óga nó le grúpaí leochaileacha eile.

Tabla 4.1 An Sceideal Imdhíonta Reatha do Leanaí na hÉireann, 2013

Aois	Imdhíonachtaí	Cá bhfuil siad ar fáil
Réamhscoil		
Breith	BCG	Ospidéal nó Clinic FSS
2mhí	6 in 1 + MenC	Lialann DG
4 mhí	6 in 1 + MenC	Lialann DG
6 mhí	6 in 1 + PCV + MenC	Lialann DG
12 mhí	MMR + PCV	Lialann DG
13 mhí	MenC + Hib	Lialann DG
Scoil		
4 go dtí 5 bliana (Naíonáin bheaga)	4 in 1 + MMR	Seirbhísí Imdhíonta Scoile FSS/Lialann DG*
12-13 bliana (cailíní amháin) (1 ^ú bliain scoil dara leibhéal)	HPV x 3 dháileog	Seirbhísí Imdhíonta Scoile FSS
12-13 bliana (1 ^ú bliain scoil dara leibhéal)	Tdap	Seirbhísí Imdhíonta Scoile FSS

tBCG Vacsaín Bacille Calmette-Guérin (Eitinn)

6 in 1 Vacsaín don diftéire, Haemophilus influenza B, Pertussis (Triuch), Polaimiailíteas agus Teiteanas

PCV Vacsaín comhchuingeach níumacocúil

MenC Vacsaín meiningeacocúil C

MMR Vacsaín don Bhruitíneach, Leicneach agus Rubella

4 in 1 Vacsaín don Diftéire, Pertussis (Triuch), Polaimiailíteas agus Teiteanas

HPV Vacsaín don Víreas Sineánóma daonna

Tdap Vacsaín don Teiteanas, dáileog íseal diftéire agus dáileog íseal pertussis (triuch)

*I bhformhór na gceantar is í foireann imdhíonta scoile an FSS a thugann seirbhís imdhíonta do leanaí scoile, ach in áiteanna áirithe cuireann na DGanna an tseirbhís seo ar fáil. Is féidir le tuismitheoirí dul i dteagmháil lena n-oifig áitiúil FSS chun breis eolais a fháil.

Is féidir eolas faoi na hoifigí áitiúla FSS a fháil ar an nasc idirlín seo a leanas, <http://www.hse.ie/eng/services/list>. Chun breis eolais a fháil faoi na galair ar fad atá inchoiscthe le vacsaín, féach ar Chaibidil 9.

Freisin, tá láithreán gréasáin an Oifig Náisiúnta Imdhíonta, www.immunisation.ie, ina acmhainn an-úsáideach ar líne chun eolas cruinn tráthúil a fháil ar na cúinsí imdhíonta ar fad in Éirinn.

Caibidil 5: Sláinte na Foirne

Imdhíonadh do Dhaoine Fásta

Má bhíonn foireann na scoile imdhíonta mar is ceart laghdaítear go mór an baol do leanaí atá faoina gcúram agus lena chois sin bíonn cosaint ag an bhfoireann féin agus ag a leanaí sa bhroinn, má bhíonn siad torrach, in aghaidh na gcontúirtí a bhaineann le galair thógálach airithe atá inchoiscthe le vacsaín. Ba chóir do gach ball foirne a chinntiú go bhfuil siad chun dáta lena n-imdhíontaí rialta – diftéire, teiteanas, pertussis (triuch), polaimiailíteas, meiningeacócúil C (má tá siad faoi bhun 23 bliain d’aois), bruitíneach, leicneach agus rubella. Ba chóir go mbeadh an imdhíonadh faoi réir na dtreoirínte náisiúnta um imdhíonadh.

Eisiatacht

Ní mór do gach ball a bheith feasach ar an ngá atá le fanacht amach as an áit má thagann comharthaí tinnis gastraistéigigh orthu, fiabhras nó gríos craicinn, mar go bhféadfadh aon cheann acu a bheith ina bhaol ionfhabhtaithe do dhaltáí agus don fhoireann. Tá tréimhsí eisiatachta curtha ar fáil i gCaibidil 9 - Bainistiú ar Ghalair Ionfhabhtaíocha Shonracha – faoi na galair ionfhabhtaíocha ábhartha.

Galair Ionfhabhtaíocha a bhaineann leis an bhFoireann

Seo a leanas galair a bhaineann leis an bhfoireann. Tá cuid mhór acu inchoiscthe le vacsaín (i.e. is féidir iad a sheachaint ach an imdhíonadh cuí a fháil). Mar atá ráite thuas, ba chóir go mbeadh an imdhíonadh faoi réir na dtreoirínte náisiúnta um imdhíonadh.

• Deilgneach (Varicella)

Má fhaightear deilgneach le linn toirchis d’fhéadfadh tinneas níos measa a theacht as agus cuirfidh sé an féatas i mbaol. Ba chóir do gach bean ar an bhfoireann atá in aois clainne plé a dhéanamh lena DG (nó a soláthróir leighis ag an obair) faoi thástáil d’imdhíonacht deilgní. Ba chóir imdhíonadh a thairiscint dóibh sin a léiríonn a dtástálacha fola nach bhfuil siad imdhíonach.

• Heipitíteas B

Tá sé tuairiscithe go dtarlaíonn heipitíteas B níos minice i saoráidí do dhaoine a bhfuil míchumas intleachta acu. Ba chóir do bhaill foirne sna saoráidí sin vacsaín heipitítis B a fháil. Níl aon táscaire ann gur cheart d’fhoireann scoile in áiteanna eile an vacsaín heipitítis B a fháil go rialta mar gur chóir go mbeadh dóthain cosanta in a aghaidh teagmhála le fuil agus sreabháin coirp ar fáil trí réamhchúraimí caighdeánacha a chur i bhfeidhm go maith. Lena chois sin, os rud é go bhfuil an vacsaín heipitítis B áirithe anois sa ghnáthsceideal imdhíonta do leanaí, níor chóir go mbeadh ain bhaol as seo amach ó leanaí atá vacsaínithe.

Níl aon ghá baill foirne a bhfuil ionfhabhtú ainsealach heipitítis B acu a choinneáil ó bheith ag obair ar laithreán scoile.

• Fliú

Bíonn baol ann i gcónaí go scaipfeadh an fliú go tapa i measc grúpaí ar nós scoileanna agus saoráidí cónaitheacha fadtéarmacha. Dá bharr sin, ní mór do bhaill foirne atá torrach nó atá i ngrúpa riosca aitheanta eile a chinntiú go bhfuil imdhíonadh iomlán acu in aghaidh fliú (tá grúpaí riosca an fhliú séasúraigh le fáil ar láithreán gréasáin na hOifige Náisiúnta Imdhíonta ag <http://www.immunisation.ie/en/AdultImmunisation/FluVaccination/>).

• Bruitíneach

Ní mór do gach ball foirne atá ag obair i scoileanna a chinntiú go bhfuil cosaint acu i gcoinne na bruitíní, trí vacsaíniú nó trí ionfhabhtú bruitíní a bheith faighte cheana féin. Is ionann agus cinnte go raibh ionfhabhtú bruitíní ag formhór na ndaoine a rugadh roimh 1978. Má fhaightear an bhruitíneach le linn toirchis d'fhéadfadh an páiste a theacht roimh an am nó d'fhéadfaí an páiste a chailleadh. Dá réir sin, má bhíonn bean thorrach nach bhfuil, imdhíonach i dteagmháil le rúitíneach, ní mór a DG nó a soláthraí cúraim réamhbhreithe a chur ar an eolas láithreach chun an bainistiú cuí a chinntiú.

• Leicneach

Ní mór do gach ball foirne atá ag obair i scoileanna a chinntiú go bhfuil cosaint acu i gcoinne na leicní, trí vacsaíniú nó trí ionfhabhtú den leicneach a bheith faighte cheana féin. Is ionann agus cinnte go raibh ionfhabhtú leicní ag formhór na ndaoine a rugadh roimh 1978.

• Rubella (Bruitíneach Dhearg)

Ní mór do gach bean foirne atá ag obair i scoileanna a chinntiú go bhfuil cosaint acu in aghaidh rubella, tríd an vacsaín rubella a bheith faighte acu nó trí thástáil fola chun imdhíonacht a dheimhniú. D'fhéadfadh tionchar tubaisteach a bheith ag rubella ar an leanbh sa bhroinn má thagann máthair nach bhfuil imdhíonach faoina thionchar go luath sa toircheas. Má thagann bean thorrach i dteagmháil le rubella agus gan a stádas imdhíonachta a bheith ar eolas aici, ní mór di teagmháil a dhéanamh láithreach lena DG nó lena soláthraí cúraim réamhbhreithe chun an scrúdú ceart a chinntiú.

• Pertussis (Triuch)

Moltar do mhná torrach anois dáileog den vacsaín pertussis a fháil le an toirchis. Sin chun treisiú a dhéanamh ar a n-imdhíonacht féin agus roinnfidh siad é sin leis an leanbh sa bhroinn. Tabharfaidh sé sin cosaint don leanbh sna chéad cúpla mí dá shaol, sula mbíonn vacsaíniú iomlán faighte ag an leanbh. Ba chóir do bhaill foirne atá torrach plé a dhéanamh faoi vacsaíniú pertussis lena DG nó lena soláthraí cúraim réamhbhreithe.

• Siondróm an Cúigiú Galar (Parvaivíreas B19)

Is ionduíl gur tinneas séimh víreasacha a thugann a sheal a bhíonn sa chúigiú galar agus tagann sé ón bparvaivíreas B19. Tá sé an-choitianta le linn óige, mar sin rinneadh ionfhabhtú ar fhorhór na ndaoine fásta agus tá siad imdhíonach in aghaidh an pharvaivíris. Tá bearta simplí sláinteachais ar a n-áirítear glanadh maith ar na lámha ar an modh is éifeachtaí chun an galar víreasach seo a chosc agus a smachtú. Níl aon vacsaín ar fáil dó.

I gcás daoine a bhfuil neamhord ainsealach fuilcheall dearg acu (m.s. galar corráncheallach nó sféaraicítóis) nó a bhfuil a gcóras imdhíonachta laghdaithe go suntasach, d'fhéadfadh anaemacht throm iad a bhualadh agus gá a bheith le cóireáil. Ní mór do bhaill foirne a bhfuil na riochtaí sin orthu comhairle leighis a fháil má mheasann siad go raibh siad i dteagmháil le cás, sa bhaile, sa phobal nó ar obair. Féach thíos an chomhairle do mhná atá torrach.

• Eitinn (TB)

Is féidir le comharthaí TB a bheith an-neamhshonrach agus áirithe orthu tá ceann nó níos mó acu seo a leanas – casacht leanúnach ar feadh trí seachtainí ar a laghad, allas oíche, anoireicse agus cailleadh meáchain. Ba chóir an fhoireann a spreagadh chun comharthaí den chineál sin a thuairisciú agus comhairle leighis a fháil má bhraitear iad. Ba chóir iad a chur ar an eolas (m.s. ag an ionductú) faoin leochaileacht áirithe atá ag leanaí i dtaca le TB ionfhabhtaíoch.

• Gaistreintríteas

Ní gach ball foirne a fhaigheann gaistreintríteas (i.e. buinneach agus/nó urlacan) a choinneáil amach as an áit go ceann 48 uair an chloig tar éis na ráige deireanaí den bhuinneach nó den urlacan a chur díobh. Tá sé sin thar a bheith tábhachtach do bhaill foirne a bhíonn ag ullmhú nó ag dáileadh bia.

Cúinsí Speisialta

• Baill foirne atá torrach

Tá sé tábhachtach go gcinnteodh baill foirne atá in aois clainne go bhfuil imdhíonadh cuí acu agus go bhfuil siad ag cloí leis na réamhchúraimí smachtaithe ionfhabhtaithe, mar atá imlínithe i gCaibidil 3.

Siondróm an Cúigiú Galar (Parvaivíreas B19)

Is iondúil gur tinneas a thugann a sheal a bhíonn sa chúigiú galar a fhaightear ón bparvaivíreas B19 atá an-choitianta le linn na hóige. Maidir le formhór na mban torrach, go háirithe mná a bhíonn ag obair le leanaí, bíonn imdhíonadh acu cheana féin don pharvaivíreas agus mar sin ní fhaigheann siad ionfhabhtú. I gcás na mban úd nach bhfuil imdhíonadh acu, d'fhéadfadh líon beag acu ionfhabhtú a fháil. Is baolaí go bhfaighfear ionfhabhtú tar éis teagmhala ó dhuine ionfhabhtaithe de mhuintir an tí ná ar láthair oibre (scoile). I gcás líon beag de mhná a fhaigheann ionfhabhtú, d'fhéadfadh an t-ionfhabhtú dul chomh fada leis an bhféatas. I bhformhór na gcásanna ní bhíonn aon drochthoradh ó chásanna ina dtéann an t-ionfhabhtú chomh fada leis an bhféatas. I gcásanna annamha, d'fhéadfadh anaemacht a chaithefear a chóireáil a bheith mar thoradh ar ionfhabhtú san fhéatas má tharlaíonn sé roimh 24 seachtain den toircheas.

Is annamh go mbíonn breith anabái mar thoradh ar ionfhabhtú go luath sa toircheas.

Má bhíonn teagmháil ag bean thorrach le cás sa bhaile, sa phobal nó ar obair, ní mór sin a chur in iúl don dochtúir ionas go bhféadfadh socrú a dhéanamh le súil a choinneáil ar an scéal. Tá bearta simplí sláinteachais, ar a n-áirítear glanadh maith ar na lámha agus gan soithigh ite nó óil a roinnt lena chéile, ar an modh is éifeachtaí chun an galar víreasach seo a chosc agus a smachtú.

Má scaipeann parvaivíreas sna scoileanna léiríonn sé go bhfuil an t-ionfhabhtú scaipthe i measc an phobail i gcoitinne. De bhreis air sin, faoin am an ghrís dhearg ar leicne an duine ní bhíonn siad ionfhabhtaíoch a thuilleadh agus tá na daoine a raibh siad i dteagmháil leo i mbaol cheana féin. Má choinnítear mná torracha amach as na scoileanna ní stopfaidh sé sin iad ó ionfhabhtú a fháil agus dá bhrí sin ní mholtar go ndéanfaí eisiatachta mar bheart sláinte poiblí chun mná torracha a chosaint ó ionfhabhtú.

Má scaipeann parvaivíreas sna scoileanna léiríonn sé go bhfuil an t-ionfhabhtú scaipthe i measc an phobail i gcoitinne. De bhreis air sin, faoin am an ghrís dhearg ar leicne an duine ní bhíonn siad ionfhabhtaíoch a thuilleadh agus tá na daoine a raibh siad i dteagmháil leo i mbaol cheana féin.

Eisiatacht: Ní gá do bhall foirne ná do dhalta atá ionfhabhtaithe fanacht sa bhaile mar ní bhíonn sé/sí ionfhabhtaíoch a thuilleadh faoin am a dtagann an gríos amach. Má scaipeann parvaivíreas sna scoileanna léiríonn sin go bhfuil sé scaipthe i measc an phobail i gcoitinne. Bíonn beagán níos mó de bhaol ann go ndéanfar mná torracha a ionfhabhtú má bhíonn siad i dteagmháil le leanaí faoi 6 bliana in a gcuid oibre, go háirithe sna chéad bhlianta dá gceird. Sna tréimhsí nach mbíonn aon ráigeanna i gceist is iad na mná torracha a bhfuil leanaí acu sa bhaile a bhíonn sa bhaol is mó ionfhabhtú nua a fháil le linn toirchis. Le linn tréimhsí ráigeanna níl aon fhianaise ann a thacódh le heisiatacht ó obair i gcás mná torracha séiredhíultacha a mbíonn teagmháil ghairme acu le leanaí.

Ach sin ráite, ní mór na nithe seo a leanas a chur san áireamh i measúnú riosca aonair i dtaca le heisiatacht ó obair:

- An bhfuil an ráig deimhnithe sa saotharlann agus leanúnach
- An bhfuil dlúth-theagmháil i gceist le leanaí faoi 6 bliana d'aois (naíonáin bheaga & mhóra agus an chéad rang go hiondúil) ach gan aon teagmháil le leanaí taobh amuigh den suíomh oibre seo
- An stáid toirchis sna cásanna annamha ina gcuirtear eisiatacht ó obair san áireamh; is iondúil nár chóir é sin a leathnú níos faide ná an buaicthréimhse riosca, i.e. 24 seachtain na tréimhse iompair.

Caibidil 6: Sláinteachas Timpeallachta

Sláinteachas agus an Timpeallacht

Easnamh sa ghnáthghlanadh a dhéantar ar an timpeallacht atá luaite leis an scaipeadh ar ghalair ghastraistéigeacha agus riospráide.

Tá frídí i ngach áit agus tugtar isteach i láithreacha scoile iad ar bhealaí éagsúla, m.s. ar dhaoine, ar bhia agus ar ainmhithe. Tá frídíní in ann maireachtáil ar dhromchlaí sa timpeallacht (m.s. urláir, boird, lámha doirse, agus bréagáin) ar feadh tréimhsí fada. Is féidir víris, ach go háirithe, a scaipeadh go tiubh i sreabháin riospráide agus i bhfaecais, agus tá siad in ann maireachtáil ar dhromchlaí ar feadh laethanta nó, i gcásanna ar nós an noraivíreas (an víreas a tharraingíonn an tinneas urlacain geimhrídh), ar feadh seachtainí. Dá réir sin, tá sláinteachas timpeallachta ina chuid ríthábhachtach don chosaint mhaith agus den smachtú ar ionfhabhtuithe.

Téarmaíocht

Glanadh: sin próiseas meicniúil (sciúradh) ina n-úsáidtear glantach agus uisce chun fuollábhair bia, salachar, bruscar agus gréisc a thógáil chun bealaigh.

Díghalrú: sin próiseas a bhaineann úsáid as ceimiceáin (díghalráin, m.s. tuarthóir teaglaigh) nó teas (m.s. miasniteoirí) chun laghdú a dhéanamh go dtí leibhéal sábháilte ar an líon baictéar a bhíonn ar dhromchlaí sa timpeallacht.

Díghalráin: sin ceimiceáin a laghdóidh líon na bhfrídíní go dtí leibhéal a bhainfidh an dochar astu.

Glantaigh: sin glantóirí ceimiceacha (m.s. gallúnach, leachtanna níocháin, púdar níocháin) a thógann camras, gréisc agus salachar ach nach maraíonn frídíní.

Glanadh

Tá glanadh riachtanach chun cos a chur le hionfhabhtú. Glactar leis gur leor gnáthmhodhanna glanta, ag úsáid glantaigh teaglaigh agus uisce bogthe, chun líon na bhfrídíní sa timpeallacht a laghdú go dtí leibhéal sábháilte.

Ní gá agus ní mholtar úsáid rialta a bhaint as díghalráin.

An Bealach le Nithe a Ghlanadh

- Is fearr an glanadh a dhéanamh le glantach ginearálta agus uisce bogthe, éadaí glana, mapaí agus gníomhaíocht mheicniúil cuimilte/sciúrtha. Ansin, ba chóir an áit a rinseáil agus a thriomú.
- Leis an nglanadh agus leis na glantaigh ba chóir go dtabharfaí na héilleáin ar fad ar a n-áirítear dusta, salachar, faecais, fuil, brach, fual, sreabháin coirp eile agus líon mór frídíní.
- Ní mór cloí i gcónaí le treoracha an déantóra i dtaca le meascadh, úsáid agus stóráil na dtuaslagán. Ní mharófar níos mó frídíní agus ní bheidh an glanadh níos fearr má úsáidtear an iomarca glantóirí ceimiceacha, ach déanfar damáiste do na dromchlaí oibre, beidh na hurláir sleamhain agus beidh boladh gránna san áit.
- Ba chóir go mbeadh na táirí glantacháin oiriúnach don úsáid atá i gceist leo.

- Ní mór dátaí éaga ar phacáistí a sheiceáil go rialta.
- Ba chóir don fhoireann ghlantacháin na lipéid ghuaise a léamh i gcónaí chun a chinntiú go bhfuil siad ag cloí le haon réamhchúram sonrach sláinte nó sábháilteachta. Ba chóir go mbeadh fáil ar bhileoga sonraí sábháilteachta na n-ábhar.
- Ba chóir ceimiceáin a stóráil i gcónaí in áit fhionnuar scáilithe nach mbeidh leanaí óga in ann a theacht orthu. Ní ceart iad a stóráil riamh i ngabhdáin bia nó dí atá athchúrsáilte.

Glanadh Rialta – Prionsabail Ghinearálta

- Ní mór gach láthair a ghlanadh go rialta mar chuid de **pholasaí scríofa glantacháin**.
- Ba chóir go mbeadh fáil ar **sceidil scríofa glantacháin** agus go ndéanfaí monatóireacht orthu chun a chinntiú gur leor iad agus go bhfuiltear ag cloí leo.
- Is leor uisce bogthe agus glantach ginearálta i bhformhór na gcásanna.
- Ní mór an t-uisce a athrú nuair a bhreathnaíonn sé salach, tar éis seomraí folctha a níochán agus tar éis an chistin a níochán.
- Glan na nithe agus na dromchlaí is lú salachair ar dtús i gcónaí (m.s. barra na gcuntar roimh na hurláir, doirtíl roimh na leithris).
- Glan na dromchlaí arda ar dtús i gcónaí, agus ansin na dromchlaí ísle.
- Ba chóir úsáid a bhaint as éadaí glantacháin agus as trealamh glantacháin **dathchódaithe** thart ar an gcistin, sna seomraí ranga agus sna leithris.
- Is féidir na héadaí glantacháin a bheith indiúscartha nó ath-inúsáidte. • Ba chóir éadaí indiúscartha a chaitheamh amach gach lá.
- B'fhéidir éadaí ath-inúsáidte a sciúradh gach lá ar chiogal níocháin te (60°C ar a laghad) i meaisín níocháin agus ansin iad a thriomú i dtriomadóir rothlaim.
- B'fhéidir cinn na mapaí a bhaint díobh agus iad a níochán i meaisín níocháin ag 60°C ag deireadh gach lae nó faoi réir threoracha an déantóra.
- Mura bhfuil meaisín níocháin sa scoil, ba chóir na héadaí agus na mapaí a ghlanadh go maith in uisce bogthe agus glantach, ansin iad a dhíghalrú le tuaslagan lag de thuarthóir tí (féach Caibidil 3), iad a rinseáil agus iad a thriomú faoin aer.
- Ní ceart cinn na mapaí ná buicéid a ghlanadh i ndoirteal a úsáidtear chun bia a ullmhú. Ní ceart cinn na mapaí a fhágáil ar bogadh uisce salach.
- Ní mór na buicéid a fholmhú tar éis úsáidte, iad a níochán le glantach agus uisce bogthe agus iad a stóráil nuair a bheidh siad tirim. Má stóráiltear trealamh agus é fliuch, tabharfaidh sé deis fáis do na frídíní agus ardófar an baol cros-ionfhabhtaithe.
- Ní mór trealamh, daingneáin agus feistis a ghlanadh go rialta, ag brath ar mhinicíocht agus ar throime a n-úsáide seachas fanacht go mbeidh siad ag breathnú salach.

Sceidil Ghlantacháin

Ba chóir go mbeadh fáil ag an bhfoireann ghlantacháin ar sceideal scríofa glantacháin ina bhfuil sonraí faoi:

- Ní/nithe agus áit(eanna) atá le glanadh.
- A mhinice a chaithfear an glanadh a dhéanamh.
- Na hábhair ghlantacháin atá le n-úsáid.
- An trealamh atá le n-úsáid agus an modh oibriúcháin.

Díghalrú

Ní mholtar úsáid rialta a bhaint as díghalráin cheimiceacha do shláinteachas timpeallachta mar gur leor glanadh maith rialta le glantach agus uisce bogthe i bhformhór na gcásanna.

Ach sin ráite, moltar úsáid a bhaint as díghalrán i gcásanna ina bhfuil baol mór cros-ionfhabhtaithe (m.s. le linn ráigeanna de thinneas gastristéigeach) nó gur doirteadh fuil, faecas nó urlacan (féach Caibidil 3).

Tá baol ionchasach ag baint le díghalrán agus ní mór iad a úsáid go cúramach faoi réir threoracha an déantóra (féach Caibidil 3).

Ní mór dromchlaí agus earraí a ghlanadh **sula** gcuirtear díghalrán orthu mar go mbaineann salachar an bhrí as formhór na ndíghalrán.

Leithris, Báisíní Níocháin agus Cithfholcadáin

Tá sé faighte amach gur lú a ólann daltaí má bhíonn saoráidí uireasacha agus doshroichte leithris in áit, ionas nach mbeidh orthu an leithreas a úsáid. Dá thoradh sin tagann dhíhódráitiú, tinneas cinn, iatacht, tuirse agus droch-dhíriú aigne. Má bhíonn leithris faoi ghlas nó i bhfad as láthair ní móide go nglanfar go rialta iad.

Ní mór leithris na scoile a bheith glan agus i gcaoi mhaith, agus monatóireacht rialta a dhéanamh orthu.

Ba chóir saoráidí níocháin lámh a bheith i ngach athair leithris, uisce reatha te agus fuar san áireamh.

Ba chóir leithris, báisíní níocháin agus an áit atá thart orthu a ghlanadh go laethúil, agus freisin nuair a bhíonn salú le feiceáil ann. Ba chóir na leithris a ghlanadh go maith le glantach ginearálta agus aird ar leith a thabhairt ar áiteanna a ndéantar teagmháil leo go minic, ar nós hanlaí leithris, suíocháin leithris, báisíní agus sconnaí, agus lámh dhoirse na leithreas.

Ba chóir díghalrán a scaoileann clóirín (féach Caibidil 3) a úsáid má bhíonn salú le feiceáil nó le linn ráigeanna buinní nó urlacain, tar éis glanadh a dhéanamh roimh ré le glantach.

Tá lóiseanna glantacháin oiriúnach le n-úsáid ar cheirmigh, m.s. báisíní níocháin agus cithfholcadáin.

Ní mór éadaí ar leith a úsáid chun glanadh a dhéanamh ar an leithreas agus ar an mbáisín níocháin chun laghdú a dhéanamh ar an baol go scaipfead frídíní ón leithreas go dtí an báisín níocháin.

Ní mór don fhoireann ghlantacháin na saoráidí leithris agus báisíní níocháin a scrúdú go rialta chun a chinntiú:

- Go bhfuil na leithris agus na báisíní níocháin in ord maith (m.s. glais ar na leithris a bheith ag oibriú, gan na leithris a bheith blocáilte).
- Go bhfuil soláthar maith ar fáil de leacht gallúnaí, de thuáillí páipéir agus de pháipéar leithris.
- Nach bhfuil na boscaí bruscair ag cur thar maol.

Ba chóir seicliosta a bheith lonnaithe sna leithris agus é a dhátú agus a shíniú ag tréimhsí rialta.

Is féidir le cithfholcadáin a bheith ina bhfoinse cros-ionfhabhtaithe mura nglanfar iad tar éis úsáide. Ar na hionfhabhtuithe a scaiptear i gcithfholcadáin tá vearúca (víreasach) agus borrhéist choise (fungasach). Ní mór cloigeann an chithfholcadáin a ghlanadh go rialta chun cosc a chur le coirtiú agus le salachar a chuirfidh as don sruth.

Ní ceart scairdeáin uisce ná modhanna eile óil a shocrú in aice leis na leithris.

Cothabháil an chórais uisce

Mura mbeidh cothabháil cheart ar na córais uisce is féidir le baictéir a bheith iontu ar nós legionella atá in ann ionfhabhtuithe a tharraingt, mar sin tá sé tábhachtach an t-uisce a choinneáil ag ciorclú go leanúnach. Má bhíonn scoil dúnta ar feadh tréimhse fhada, m.s. le linn saoire scoile, ba chóir asraonta uisce, leithris, agus cithfholcadáin ach go háirithe, a shruthlú ar feadh 3 nóiméad nuair a athosclaíonn an scoile. Ní mór cloigne na gcithfholcadáin a ghlanadh agus a chothabháil (a dhíchoirtiú) go rialta. Ní mór dabhchanna stórais uisce a ghlanadh go tréimhsiúil. I gCuid 2 de Treoirlínte ar Bhainistiú Sábháilteachta agus Sláinte i Scoileanna Iarbhuideochais an HSA tá teimpléad measúnaithe riosca (Measúnaithe Ginearálta Riosca Scoileanna – Uimh. 30, leathanach 107-108) chun bainistiú a dhéanamh ar an mbaictéir Legionella i gcóras dáileacháin uisce scoile. Tá na treoirlínte sin le fáil ar láithreán gréasáin an HSA ag: http://www.hsa.ie/eng/Publications_and_Forms/Publications/Education. Tá breis treorach faoi Legionella ar fáil ar láithreán gréasáin an HPSC <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Respiratory/Legionellosis/>.

Bréagáin agus ábhair/fearais oideachais/fóillíochta

Is féidir bréagáin a thruailliú le frídíní a thagann ó lámha nach mbíonn nite. Má roinntear bréagáin i measc na ndaltaí d'fhéadfaidís a bheith ina bhfoinse do chros-ionfhabhtú.

Pointí Ginearálta

Ba chóir gach bréagán (iad sin nach bhfuil in úsáid faoi láthair san áireamh) a ghlanadh go rialta, m.s. go seachtainiúil. Tógfaidh sé sin an dusta agus an salachar a choinníonn frídíní.

Má tá salachar le feiceáil ar bhréagáin nó má tá siad truailithe le fuil nó le sreabháin coirp, ba chóir iad a thógáil láithreach lena nglanadh nó chun fáil réidh leo.

Nuair a bhítear ag ceannach bréagán, roghnaigh cinn atá éasca a ghlanadh agus a dhíghalrú (nuair is gá). Má bhíonn bréagáin éadaigh nó boga á n-úsáid ba chóir go bhféadfaí iad a níochán i meaisín.

I gcás míreanna mearaí agus bréagán a d'fhéadfadh daltaí óga a bheith a chur ina mbéal, ba chóir go bhféadfaí iad a níochán agus a dhíghalrú.

Ní mór gach fearas spraoi a sheiceáil féachaint an bhfuil aon chomharthaí damáiste air, m.s. bristeacha nó scoilteanna. Murar féidir iad a dheisiú nó a ghlanadh ba chóir fáil réidh leo.

Ní mór bréagáin agus trealamh glan a stóráil i ngabhdán glan nó i gcófra. Is ceart cloí i gcónaí le treoracha glantacháin an táirgeora.

Ní mór ábhair bhoga mhúnlaithé agus taos súgartha a athrú go rialta.

Nós Imeachta Glantacháin

- Glan an bréagán in uisce gallúnaí bogthe agus glan na scáintí le scuab.
- Rinseáil an bréagán in uisce glan.
- Triomaigh an bréagán go maith.
- D'fhéadfadh cuid de na bréagáin chrua phlaisteacha a bheith oiriúnach le glanadh sa miasniteoir.
- Murar féidir na bréagán a thumadh in uisce, i.e. cinn leictreonacha nó tochrais, ba chóir iad a chuimilt le héadach tais agus iad a thriomú.

Nós Imeachta Díghalraithe

I gcásanna áirithe, b'fhéidir bréagáin/trealamh a dhíghalrú tar éis iad a ghlanadh. Mar shampla:

- Bréagáin/trealamh a chuireann daltaí ina mbéal.
- Bréagáin/trealamh atá salaithe ag fuil nó ag sreabháin coirp.
- Le linn ráig d'ionfhabhtú.

Má bhíonn gá le díghalrú:

- Ba chóir úsáid a bhaint as díghalrán a scaoileann clóirín ag tiús 1,000ppm de chlóirín (féach Caibidil 3).
- Ba chóir an t-earra a rinseáil agus a thriomú go maith.

Diúscairt Dramhaíola

Bíonn an chuid is mó den dramhaíl a dhéantar sna scoileanna neamhghuaiseach agus is féidir fáil réidh léi i málaí dubha plaisteacha sa ghnáthshruth dramhaíle tríd an údarás áitiúil. Ba chóir athchúrsáil a dhéanamh ar dhramhaíl faoi réir pholasaí an údarais áitiúil.

Diúscairt Earraí Géara

Má bhíonn instealladh ag teastáil ó dhaltáí b'fhéidir go mbeadh orthu snáthaidí agus steallairí a thabhairt chuig an scoil (m.s. pinn aidreanailín, steallairí insline) agus nuair a bheidh siad úsáide d'fhéadfadh siad a bheith ina mbaol ionfhabhtaithe do dhaltáí eile nó do bhaill foirne. Tá sé tábhachtach fáil réidh leis na hearraí sin mar is cóir. Na daltaí sin a chaithfidh instealladh a thabhairt dóibh féin le linn uaireanta scoile, ba chóir dóibh a mboscaí féin a bheith acu do na hearraí géara agus féadfar iad sin a thabhairt ar ais dóibh lena ndiúscairt trína n-ospidéal áitiúil, a n-ionad leighis nó a DG nuair a bheidh siad úsáide.

Caibidil 7: Ainmhithe agus Smachtú Ionfhabhtaithe

Sláinteachas peataí

Is féidir le hainmhithe cuidiú le taithí na ndaltaí sna scoileanna. Ach sin ráite, tá roinnt ainmhithe ann ar a n-áirítear speicis andúchasacha ar nós reiptílí, éisc nó éin a choinnítear go minic mar pheataí agus is féidir leo a bheith ina bhfoinse d'ionfhabhtú daonna. Zónóisí a thugtar ar ionfhabhtuithe a scaiptear ó ainmhithe go dtí daoine. Tá daoine ann, ar nós mná torracha, naíonáin, daoine aosta, daoine a bhfuil córas lag imdhíonachta nó AIDS/HIV acu, agus iad sin atá ag fáil ceimiteiripe, agus is mó an baol atá ann go bhfaighidh siad ionfhabhtú níos troime.

Níl aon bhealach chun a fháil amach cé na hainmhithe atá ag iompar ionfhabhtú, mar sin caithfidh duine gníomhú i gcónaí ar an mbunús go bhféadfadh ainmhí a bheith ionfhabhtaithe. Ach sin ráite, is féidir aon bhaol ionfhabhtaithe a laghdú má ghlactar réamhchúram ciallmhar ar nós na lámha a níochán go héifeachtach.

Ba cheart do phríomhoide na scoile a chinntiú go mbíonn duine inniúil freagrach as aon ainmhithe a thugtar chuig an scoil agus nach mbeidh aon bhaol ann go sárófar an reachtaíocht ábhartha Sláinte & Sábháilteachta.

Is iondúil go bhfaightear ionfhabhtú ó ainmhithe trí ábhar truaillithe a shlogadh, m.s. trí:

- A bheith ag ithe gan na lámha a níochán.
- A bheith ag diúl na méaracha agus iad truaillithe.
- A bheith ag ithe bia/milseáin atá tite ar an talamh.

Áirithe ar na guaiseanna ionchasacha tá:

- Teagmhail le hainmhithe.
- Teagmhail le bia ainmhithe/éisc.
- A bheith ag ól bainne amh (neamhphaisteartha)
- Teagmhail le faecais ainmhithe.
- A bheith ag ól uisce nach bhfuil cóireáilte.

Ba cheart go mbeadh na príonsabail seo a leanas mar bhunús do bhainistiú ainmhithe in aon scoil:

- Gan cead isteach sa scoil a bheith ag aon ainmhí nach bhfuil i ndea-shláinte.
- D'fhéadfadh tinnis shonracha a bheith á n-iompar ag ioguánaí, nathracha, turtair agus reiptílí eile agus ní ainmhithe oiriúnacha iad le tabhairt isteach sa seomra ranga do leanaí óga, go háirithe iad sin atá faoi bhun cúig bliana.
- Caithfear maoirseacht a dhéanamh ar dhalta nuair a bhíonn siad ag láimhsiú ainmhithe.
- Ní mór na lámha a níochán tar éis a bheith i dteagmháil le hainmhithe, lena mbia, lena leaba nó lena mbruscar.

Cuairteanna ar fheirmeacha agus ar an zú

Tá tóir mhór ar chuirteanna chuig feirmeacha agus zúnna le blianta anuas; meastar iad a bheith oideachasúil chomh maith le bheith ina gcaitheamh aimsire deas. Sna cuairteanna sin bíonn deis ag na daltaí dul i dteagmháil le hainmhithe nach mbeadh deis acu a fheiceáil in aon áit eile, seans, agus faigheann siad tuiscint freisin faoin áit a dtagann bia as.

Bíonn a lán guaiseanna ionchasacha ionfhabhtaithe ar fheirmeacha oscailte (mar atá le peataí clóis), ar a n-áirítear feirmeacha peataí agus ainmhithe, agus zúnna. Tá sé tábhachtach a thuiscint gur féidir galair a chuireann as d'ainmhithe a thabhairt do dhaoine in amanna. Tá roinnt frídíní a fhaightear ó ainmhithe in ann buinneach agus/nó urlacan a thabhairt duit – cé gur iondúil gur tinneas séimh nó gearrthéarmach a bhíonn ann. Ach ansin tá ionfhabhtuithe ann, ar nós véaraicíteatocsain as a dtagann *E. coli* (VTEC), in ann tinneas níos troime a thabhairt do dhuine, daltaí óga ach go háirithe. Níl aon bhealach chun a fháil amach cé na hainmhithe atá ag iompar VTEC, mar sin caithfidh duine gníomhú i gcónaí ar an mbanús go bhféadfadh ainmhí a bheith ionfhabhtaithe. Ní theastaíonn ach líon beag frídíní chun tinneas a thabhairt duit.

Tá tuairiscí faighte faoi ráigeanna tromchúiseacha d'ionfhabhtuithe (m.s. cripteaspóiridiam agus VTEC) i measc daltaí tar éis turais chuig zúnna agus páirceanna feirme.

Faightear formhór na n-ionfhabhtuithe trí ábhar truailithe a ithe, a bheith ag diúl na méaracha agus iad truailithe, nó trína bheith ag ithe gan na lámha a níochán.

Moltaí le Leanacht i dTaca le Cuirteanna ar Fheirmeacha Oscailte:

Roimh an gCúairt

Roimh an gcúairt, ba cheart do eagraí teagmháil a dhéanamh leis an bhfeirm nó leis an zú a bhfuiltear chun cúairt a thabhairt air chun plé a dhéanamh faoi shocrúcháin na cuairte agus chun a chinntiú go bhfuil bearta cuí do smachtú ionfhabhtaithe i bhfearas. Ba chóir go mbeadh an t-eagraí sásta go bhfuil an fheirm/zú bainistithe go maith agus go bhfuil réamhchúraimí i bhfearas chun laghdú a dhéanamh ar an mbaol ionfhabhtaithe do chuirteoirí.

Ba chóir don eagraí a chinntiú gur leor na saoráidí do níochán lámh, go bhfuil fáil ag na daltaí orthu, go bhfuil uisce reatha te agus fuar leo, leacht gallúnaí, tuáillí indiúscartha páipéir nó triomaitheoirí aeir, agus boscaí dramhaíle. Ba chóir a chinntiú freisin go dtuigeann na maoirseoirí ar fad an gá atá lena chinntiú go níonn na daltaí a lámha, nó go gcuidítear leo a lámha a níochán **tar éis** a bheith i dteagmháil le hainmhithe.

Le linn na Cuairte

- Ní mór na daltaí a mhaoirsiú an t-am ar fad.
- Ní mór gearrthacha agus gránaithe a chlúdach le plástar uiscédhíonach.
- Ba chóir na lámha a níochán le huisce reatha bogthe agus ansin iad a thriomú go maith tar éis a bheith i dteagmháil le hainmhithe, le bia ainmhithe nó lena leapacha, sula n-itear nó a n-óltar aon rud, tar éis an leithreas a úsáid agus nuair a imítear den fheirm. Caithfear maoirsiú a dhéanamh ar leanaí óga agus iad ag níochán na lámh.
- Ní ceart do dháltaí ná do bhaill foirne aon rud a ithe ná a ól fad a bhíonn siad ar an turas feirme.
- Ní ceart do na daltaí ná don fhoireann ithe in aon áit ach sna háiteanna atá sainithe.
- Ní ceart do na daltaí a méaracha a chur ina mbéal ná i mbéal na n-ainmhithe.
- Ba chóir do na daltaí agus don fhoireann éadach oiriúnach a chaitheamh, ar a n-áirítear bróga láidre nó buataisí rubair, ach gan cuaráin a chaitheamh.
- Ní ceart do chuirteoirí ól as sconnáí mura bhfuil lipéid orthu ag rá go sonrach gur uisce óil atá iontu.
- Ní ceart do na cuairteoirí teagmháil le múirín ná le dramhaíl ainmhithe, agus má theagmhaítear leo do thimpiste ní mór na lámha a níochán go maith.
- Mar gheall gur féidir le buataisí agus le héadach fáil truailithe le linn na cuairte, tá sé tábhachtach a mheabhru do na daltaí a lámha a níochán tar éis na héadaí agus na buataisí a bhaint díobh agus sula ndéanfaidh siad aon rud eile (m.s. dul ag ithe). Ba cheart buataisí salacha a ghlanadh le huisce te agus glantach. Ní mór na coisbhearta a athrú nó a ghlanadh sula bhfágtar an áit agus ansin na lámha a níochán.
- Ní ceart do mhná torracha dul i dteagmháil le caoire ná le huain nuabheirthe.

Tar éis na Cuairte

- Má léiríonn duine den ghrúpa comhartha tinnis (m.s. urlacan agus/nó buinneach) tar éis cuairte ar fheirm/zú, ní mór don té sin dul chuig DG agus a mhíniú go raibh siad i dteagmháil le hainmhithe feirme le gairid.
- Má bhíonn beirt nó níos mó den ghrúpa breoite, lean an modh thuas le do thoil. Ba chóir d'údarais na scoile teagmháil a dhéanamh freisin leis an Rannóg Áitiúil Sláinte Poiblí mar go bhféadfadh gá a bheith le tuilleadh beartaíochta. Féach Aguisín 7 do shonraí teagmhála na Rannóg Sláinte Poiblí.

Breis Eolais

Tá breis eolais le fáil i dTuarascáil Fhochoiste an HPSC faoi *E. Coli* véaraicíteatocsaigineach, agus tá fáil air sin láithreán gréasáin an Lárionaid Faire um Chosaint Sláinte ag

<http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/VTEC/Guidance/ReportoftheHPSCSub-CommitteeonVerotoxigenicEcoli/>.

Tá breis treoraíochta i dtaca le maolú riosca VTEC le linn cuairteanna ar fheirmeacha peataí le fáil ar láithreán gréasáin an Lárionaid Faire um Chosaint Sláinte ag <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/VTEC/Guidance/File,3973,en.pdf> agus ag <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/VTEC/Guidance/File,3976,en.pdf>.

Caibidil 8: Spóirt Theagmhála agus Imbhualite Ardriosca

Cúlra

Tá gníomhaíochtaí spóirt in ann a bheith baolach i dtaca le scaipeadh galar tógalach. De bharr na dlúth-theagmhála a bhíonn i gceist i gcuid de na spóir is féidir ionfhabhtuithe a scaipeadh trí theagmháil dhíreach craiceann le craiceann, trí bhraoiníní nó aeráil ionfhabhtaithe a anáil, nó trí ghortuithe ina mbristear an craiceann, rud a chuireann as do mheicníocht nádúrtha cosanta an choirp.

Bíonn níos mó teagmhála coirp le himreoirí eile agus tarlaíonn sé níos minice i gcuid de na gníomhaíochtaí spóirt, sin nó bítear i dteagmháil le trealamh agus bíonn níos mó riosca gortaithe nó tráma ag baint leo dá réir. Spóirt theagmhála agus imbhualite ardriosca a thugtar orthu sin. Léiríonn an fhianaise go dtí seo gurb iad na spóirt is mó riosca ná na healaíona comhraic, dornálaíocht agus iomrascáil. I gcás a lán de na spóirt theagmhála ardriosca, m.s. rugbaí, méadaíonn an méid dlúth-theagmhála a dhéantar de réir mar a fhaigheann an t-imreoir breis taithí agus rannpháirtíocht ag leibhéal níos airde imeartha nó iomaíochta.

Is féidir le héagsúlacht téarmaíochta a bheith i gceist agus seo iad na sainmhínte atá sa treoraíocht seo:

- Spóirt theagmhála / imbhualite ardriosca - m.s. rugbaí, ealaíona comhraic lánteagmhála, dornálaíocht, peil Ghaelach, iománaíocht.
- Teagmháil mheánriosca go hardriosca – m.s. sacar, cispheil, haca.
- Teagmháil theoranta – m.s. scuais, eitpheil, gleacaíocht.
- Gan teagmháil – m.s. rith, damhsa, aeróbaic, snámh, leadóg, crochadh meáchan.

Is féidir ionfhabhtuithe ó spóirt theagmhála a scaipeadh trí:

- Theagmháil duine le duine, m.s. teagmháil craicinn.
- Foinse coiteann, m.s. trealamh / saoráidí truaillithe, nó ithir.
- Scaipeadh tríd an aer nó i mbraoiníní, m.s. leicneach, fiabhras faireoige, fliú.

Ar na hionfhabhtuithe a bhfuil baint ar leith acu le spóirt theagmhála tá ionfhabhtuithe craicinn, ionfhabhtuithe víreas fuil-iompartha agus teiteanas.

Bíonn daltaí, múinteoirí agus cóitseálaithe i mbaol ó ionfhabhtú. Mar sin ní mór oideachas a chur ar gach duine faoi na réamhchúraimí atá riachtanach agus faoi na riachtanais sláinteachais.

Réamhchúraimí Ginearálta Spóirt, Spóirt Ardriosca san Áireamh

Ní mór do na daltaí agus do na múinteoirí:

- Na lámha a níochán go rialta le leacht gallúnaí. Chun an baol ionfhabhtuithe a laghdú an oiread agus is féidir, ní ceart barraí gallúnaí a chur ar fáil i seomraí cithfholctha / nite.
- Tóg cith tar éis gníomhaíochta (má bhíonn na saoráidí ar fáil).
- Ná roinn cosaintí fiacla ná buidéal uisce lena chéile.
- Ná roinn tuáillí ná táirgí pearsanta sláinteachais lena chéile (m.s. rásúir).
- Nigh gach trealamh tar éis úsáide.
- Nigh feistis phearsanta (m.s. pillíní agus loirgneáin) go seachtainiúil.
- Ná bí ag tabhairt bearradh cosmaideach don choirp go hiomlán (cliabhrach, géaga, abdómain).
- Cuir na réamhchúraimí caighdeánacha i bhfeidhm nuair a bhítear ag déileáil le fuil nó sreabháin coirp, nó ag teagmháil le loit deirmeacha.

Ní mór daltaí a bheith imdhíonaithe go cuí le dhá dháileog den vacsaín MMR, agus 4-5 dháileog den teiteanas ag brath ar an aois (4 dháileog <11-14 bliana d'aois; 5 dháileog >14 bliana d'aois).

Ionfhabhtuithe Fuil-iompartha (heipitíteas B, heipitíteas C agus HIV)

Níl ann ach baol an-bheag go seolfar víreas fuil-iompartha ó dhalta amháin go dalta eile le linn spóirt theagmhála agus imbhualte. Cé go bhfuil an baol is mó i gceist le spóirt ar nós dornálaíocht, iomrascáil agus tae kwon do, tá sé sin féin iontach íseal. Heipitíteas B an víreas is mó a bhfuil an baol uaidh mar go mbíonn níos mó de san fhuil, tá sé frithsheasmhach in aghaidh glantaigh shimplí, agus tá sé in ann maireachtáil suas le 7 lá ar dhromchlaí timpeallachta. Léiríonn taighde gur mó an baol atá ann go dtolgfaidh lúthchleasaithe ionfhabhtuithe víreas lasmuigh d'ionad spóirt, m.s. trí theagmháil chollaí.

Réamhchúraimí

- Ní mór oideachas a chur ar dhaltaí, múinteoirí agus cóitseálaithe atá ag plé le spóirt theagmhála faoin riosca a bhaineann le seachadadh víreas fuil-iompartha (BBV) – ar an bpáirc agus lasmuigh di, conas déileáil mar is ceart le gortuithe fola, agus conas ionfhabhtú a chosc má bhíonn aon ghearradh nó lot craicinn i gceist (Féach Caibidil 3).
- Ní mór aon dalta le gortú fola a thógail de láthair na himeartha láithreach.
- Caithfear déileáil le gortuithe fola go pras agus réamhchúraimí caighdeánacha a chur i bhfeidhm, i.e. lámha glana, miotóga (féach Caibidil 3).
- Ní mór éadaí a bhfuil fuil orthu a thógáil chun bealaigh agus a chur i mála plaisteach chun iad a níochán i gceart.
- B'fhéarr go mbainfí úsáid as ábhair indiúscartha chun an fhuil a ghlanadh agus ansin fáil réidh leo mar is ceart.
- Má tá aon trealamh truaillithe le fuil ní mór é a ghlanadh go maith ar dtús, ansin é a dhíghalrú le tuaslágan 1,000ppm de thuarthóir (féach Caibidil 3) agus é a thriomú mar is ceart.
- Má bhíonn gearrthacha, scríobáil nó loit úsctha craicinn ar dhaltaí ba chóir dóibh iad a thuairisciú sula nglacann siad páirt in aon ghníomhaíocht (féach thíos chun comhairle níos sonraí a fháil faoi loit ionfhabhtaíochta craicinn).
- Ní mór oiliúint cheart a chur ar dhaoine a bhíonn ag tabhairt garchabhrach.

Eisiatacht

Níl aon táscairí ann gur cheart dalta, múinteoir ná cóitseálaí atá ionfhabhtaithe le HIV, HCV nó HBV a choinneáil ó ghníomhaíochtaí spóirt má tá infheidhme ceart liachta acu a bheith rannpháirteach.

Má bhíonn ionfhabhtuithe géara víreasacha ar dhaoine, d'fhéadfadh nach mbeadh siad sách infheidhme ar feadh tréimhse ama tar éis an chéad ionfhabhtaithe agus cuirfidh a ndochtúir comhairle orthu faoin am a bhféadfaidh siad filleadh ar ghníomhaíochtaí spóirt.

Má fhaigheann dalta géarghortú fola le linn gníomhaíochta ní ceadmhach don té sin filleadh ar láthair na himeartha go mbeidh an chréacht glanta agus díghalraithe, an fhuil stoptha go hiomlán, agus an chréacht clúdaithe le cóiríú oclúideach daingean. Murar féidir an chréacht a oclúidiú go daingean ní ceadmhach don dalta filleadh ar an ngníomhaíocht spóirt.

Ionfhabhtuithe Craicinn

Áirithe ar na hionfhabhtuithe craicinn is féidir a sheachadadh le linn spóirt teagmhála ardriosca tá ionfhabhtuithe fungasacha, baictéaracha agus víreasacha. Tá liosta níos sonraí de na cineálach ionfhabhtuithe ar fáil i dTábla 8.1 thíos. Déantar formhór na n-ionfhabhtuithe craicinn a sheachadadh trí theagmháil craiceann le craiceann. Is féidir ionfhabhtuithe baictéaracha agus fungasacha a sheachadadh freisin trí theagmháil le trealamh ar nós mataí cleachtaidh.

Tábla 8.1 Frídíní agus na hionfhabhtuithe craicinn a fhaightear uathu atá ábhartha i spóirt theagmhála / imbhuailte ardriosca

Fungasach
<ul style="list-style-type: none"> • Tinea capitis / corporis → borrrhéist • Tinea cruris → tochas gabhail • Tinea pedis → borrrhéist choise
Víreasach
<ul style="list-style-type: none"> • An víreas herpes simplex 1 (HSV-1) → herpes labialis / gladiatorum / rugbeiorum (heirpéas clibirte) • Molluscum contagiosum • Víreas Varicella-Zoster → deilgneach / deir • Víreas sineánóma daonna → faithní
Baictéarach
<ul style="list-style-type: none"> • Streipteacocas & Staphylococcus (MRSA san áireamh) → impitíogó, falacailíteas, neascóid, carmhogal, ceallailíteas
Seadánach
<ul style="list-style-type: none"> • Scaibéis • Míolta gruaige

Réamhchúraimí

Áirithe ar na straitéisí chun laghdú a dhéanamh ar bhaol ionfhabhtuithe craicinn le linn spóirt theagmhála agus imbhuailte ardriosca tá:

- Sláinteachas daingean lámh.
- Cith a thógáil tar éis gníomhaíochta.
- Glanadh ceart rialta agus díghalrú a dhéanamh ar shaoráidí, seomraí feistis agus trealamh spóirt.
- Tuismitheoir/caomhnóir agus múinteoir/cóitseálaí a bheith curtha ar an eolas ag na lúthchleasaithe faoi aon lot craicinn atá orthu sula nglacfaidh siad páirt.
- Diagnóis cheart ó dhochtúir leighis faoi ghrísceanna nó loit craicinn.
- Cloí leis na tréimhsí eisiatachta atá molta do spóirt theagmhála ardriosca (féach an rannóg thíos).

Má thagann ráig d'ionfhabhtú craicinn ar fhoireann, ní mór measúnú a dhéanamh ar gach ball foirne chun cuidiú le cosc a chur ar a thuilleadh den ionfhabhtú a bheith ag scaipeadh. Ní mór cloí leis na tréimhsí eisiatachta a mholfar.

Tá tinea pedis (borrrhéist choise) iontach coitianta agus ní mholtar daoine a choinneáil ó ghníomhaíochtaí spóirt dá bharr. Ach sin ráite, is féidir an seachadadh a laghdú trí oideachas a chur ar dhaltaí i dtaca lena gcosa a níochán go maith, triomú go maith idir na méaracha agus stocaí cadáis a chaitheamh. Ba cheart cóiriú a chur ar an ionfhabhtú agus ba cheart do dhaltaí atá ionfhabhtaithe coisbheart cosanta a chaitheamh sna cithfholcadáin agus sna seomraí feistis.

Tagann loit chraicinn as dhá chineál den víreas Herpes simplex (HSV) – HSV cineál 1 (HCV-1) agus HSV cineál 2 (HSV-2). Bíonn an HSV-1 bainteach go coitianta le loit thart ar an mbéal (liopaí, teanga, carball, drandail) agus an HSV-2 le loit na mball giniúna.

Ach sin ráite, tá an dá cheann in ann loit bhéil nó loit na mball giniúna a thabhairt. Is iondúil gur ionfhabhtú príomha a bhíonn san HSV a theann chun suain agus a athmhúscláitear ó am go ham. Is iondúil gur ar na liopaí a dhéanann an HSV-1 athmhúscailte (i.e. herpes labialis/ spuaic slaghdáin). Déantar ionfhabhtuithe HSV a sheachadadh trí sceitheadh víreasach agus trí theagmháil dhíreach le craiceann n le sreabháin coirp le linn ionfhabhtú príomhúil nó athghníomhachtaithe. Ionfhabhtú HSV is ea an herpes gladiatorum a thagann ar an gcliabhach, na cluasa, an t-éadan agus na lámha i measc lúthchleasaithe i spóirt theagmhála ar nó iomrascála nó rugbaí. Tagann an t-ionfhabhtú seo as seachadadh HSV-1 trí theagmháil dhíreach craiceann le craiceann le linn cleachtaidh nó comórtais. Is iondúil go dtugann na hionfhabhtuithe agus na hathghníomhachtúcháin HSV a seal agus ní bhíonn cóireáil ag teastáil go hiondúil. Ach má dhéantar cóiriú pras le míochnú frithvíreasach topaicíúil nó béil is féidir laghdú a dhéanamh ar an bhfad a mhaireann na hairíonna, an sceitheadh víreasach agus an ionfhabhtaíocht. Tá leanaí ann a bhíonn ag dul do spóirt theagmhála agus a fhaigheann athghníomhachtúcháin HSV go minic in ann buntáiste a fháil ó mhíochnú frithvíreasach béil. Má bhíonn loit ghníomhacha ar leanaí níor chóir dóibh a bheith ag roinnt soithigh, cupáin, buidéal uisce ná cosaintí fiacla lena chéile.

Eisiatacht ar Dhaltaí a bhfuil Ionfhabhtuithe Craicinn orthu agus atá Gafa le Spóirt Theagmhála / Imbhualte Ardriosca

Ní mór srianta comhpháirtíochta níos déine a chur i bhfeidhm i gcás daoine ionfhabhtaithe nuair a bhíonn spórt ardriosca ina bhfuil cuid mhór teagmhála craiceann le craiceann i gceist, le céile comhraic nó le trealamh. I gcás spórt teagmhála agus imbhualte ardriosca, ní hiondúil go mbíonn sé cuí cead a thabhairt d'imreoir le loit ghníomhacha craicinn dul ar ais ag imirt le loit craicinn chlúdaithe. D'fhéadfaí glacadh le lot clúdaithe i spórt nach mbeadh mórán teagmhála i gceist más féidir an chuid den chraicinn ar a bhfuil an lot a chlúdach go daingean.

Tá treoirlínte eisiatachta tugtha do chúinsí aonaracha i dTábla 8.2. Ní ceart cead a thabhairt d'imreoirí filleadh ar ghníomhaíochtaí ardriosca spóirt go mbíonn siad comhlíonta. Ina lán de na critéir eisiatachta sin ní mór diagnóis agus chóiriú ceart a dhéanamh ar an ionfhabhtú craicinn. Déanann a lán acu sonrú freisin ar fhad an chóirithe a chaithear a dhéanamh sula bhféadfaidh an dalta filleadh ar an imirt.

Ní iondúil go gceadaítear filleadh ar an imirt nuair a bhíonn clúdach curtha ar loit ghníomhacha craicinn. Maidir le loit a cheadaítear a chlúdach is é an cur chuige atá molta ná clúdach de chóiriú bith-oclúideach a úsáid, ansin é a chlúdach agus téip a chur air.

Tábla 8.2 Treoirlínte Eisiatachta do Dhaltaí a bhfuil Ionfhabhtuithe Craicinn orthu agus atá gafa le Spóirt Theagmhála / Imbhualte Ardriosca

Ionfhabhtú	Ní mór eisiatacht na dalta a choinneáil ón scoilnó go gcomhlíonfar na critéir atá liostaithe
Tinea capitis (Borrphéist plaite)	- 14 lá den chóiriú frithfhungasach cuí béil nó topaiciúil a bheith déanta
Tinea corporis (Borrphéist coirp)	- 72 uair an chloig ar a laghad den chóiriú frithfhungasach cuí béil nó topaiciúil a bheith déanta – Na loit a bheith clúdaithe go daingean
Víreas herpes simplex príomhúil 1 (HSV-1)	- Gan aon loit ghníomhacha a bheith ann - Screamh a bheith tagtha ar na saicíní go léir - Gan aon chomharthaí sistéamacha (m.s. fiabhras nó míbhail) a bheith ar an duine le 72 uair an chloig - Gan aon loit nua a bheith tagtha le 72 uair an chloig
HSV-1 athghníomhachtaithe (m.s. spuaiceanna slaghdáin)	- Gan aon loit ghníomhacha a bheith ann - Screamh a bheith tagtha ar na saicíní go léir
Deilgneach / Deir	- Gan aon loit ghníomhacha a bheith ann - Crústa a bheith tagtha ar na saicíní go léir - Gan aon chomharthaí sistéamach (m.s. fiabhras nó míbhail) ar an duine le 72 uair - Gan aon loit nua a bheith tagtha le 72 uair an chloig
Molluscum contagiosum & Faithní	Le clúdach má bhíonn baol fuilithe ann nuair a chuimlítear é
Ionfhabhtuithe baictéara (m.s. stafalacocúil nó streipteacocúil)	- Gan aon loit úsctha, scafa nó silteacha a bheith ann - Gan aon loit nua a bheith tagtha le 48 uair an chloig ar a laghad - B'fhéidir go dteastódh 48-72 uair den cúrsa béil frithbheathach i gcás roinnt ionfhabhtuithe Nuair a fhilltear ar an imirt ba cheart na loit atá ag cneasú a chlúdach go daingean go mbeidh siad cneasaithe go hiomlán
Pediculosis (míolta gruaige)	- Ní mór an cóiriú a chríochnú go hiomlán - Gan aon fhianaise de mhíolta beo a bheith ann
Scaibéis	- Ní mór an cóiriú a chríochnú go hiomlán - Gan aon fhianaise d'fhoirgeacht a bheith ann

Ionfhabhtú

Ionfhabhtuithe eile

Monanúiclé-óis Ionfhabhtaíoch (Fiabhras Faireoige)

Ón víreas Epstein Barr (EBV) a thagann fiabhras faireoige agus is iondúil nach mbíonn ann ach tinneas lag a thugann a sheal. Ach sin ráite, i gcásanna annamha is féidir leis a bheith aimpléiseach má scoilteann an liathán. Dá réir sin, moltar do dhaltaí gan páirt a ghlacadh i spóirt teagmhála / imbhualte coirp ar feadh 4 seachtainí ón am a thosaíonn an tinneas. De bharr nádúr an tinnis, d'fhéadfadh nach mbeadh a lán de na daltaí in ann filleadh ar rannpháirtíocht iomlán foirne laistigh de 4 seachtainí. Moltar filleadh de réir a chéile ar ghníomhaíocht iomlán fisiciúil.

Teiteanas

Galar trom is ea an teiteanas, ach a bhuíochas don vacsaíniú, is annamh a tharlaíonn sé in Éirinn anois. Ach sin ráite, bíonn spóir ón mbaictéar teiteanais uileláithreach san ithir, go háirithe i dtalamh a bhíonn truailithe ag faecais ainmhithe, ar nós páirceanna imeartha a bhíonn in úsáid ag ainmhithe feirme. Dá réir sin tá an baol ann i gcónaí go bhféadfadh spóir teiteanais dul isteach i gcréacht nó i mbriseadh sa chraiceann.

Seo cuid de na réamhchúraimí do dhaltaí agus iad ag tabhairt faoi ghníomhaíocht spóirt amuigh faoin aer nuair is dócha go mbeidh siad i dteagmháil leis an ithir:

- Ní mór do na daltaí a bheith lmdhíonaithe go cuí le vacsaín ina bhfuil teiteanas (4 dháileog <11-14 bliana d'aois; 5 dháileog >14 bliana d'aois).
- Ní mór créachtaí agus craiceann briste a bheith clúdaithe.
- Ní mór déileáil láithreach le gortuithe ina ndéantar damáiste don chraiceann, iad a ghlanadh agus a dhíghalrú go maith agus iad a chlúdach sula mbeidh cead ag an imreoir filleadh ar pháirc na himeartha.

Caibidil 9: Bainistiú ar ghalair ionfhabhtaíoch a shonracha

Treoir ghairid atá sa rannán seo faoi na galair ionfhabhtaíoch a choitianta a bhíonn ann le linn óige. Ní sé i gceist go mbeadh sé ina threoir dhiagnóiseach ná ina mhalairt ar chomhairle dochtúra. Tá breis eolais faoi na galair éagsúla ar fáil ar láithreán gréasáin an HPSC (www.hpsc.ie) agus tá nasc gréasáin níos sonraí curtha ar fáil ag deireadh gach rannáin faoi na galair ar leith.

Nuair a bhíonn galar ionfhabhtaíoch ar leanbh d'fhéadfadh comharthaí ginearálta tinnis a bheith le feiceáil sula dtiocfaidh an ghrisc nó gnéithe tipiciúla eile. Ar na comharthaí sin bheadh babhtaí creatháin nó fuacht, tinneas cinn, urlacan, scornach tinn nó a bheith ag aireachtáil tinn i gcoitinne. Ag brath ar an tinneas, is minic le leanbh a bheith ionfhabhtaíoch sula dtiocfaidh hairíonna nó na comharthaí sainiúla, m.s. gríos.

Nuair a léiríonn dalta airíonna ginearálta den chineál sin nó airíonna níos sonraí, ba cheart dul i dteagmháil leis na tuismitheoirí ionas gur féidir an leanbh a bhailiú agus dul chuig an dochtúir más gá. Idir an dá linn, ba chóir an dalta a choinneáil te agus compordach, scoite ón bpríomhghrúpa daltaí. Má bhíonn cuma tromchúiseach nó anróiteach ar na hairíonna, ba chóir fios a chur ar otharcharr agus/nó dochtúir. Má bhíonn imní ar an scoil go bhféadfadh ráig de ghalar ionfhabhtaíoch a bheith i gceist ba chóir dóibh dul i dteagmháil lena Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil chun tuilleadh comhairle agus tacaíochta a fháil. Féach Aguisín 7 do shonraí teagmhála na Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil.

Má bhíonn aon dalta nó ball foirne ag aireachtáil tinn tá sé tábhachtach [nach rachaidís ar scoil](#).

Níor cheart dóibh filleadh ar an scoil go mbeidh siad tagtha chucu féin (féach na nótaí eisiatachta do na galair éagsúla).

DALTAÍ leochaileacha

D'fhéadfadh riocht sláinte fadtéarmach a bheith ar chuid de na leanaí a fhágann go bhfuil siad leochaileach i dtaca le hionfhabhtuithe nach gcuirfeadh as do leanaí eile ach go hannamh. Orthu sin tá:

- leanaí atá ag fáil cóirithe do leicéime nó d'aillsí eile.
- leanaí atá ar dháileoga arda de stéaróidigh beil.
- leanaí a bhfuil riochtaí orthu a laghdaíonn a n-imdhíonacht go mór.

Is iondúil go mbeidh scoileanna ar an eolas faoi leanaí mar sin. Bíonn siad an-leochaileach don deilgneach nó don bhruitíneach agus má bhíonn siad i dteagmháil le ceachtar den dá ionfhabhtú sin ní mór tuismitheoir/caomhnóir a chur ar an eolas go pras agus breis comhairle leighis a fháil. B'fhéidir nár mhiste do dhaltaí leochaileacha imdhíontaí breise a fháil, m.s. vacsaíní níumacócúla agus fliú. Tá an víreas na deilgní in ann deir a tharraingt, mar sin má tá aon duine ann nach raibh deilgneach orthu d'fhéadfadh siad a bheith i mbaol má bhíonn dlúth-theagmháil acu le cás den deir. Tá eolas faoi na galair theagmhálacha is coitianta le fáil ar na leathanaigh seo romhainn.

Deilgneach / Deir

Tinneas víreasach is ea deilgneach, tugann sé fiabhras do dhuine, míbhail ginearálta agus gríos clogach sainiúil. Tagann an gríos mar “ghoiríní” beaga dearga; tosaíonn sé go hiondúil ar an droim, an cliabhach agus an bolg, agus ansin scaipeann sé ar an éadan, an phlait, na géaga agus eile. Iompaíonn na “goiríní” ina gcloig laistigh de chúpla uair an chloig, ach triomaíonn siad agus tagann crústa orthu laistigh de 24 uair an chloig n mar sin. D’fhéadfadh cloig a theacht sa bhéal agus sa scornach, rud atá pianmhar agus deacrachtaí slogtha mar thoradh air. Tagann an gríos mar shraith de phrócair thar 3 go dtí 5 lá.

Ní hiondúil don deilgneach a bheith trom ar leanaí ach d’fhéadfadh airíonna níos tromchúisí a bheith ar dhaoine fásta. Fanann an víreas go suanach sa chorp tar éis na deilgní agus d’fhéadfadh ráig den deir a theacht as níos deireanaí. Má bhíonn deir ar dhuine bíonn an té sin ionfhabhtaíoch agus in ann deilgneach a thabhairt do dhaoine eile. Ní féidir deir a fháil as ráig den deilgneach. Scaipeann an galar go héasca ó dhuine go duine. Díreach sula dtosaíonn an gríos an t-am is baolaí go scaipfean an galar.

Réamhchúraimí: Má bhíonn teagmháil le cás ag mná torracha nó daoine a bhfuil imdhíonacht laghdaithe acu agus nach raibh an galar orthu cheana, ní mór dóibh comhairle léigh a fháil go pras.

Ní ceart aspairín na aon tairgí a bhfuil aspairín iontu a thabhairt do leanaí faoi 18 a bhfuil deilgneach orthu mar gheall ar an mbaint atá aige le siondróm Reye, riocht an-tromchúiseach a d’fhéadfadh a bheith marfach.

Eisiatacht: Ní mór daoine a bhfuil deilgneach orthu a choinneáil ón scoil nó go dtriomóidh na screamha, rud a tharlaíonn go hiondúil 5-7 lá tar éis don ghríos a theacht amach.

I gcás daoine a bhfuil deir orthu agus nach féidir na loit a chlúdach, ní mór iad a choinneáil ón scoil go mbeidh na screamha triomaithe.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin deilgneach le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/VaccinePreventable/VaricellaChickenpox/>.

Toinníteas (Gliomshúileach)

Athlasadh i bhfolíneáil na súl is ea toinníteas, bíonn an tsúil tinn nó dearg dá bharr agus tagann sileadh uisciúil nó greamaitheach aisti. D’fhéadfadh gur frídíní ar nós baictéir nó víris is cúis leis, sin nó ailléirge (fiabhras léana agus a leithéid). Braitheann an cóiriú ar an gcúis a bhíonn leis ach is minic gur braonta nó unghadh súl a úsáidtear. Is féidir toinníteas a thagann ó bhaictéir nó ó víris a scaipeadh trí theagmháil leis an sreabhán súl, rud a théann ar na lámha nuair a chuimlítear an tsúil tinn.

Réamhchúraimí: Cuirfear cosc leis an scaipeadh ó dhuine go duine ach na lámha a níochán go rialta.

Eisiatacht: Ní bhíonn eisiatacht i gceist i gcoitinne ach i gcásanna gur léir go bhfuil sé ag scaipeadh sa rang nó sa scoil d’fhéadfadh go mbeadh gá le moladh go gcoinneofaí na dalta ionfhabhtaithe ón scoil go bhfaighidh siad biseach, sin nó go fanacht go mbeidh siad 48 uair an chloig ar fhrithbheathaigh.

Diftéire

Is annamh a bhíonn diftéire sa tír seo anois ach ní mór ráta ard Imdhíonaithe a choinneáil ionas nach bhfillfidh sí. Ionfhabhtú baictéarach í atá in ann cótáil thiubh a chur ar an tsrón, an scornach agus na haerbhealaí. Ar na deacrachtaí a bhaineann léi tá cliseadh croí, pairilís, deacrachtaí móra anála nó deacracht slogtha.

Réamhchúraimí: Ní mór na daltaí a imdhíonadh i gceart.

Eisiatacht: Tá critéir eisiatachta an-sonracha i gceist agus beidh comhairle ina leith ar fáil ón Rannóg Sláinte Poiblí.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin deilgneach le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/VaccinePreventable/Diphtheria/>.

Gaistreintríteas / Nimhiú bia

Múisc, urlacan, buinneach agus pain boilg na príomhchomharthaí de ghaistreintríteas, iad ina n-aonar nó le chéile. Méadú ar mhinicíocht gluaiseachta na putóige is ea buinneach (trí ghluaiseacht bhoga putóige, nó níos mó, laistigh de 24 uair an chloig).

Is iondúil nach maireann an tinneas i bhfad. Ón lámh go dtí an béal an bealach seachadta is coitianta mar aon le bianna nó leachtanna atá truaillithe ag frídíní a thógáil. Is féidir cuid de na frídíní a phiocadh ó shoithigh nó dromchlaí atá truaillithe.

Tagann tinneas gastraistéigeach ó réimse de fhrídíní – víris (m.s. rótaivíreas, noraivíreas), seadáin (m.s. cripteaspóiridiam, giardia) agus baictéir (m.s. campalabaictéar, VTEC, salmonella, shigella). Is minic nach maireann an tinneas i bhfad agus nach gá dul chuig an dochtúir chun an frídín a aithint go sonrach. Ach sin ráite, má bhíonn duine an-tinn, má bhíonn fuil sa bhuinneach, má mhaireann na hairíonna níos faide na cúpla lá, nó má tá ráig shuntasach sa scoil, ansin ní mór diagnóis shonrach a fhail. Chuige sin, beidh an dochtúir ag iarraidh sampla den fhaecas a chur chuig an saotharlann lena anailísiú.

Ní bhíonn aon ghá le cóiriú sonrach i bhformhór na gcásanna agus imíonn siad faoi cheann cúpla lá.

Cé go mbíonn éagsúlacht cúiseanna leis, tá sé tábhachtach sláinteachas dian pearsanta a chinntiú chun laghdú a dhéanamh ar scaipeadh an ghalair.

Níochán na lámh agus eisiatacht na bealaí is tábhachtaí chun laghdú a dhéanamh ar scaipeadh an ghaistreintrítis.

Ba cheart na daltaí a spreagadh chun a lámha a níochán tar éis an leithreas a úsáid, tar éis a bheith i dteagmháil le hainmhithe, tar éis gníomhaíochtaí spóirt nó súgartha, agus tar éis a bheith i dteagmháil le sreabháin coirp. Ní mór eisiatacht a dhéanamh ar gach ball foirne agus dalta le gaistreintríteas fad a bhíonn sé le sonrú orthu agus ar feadh 48 uair an chloig ón mbabhta deiridh den bhuinneach agus / nó den urlacan.

Tá **glanadh na timpeallachta** an-tabhachtach freisin chun teorainn a chur le scaipeadh an ghaistreintrítis. Féach Caibidil 6 chun breis eolais a fháil. Bíonn formhór na bhfrídíní atá mar chúis le gaistreintríteas iontach ionfhabhtaíoch agus mar sin ní mór daltaí agus baill foirne a raibh buinneach agus / nó urlacan orthu a choinneáil amach go mbeidh 48 uair an chloig caite ón mbabhta deiridh dá mbuinneach agus / nó dá n-urlacan. D'fhéadfadh go mbeidh comhairle níos sonraí i dtaca le heisiatacht le fáil ón Rannóg Sláinte Poiblí nuair is gá.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoi ghaistreintríteas le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/GastroenteritisorIID/>.

Seo a leanas na frídíní coitianta a tharraingíonn gaistreintríteas in Éirinn:

Campalabaictéar

Tugann buinneach agus pian boilg a d'fhéadfadh a bheith trom ón ionfhabhtú baictéarach seo; is iondúil go scaiptear ó fheoil é, éineoil go háirithe, ach is féidir é a fháil ó ainmhithe freisin, peataí san áireamh.

Réamhchúraimí: Áirithe sna bearta coiscitheacha tá cúram faoin mbealach a ndéantar bia a stóráil, a ullmhú, agus a chócaráil, agus trí aird a thabhairt ar shláinteachas bunaidh i measc lucht láimhsithe an bhia, na daoine atá faoina dtionchar agus iad sin a bhíonn i dteagmháil leo. Tá sé riachtanach aird a thabhairt ar shláinteachas lámh chun scaipeadh an ionfhabhtaithe a laghdú.

Eisiatacht: Ní mór baill foirne nó daltaí a raibh campalabaictéaróis orthu a choinneáil ón scoil fad a bhíonn comharthaí orthu agus ar feadh 48 uair tar éis a gcéad fhaecas foirmithe.

Acmhainní: Tá eolas faoi champalabaictéar le fáil ag: <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/Campylobacter/>.

Cripteaspóiridiam

Tagann buinneach uisciúil ón seadán seo. Is féidir é a sheachadadh trí theagmháil le hainmhithe agus trí sholáthairtí uisce atá truaillithe.

Réamhchúraimí: Tá sé riachtanach aird a thabhairt do shláinteachas lámh chun an scaipeadh a laghdú. Bearta eile is ea maoirseacht chúramach ar na daltaí le linn cuairte ar fheirm agus na lámha a níochán tar éis teagmhála le hainmhithe. Tá baint ag cripteaspóiridóis le huisce a ólтар as soláthairtí príobháideacha uisce nach mbíonn cóirithe go maith. Má thagann soláthar uisce na scoile as soláthar príobháideach ní mór caighdeán an uisce sin a chinntiú. Tá tuilleadh eolais in Aguisín 1, Eisiatacht: Ní mór baill foirne nó daltaí a raibh campalabaictéaróis orthu a choinneáil ón scoil ar feadh 48 uair tar éis a gcéad fhaecas foirmithe. Ba cheart do chásanna fanacht ó linnte snámha ar feadh coicíse tar éis a gcead fhaecas foirmithe.

Acmhainní: Tá eolas faoi ghaistreintríteas le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/Cryptosporidiosis/>.

Noraivíreas (Fríd urlacain gheimhridh)

Faightear ráigeanna gearrthéarmacha urlacain agus buinní ón noraivíreas. Tá an víreas iontach tógálach agus an-choitianta. Bíonn sé in urlacan agus i bhfaecas duine ionfhabhtaithe. Ach sin ráite, dtagann formhór na gcásanna chucu féin gan trioblóid.

Réamhchúraimí: Tá sé riachtanach aird daingean a thabhairt do shláinteachas pearsanta chun scaipeadh an ionfhabhtaithe a laghdú. Tá sé riachtanach do lámha a níochán go minic. Tá glanadh na timpeallachta criticiúil freisin mar go bhfuil an noraivíreas in ann maireachtáil ar dhromchlaí mar lámha doirse, lasca soilse, deasca, srl. ar feadh roinnt seachtainí Féach Caibidil 6 do bhreis comhairle faoi ghlanadh na timpeallachta agus Caibidil 3 do chomhairle faoi ghlanadh urlacain.

Eisiatacht: Maidir le daltaí nó baill foirne a raibh urlacan nó buinneach orthu, ní mór dóibh fanacht ón scoil go

ceann 48 uair tar éis a n-airíonna a bheith glanta.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin dóibh le bainistiú a dhéanamh ar chásanna urlacain agus buinní a thagann ón noraivíreas le fáil ag <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/Norovirus/Factsheets/InformationforEmployers/MainBody,2693,en.html> agus <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/Norovirus/Publications/File,2541,en.pdf>.

Salmonella

Ionfhabhtú baictéarach is ea salmonella; faightear go hiondúil é ó bhia truaillithe, sicín ach go háirithe, feolta eile agus uibheacha amha, ach tá níos mó cásanna i measc leanaí ag teacht ó fhoinsí níos neamhghnácha ar nós taisteal thar lear agus úinéireacht nó teagmháil le reiptílí agus nathracha. Bíonn formhór na gcásanna séimh ach beidh riar suntasach cásanna freisin a gcaithfear dul san ospidéal leo, agus i gcásanna annamha is féidir leis a bheith marfach, go háirithe i gcás othar aosta.

Réamhchúraimí: Áirithe sna bearta coiscitheacha tá cúram faoin mbealach a ndéantar bia a stóráil agus a ullmhú, agus a chócaráil, agus trí aird a thabhairt ar shláinteachas bunaidh i measc lucht láimhsithe an bhia, na daoine atá faoina dtionchar agus iad sin a bhíonn i dteagmháil leo. Tá sé riachtanach aird daingean a thabhairt do shláinteachas lámh chun scaipeadh an ionfhabhtaithe a laghdú.

Eisiatacht: Ní mór baill foirne nó daltaí a raibh salmanallóis orthu a choinneáil amach ar feadh 48 uair an chloig tar éis a gcéad fhaecas foirmithe.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoi ghaistreintríteas le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/Salmonellosis/>.

Sigealla (Dinnireacht)

Ionfhabhtú baictéarach (nó dinnireacht bachailíneach) is ea sigeallóis agus is iondúil gur ó dhuine go duine a scaiptear é. Bíonn formhór na gcásanna séimh, go háirithe iad sin a fhaightear in Éirinn. Is féidir leis an mbaictéar sigealla a fhaightear i dtíortha trópaiceacha a bheith níos contúirtí agus buinneach fhuilteach a theacht as, le baol níos mó go gcaithfear dul san ospidéal.

Réamhchúraimí: Tá sé riachtanach aird daingean a thabhairt do shláinteachas pearsanta agus do níochán na lámh chun scaipeadh an ionfhabhtaithe a laghdú. **Eisiatacht:** Ní mór baill foirne nó daltaí a raibh sigealla orthu a choinneáil amach ar feadh 48 uair an chloig tar éis a gcéad fhaecas foirmithe. I gcásanna níos tromchúisí den ionfhabhtú sigealla, moltar an duine a choinneáil amach go bhfaighfear dhá eiseamal fhaecacha dhiúltacha a bheidh tógtha tar éis an chéad fhaecas foirmithe agus iad 48 uair ar a laghad óna chéile. Beidh comhairle le fáil ón Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoi sigealla le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/Shigellosis/>.

E. coli Véaraicíteatocsaigineach (VTEC)

Tréithchineál ar leith den bhaictéar E. coli is ea VTEC agus tairgíonn sé tocsain as a dtagann gasteinríteas, le réimse ó bhuineach uisciúil, go bhuineach fhuilteach, go trombhreiteacht. Ní bhíonn airíonna ar bith le riar suntasach de na cásanna. San aimhréidh is measa, siondróm úiréimeach haemalaíoch (HUS), teipeann ar

na duáin agus tolgfaidh suas le 10% de chásanna VTEC na hÉireann an HUS. Díobh sin a tholgfadh HUS, beidh idir 2.5% agus 5% de na cásanna marfach, mar sin is galar an-tromchúiseach é seo. De bhreis air sin, déanfar damáiste buan do na duáin i gcás ann cheathrú cuid de na leanaí a tholgfadh HUS a bhaineann le VTEC.

In Éirinn, baineann an t-ionfhabhtú go hiondúil le foinsí neamhchóirithe uisce agus le scaipeadh ó dhuine go duine. Is féidir é a scaipeadh le bia, agus scaipeadh ó mhairteoil nach mbíonn sách cócaráilte an modh is coitianta. Is féidir ionfhabhtú a tholg freisin tar éis teagmhála le faecas ainmhithe feirme agus tar éis a bheith ar cuairt ar fheirmeacha peataí Féach Caibidil 7 chun comhairle a fháil faoi chuairteanna ar fheirmeacha agus zúnna.

Réamhchúraimí: Áirithe sna bearta coisctheacha tá cúram faoin mbealach a ndéantar bia a stóráil, a ullmhú, agus a chócaráil, agus trí aird a thabhairt ar shláinteachas bunaidh i measc lucht láimhsithe an bhia, na daoine atá faoina dtionchar agus iad sin a bhíonn i dteagmháil leo. Tá sé riachtanach aird daingean a thabhairt do shláinteachas lámh chun scaipeadh an ionfhabhtaithe a laghdú. D'fhéadfadh go mbeadh gá le maoirseacht ar níochán lámh daltaí óga tar éis an leithreas a úsáid nó roimh bhéilí. Ba chóir go mbeadh glanadh ceart déanta ar na saoráidí leithris. Féach Caibidil 6 chun breis comhairle a fháil. Bíonn baint ag VTEC le huisce a óltar as soláthairtí príobháideacha uisce nach mbíonn coinnithe go maith. Má thagann soláthar uisce na scoile as soláthar príobháideach ba chóir dóibh caighdeán an uisce sin a chinntiú. Tá tuilleadh eolais le fáil in Aguisín 1.

Eisiatacht: Ní mór baill foirne nó daltaí a raibh VTEC orthu a choinneáil amach ar feadh 48 uair an chloig tar éis a gcéad fhaecas foirmithe. Má fhaigheann dalta i mbunscoil VTEC is féidir comhairle a lorg ón Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoi ghaistreintríteas le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/VTEC/Guidance/>.

Tá breis eolais le fáil i dTuarascáil Fhochoiste an HPSC faoi E. Coli Véaraicíteatocsain, agus tá fáil air sin láithreán gréasáin an Lárionaid Faire um Chosaint Sláinte ag <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/VTEC/Guidance/ReportoftheHPSCSub-CommitteeonVerotoxigenicEcoli/>.

Tá breis treoraíochta i dtaca le maolú riosca VTEC le linn cuairteanna ar fheirmeacha peataí le fáil ar láithreán gréasáin an Lárionaid Faire um Chosaint Sláinte ag <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/VTEC/Guidance/File,3973,en.pdf> agus <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/VTEC/Guidance/File,3976,en.pdf>

Fiabhras Faireoige (Monanúiclé-óis Ionfhabhtaíoch)

Faightear fiabhras faireoige, nó monanúiclé-óis ionfhabhtaíoch mar a thugtar freisin air, ón víreas Epstein Barr (EBV). Is iondúil gur ar ógánaigh nó ar dhaoine óga fásta a thagann sé, is minic don ionfhabhtú a bheith séimh ar dhaoine óga, chomh séimh in amanna nach bhfeiceann aon duine go bhfuil an té sin breoite. Is iondúil gur idir 4 seachtainí agus 8 seachtainí a bhíonn an gor. D'fhéadfadh sé maireachtáil ar feadh sé seachtainí nó níos mó, le faireoga borracha, fiabhras agus ag aireachtáil tinn i gcoitinne. Bíonn gríos nó buíochán ann (dath buí ar an gcráiceann agus ar sa ghealacán súile).

Scaiptear ó dhuine go duine trí sheile, ó phógadh o hiondúil nó trína bheith i ndlúth-theagmháil le cás nó le iompróir. Bíonn thart ar an gcúigiú cuid acu sin a ionfhabhtaítear ina n-iompróirí fadtéarmacha agus iad ionfhabhtaíoch níos faide ná bliain.

Réamhchúraimí: Má nitear na lámha go minic agus gan soithigh a roinnt lena chéile laghdófar an baol seachadta.

Eisiatacht: Ní ga go hiondúil. Ba chóir daoine atá ag dul do spóirt ardriosca teagmhála/imbhuailte coirp a choinneáil ó rannpháirtíocht iomlán foirne ar feadh 4 seachtainí (féach Caibidil 8 chun breis eolais a fháil.

Haemophilus influenzae cineál B (Hib)

Tá Hib in ann drochthinneas a thabhairt ar a n-áirítear meiningíteas (athlasadh ar an líneáil atá thart ar an inchinn), seipticéime (fuilnimhiú), eipeaglotáiteas (at sa scornach a thachtann duine) agus oistéimialíteas (ionfhabhtú sna cnámha). Sa tsrón agus sa scornach a mhaireann an baictéar as a dtagann Hib. Má bhíonn duine ag iompar an bhaictéir tá siad in ann é a scaipeadh trí chasacht, sraothartach nó anáil fiú.

Bíonn an galar Hib níos coitianta ar leanaí réamhscoile atá thart ar cheithre bliana d'aois. Bíonn páistí faoi bhliain d'aois i mbaol ar leith an galair Hib a tholg.

Réamhchúraimí: Tá fáil ar vacsaín Hib mar chuid de ghnáthsceideal Imdhíonta óige. Nuair a tharlaíonn cás den ghalair Hib ní mór an Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil a chur ar an eolas. Cuirfidh na dochtúirí sláinte poiblí litir nó bileog mhíniú ar fáil do thuismitheoirí agus don fhoireann, más cuí.

Eisiatacht: Má bhíonn cásanna tromchúiseacha den ghalair Hib ann beidh siad róthinn le dul ar scoil. Ní gá teagmhálaithe a choinneáil sa bhaile.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin Hib le fáil ar láithreán gréasáin an HPSC ag <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/VaccinePreventable/Haemophilusinfluenzae/Factsheets/emophilusinfluenzaeFrequentlyAskedQuestions/>

Galar Lámh, Cos agus Béil (HFM)

(Ionfhabhtú eintrivíreasach)

Is iondúil gur tinneas séimh a bhíonn anseo a thagann ó chineál víris ar a dtugtar eintrivíreas. Tagann fiabhras agus gríos le cloig ar an bpáiste, go háirithe sa bhéal, ar na lámha agus ar na cosa. Scaiptear é trí theagmháil dhíreach le sreabháin ón duine ionfhabhtaithe agus trí chasacht agus sraothartach. Faightear freisin é i bhfaecas daoine ionfhabhtaithe agus dá réir is féidir é a scaipeadh trí trais-seoladh ó fhaecas go béal. Tá cuid de na leanaí ionfhabhtaithe in ann an víreas a scaoileadh ina bhfaecas ar feadh roinnt seachtainí tar éis dóibh biseach a fháil. Tá daoine ann atá ionfhabhtaithe ach tharlódh nach dtiocfadh aon airíonna orthu cé gur féidir leo fós an víreas a scaipeadh. Bíonn an duine ionfhabhtaíoch sula dtagann na hairíonna chun suntais. Bíonn leanaí óga níos leochailí don ionfhabhtú mar gheall ar dhlúth-theagmháil.

Réamhchúraimí: Má nitear na lámha go minic tar éis teagmhála le sreabháin ón tsrón nó ón scornach agus tar éis an leithreas a úsáid, laghdófar an baol seachadta.

Eisiatacht: Nuair a bhíonn dalta breoite ní mór é/í a choinneáil ón scoil. Ní hiondúil go mbíonn gá dalta nach bhfuil breoite leis an HFM a choinneáil amach. Má tá fianaise ann go bhfuiltear á scaipeadh go leanúnach laistigh den scoil d'fhéadfadh go gcaithfí daltaí a choinneáil amach go mbeidh na spotaí imithe. Ba chóir comhairle a fháil ó do Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoi ionfhabhtuithe eintrivíreasacha le fáil ar láithreán gréasáin an HPSC ag <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/EnteroviralInfections/>.

Míolta gruaige

Feithidí beaga iad na míolta gruaige atá in ann maireachtáil ar an gcloigeann agus i gcoda ribeacha den chorp. Tá an cineál míolta a bhíonn sa chloigeann an-choitianta agus is féidir le haon duine iad a fháil. Scaipeann na míolta trí theagmháil dhíreach cloigeann le cloigeann, mar sin is iondúil gur i leanaí a bhíonn siad mar go mbíonn na cineál sin teagmhala acu ina gcuid imeachtaí súgartha. Scaiptear míolta beo nuair a bhíonn na míolta beo ar chloigeann duine. Níl na míolta in ann maireachtáil gan óstaigh daonna agus cailltear a bhformhór laistigh de 3 lá. Ní siad in ann léim, snámh ná eitilt. Ní léiriú ar chaighdeán sláinteachais iad a bheith ar dhuine. Beireann na míolta bainearna uibheacha a ghreamaíonn don ghruaig agus níl sé éasca a feiceáil go dtiocfaidh na míolta amach astu agus iad folamh (sneá). Fanann an sneá sa ghruaig go dtiteann sí, agus d'fhéadfadh sin a bheith suas le 2 bhliain. Is iondúil gur tochas agus scríobadh na chéad chomharthaí go bhfuil míolta sa ghruaig; tagann sé sin ó fhrithghníomhú ailléirgeach agus is féidir leis suas le hocht seachtainí a thógáil go bhforbróidh sé tar éis an chéad ionfhabhtaithe. Ní hionann sneá (saic fholmha) agus ionfhabhtú gníomhach agus ní comhartha é gur gá cóireáil.

Ní bhíonn gá le cóireáil go bhfeictear míolta beo sa ghruaig (ní sneá). Tá roinnt roghanna éagsúla cóireála ann. Tugann taighde le fios go bhfuil gníomhairí ceimiceacha níos éifeachtaí ná roghanna cóireála eile, ar nós lus liath, ola an chrainn tae, agus eoclaip. Moltar cóireálacha mar dimeticone, feinitrin, nó Malathion. Gníomhaí neamh-néarathocsaineach is ea Dimeticone (Hedrin[®]). Tá sé tábhachtach go leanfaí na treoracha cóireála go cúramach. Ach b'fhéidir gurbh fhearr le tuismitheoirí iarracht a bhaint as glanadh meicniúil ar na míolta tríd an ghruaig a chíoradh agus í fliuch le raca speisialta caolfhiaclach agus feabhsaitheoir ("marú míolta"). Tá torthaí measctha faighte ón taighde ar an modh sin.

Braitheann na torthaí ar theicníc chruinn agus chomhsheasmhach, agus ar an am a chaitear ag cíoradh na gruaige agus í fliuch.

Réamhchúraimí: An modh is fearr le hionfhabhtú a stopadh ná seiceáil rialta a dhéanamh ar mhíolta. Ar an dóigh sin gheofar na míolta sula mbeidh deis acu pórú. Beifear in ann déileáil leo ansin agus iad a stopadh ó scaipeadh. Ba chóir an ghruaig a chíoradh go rialta le cíor mhionfhiaclach (cíoradh braiteach). Is fearr é sin a dhéanamh ar ghruaig fhliuch. Ní bhíonn gá le cóireáil nó go bhfeictear míolta beo sa ghruaig (ní sneá). Má bhíonn míolta le brath ar dhuine amháin den teaghlach tá sé tábhacht go seiceálfaí gach duine eile den teaghlach do mhíolta gruaige.

Sa scoil, má fheictear míolta beo ar chloigeann dalta ní mór comhairliú do thuismitheoir(i) an dalta a leanbh a iniúchadh agus a chóireáil do mhíolta gruaige. Má bhíonn roinnt cásanna sa scoil b'fhéidir gurbh fhearr litir a chur chuig na tuismitheoirí ar fad ag comhairliú dóibh cloigne a leanaí a iniúchadh agus tús a chur le cóireáil má bhíonn míolta beo le feiceáil.

Níl gá le heisiatacht.

Heipitíteas A (Galar Buí, Heipitíteas Ionfhabhtaíoch)

Tinneas éadrom a bhíonn anseo go hiondúil, go háirithe i gcás leanaí agus tagann sé ó víreas a ionfhabhtaíonn an ae. Idir coicís agus sé seachtainí a bhíonn an tréimhse goir. Tosaíonn an tinneas le fiabhras, easpa goile, múisc, pian boilg agus tar éis cúpla lá d'fhéadfadh an galar buí (dath buí ar na súile agus ar an gcráiceann) a theacht chun suntais. Is annamh go dtagann fadhbanna troma dá bharr. Ní fhorbraíonn aon riocht iompraíochta.

Bíonn an té atá ionfhabhtaithe ionfhabhtaíoch ar feadh seachtaine nó mar sin roimh thosú an ghalair agus ar feadh seachtaine nó mar sin tar éis don ghalair a theacht chun suntais. Ach sin ráite, is féidir le duine a bheith ionfhabhtaithe gan aon airíonna a fhorbairt agus dá réir a bheith mar fhoinsé anaithnid ionfhabhtaithe do dhaoine eile.

Scaiptear heipitíteas A le lámha nach mbíonn nite i gceart tar éis an leithreas a úsáid, nó trí bhia nó deochanna atá truaillithe.

Réamhchúraimí: Tá sláinteachas coinsiasach pearsanta agus níochán na lámh tábhachtach chun scaipeadh an ghalair a chosc agus ba chóir soláthar cuí de leacht gallúnaí agus de thuáillí indiúscartha a bheith ar fáil sna seomraí níocháin.

D'fhéadfaí vacsaín heipitíteas A a chomhairliú má tá fianaise ann go bhfuil scaipeadh leanúnach ar siúl sa scoil. Chun a bheith éifeachtach ní mór an vacsaín a thabhairt do theagmhálaithe go luath tar éis na teagmhála.

Eisiatacht: Molta fad a bhíonn duine breoite, nó go ceann 7 lá tar éis don ghalair buí tosú, cibé ceann is déanaí. Tabharfaidh an Rannóg Sláinte Poiblí comhairle faoi eisiatachta i dtaca le baill foirne agus daltaí de réir mar is gá.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoi heipitíteas A le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Hepatitis/HepatitisA/>

Heipitíteas B (Heipitíteas séirim)

Is annamh a fhaightear ionfhabhtú den heipitíteas B i leanaí in Éirinn. Daoine a bíonn ionfhabhtaithe ag an víreas heipitíteas B is féidir leo a bheith breoite leis an ngalar buí agus le fiabhras nó, níos coitianta ná sin, gan aon chomharthaí ionfhabhtuithe a beith orthu. Tá céatadán beag de na daoine nach mbíonn in ann an víreas a ghlanadh as a gcóras agus faigheann siad ionfhabhtú ainsealach. Ríocht iompróra a thugtar air sin agus fanann an duine ionfhabhtaíoch.

Tá an víreas heipitíteas B i bhfad níos tógálaí ná HIV. Is iondúil go scaiptear ionfhabhtuithe heipitítis B trí theagmháil collaí le duine atá ionfhabhtaithe nó trí theagmháil fola le fuil. An bealach is coitianta a ndéantar teagmháil fola le fuil ná trí shnáthaid ionfhabhtaithe a roinnt le duine nuair a bhítear ag instealladh drugaí. Is féidir an víreas a scaipeadh freisin ó mháthair ionfhabhtaithe go dtí a leanbh roimh nó le linn breithe. In Éirinn, sular forbraíodh na trialacha scagtha chun scagadh a dhéanamh ar dheonuithe fola do HBV agus sular tosaíodh ag cóiriú deonuithe fola chun víris a dhíghníomhú, d'fhéadfaí an víreas a scaipeadh tríd an riaradh ar fhuil nó ar tháirgí fola a bhí ionfhabhtaithe.

Tá an vacsaín heipitítis B tairgthe do gach naíonán a rugadh tar éis 1ú Iúil 2008 mar chuid dá n-imdhíontaí gnácha.

Réamhchúraimí: Ní mór breathnú i gcónaí ar fhuil agus ar shreabháin coirp mar nithe a d'fhéadfadh a bheith ionfhabhtaithe. Ní mór sláinteacha coinsiasach lámh a chinntiú tar éis aon teagmháil le fuil nó le sreabháin coirp. Má bhíonn éadaí truaillithe le fuil ó aon dalta ní mór iad a chur i mála plaisteach agus a chur abhaile lena nglanadh. Tá breis treorach faoi bhainistiú ar dhoirteadh fola agus sreabháin coirp eile mar aon le garchabhair ar fail i gCaibidil 3.

Eisiatacht: Má thagann airíonna den géarheipitíteas B ar bhaill foirne nó ar dhaltaí beidh siad róbhreuite le bheith ar scoil. Tabharfaidh dochtúir an linbh comhairle shonrach do na tuismitheoirí faoin am a mbeidh a leanbh sách maith le fillleadh ar scoil. Ní ceart srian a chur ar ghníomhaíochtaí daltaí a bhfuil heipitíteas B ainsealach orthu agus ní ceart iad a choinneáil ón scoil. Níl mórán fianaise ann gur féidir na hionfhabhtuithe sin a sheachadadh i láithreáin scoile agus mar sin ní ceart iompróirí nach bhfuil airíonna orthu a choinneáil amach. Is féidir le baill foirne a bhfuil heipitíteas B orthu leanacht orthu ag obair mar is gnách; níl gá le heisiatacht.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoi heipitíteas B le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Hepatitis/HepatitisB/>

Ionfhabhtú HIV/AIDS

Scaiptear an chuid is mó den HIV trí theagmháil collaí le duine atá ionfhabhtaithe, trí shnáthaid ionfhabhtaithe a roinnt nó trí fhuil a fháil ó dhuine atá ionfhabhtaithe. Níl ach seans an-bheag ar fad go dtarlóidh an tríú cás anois sa tír seo mar go ndéantar scagadh cúramach ar gach fuil. Má bhíonn bean thorrach ionfhabhtaithe d'fhéadfadh sí an t-ionfhabhtú a thabhairt don leanbh sa bhroinn.

Níl aon bhaol ionfhabhtaithe i ngnáth-theagmháil sóisialta, pógadh, comhroinnt sceanra nó gréithe, nó ag úsáid linnte snámha nó leithris phoiblí.

Níl aon bhaol do dhaltaí eile ná don fhoireann ó dhalta atá ionfhabhtaithe le HIV a bheadh ag freastal ar scoil ach na réamhchúraimí caighdeánacha gnácha a bheith i bhfearas. Ní ceart srian a chur ar ghníomhaíochtaí daltaí an víreas orthu agus ní ceart iad a choinneáil ón scoil.

Réamhchúraimí: Ní mór breathnú i gcónaí ar fhuil agus ar shreabháin coirp mar nithe a d'fhéadfadh a bheith ionfhabhtaithe. Ní mór sláinteacha coinsiasach lámh a chinntiú tar éis aon teagmháil le fuil nó le sreabháin coirp. Má bhíonn éadaí truaillithe le fuil ó dhalta ní mór iad a chur i mála plaisteach agus a chur abhaile lena nglanadh. Tá breis treorach faoi bhainistiú ar dhoirteadh fola agus sreabháin coirp eile ar fail i gCaibidil 3.

Eisiatacht: Níl gá le heisiatacht i dtaca le daltaí nó baill foirne a bhfuil HIV orthu. Ní ceart srian a chur ar ghníomhaíochtaí daltaí an víreas orthu agus ní ceart iad a choinneáil ón scoil.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoi HIV/AIDS le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/HIVSTIs/>

Víreas Sineánóma Daonna (HPV)

Tá breis agus 100 víreas i bhfine an Víreas Sineánóma daonna (HPV). Gheobhaidh formhór na ndaoine ionfhabhtú HPV i rith a saol. Leathann an réimse galair ó ionfhabhtú aisiomptómach, gnáthfhaithní (vearúcaí), faithní na mball giniúna, go dtí ailse ionrach, ag brath ar an gcineál víris, an bealach a rachaidh an t-ionfhabhtú, agus freagairt imdhíonachta an choirp. Ní bhíonn cóireáil ag teastáil ó chuid mhór de na hionfhabhtuithe HPV agus glanann siad uathu féin. Ach, i gcuid de na mná cuireann cineálacha áirithe HPV athruithe sa cheirbheacs agus tá siad in ann iompú ina n-ailse cheirbheacs.

Gach bliain in Éirinn, faightear amach go bhfuil ailse cheirbheacs ar 250 bean geall leis agus cailtear 80 acu dá bharr. Tá baint ag 7 gcinn as 10 gcinn de na hailsí sin le HPV ardriosca de chineálacha 16 agus 18.

Réamhchúraimí: Tairgtear cúrsa den vacsaín Gardasil® do chailíní san 1ú bliain i scoileanna dara leibhéal, rud a thugann cosaint in aghaidh 4 chineál den HPV – na cineálacha ardriosca 16 agus 18 a bhfuil baint acu le hailse cheirbheacs agus na cineálacha íosriosca 6 agus 11 atá in ann faithní na mball giniúna a fhorbairt.

Eisiatacht: Ní léir go bhfuil gá leis.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoi HPV le fáil ar www.hpv.ie, www.immunisation.ie/en/SchoolProgramme/HPV/, <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Hepatitis/HPV/>

Impitíogó

Ionfhabhtú craicinn is ea impitíogó as a dtagann cloig agus tagann crústa órga orthu. Tagann sé go príomha ó bhaictéir ar a dtugtar stafalacocais ach is féidir leis a theacht freisin ó streipteacocais. Tá an leacht sa chlog iontach ionfhabhtaíoch agus scaipeann sé trí theagmháil lámh le lámh nuair a phléascann an clog. Tá sláinteachas maith riachtanach chun an scaipeadh a chosc. Déantar cóireáil air go hiondúil le hungadh antaibheathach agus/nó míochaine antaibheathach.

Réamhchúraimí: Tá níochán na lámh iontach tábhachtach chun cosc a chur le scaipeadh impitíogó. Ní mór gearrthacha, scrábóga nó scríoba a ghlanadh gan mhoill agus iad a choinneáil glan. Ní mór cóireáil a chur ar aon riochtaí sláinte a bhfuil craiceann briste i gceist leo, m.s. eachma, chun cosc a chur le impitíogó. Ní ceart tuailí na éadaí aghaidhe a roinnt idir daltaí ná baill foirne. Ní mór do na baill foirne a lámha a níochán go maith tar éis aon teagmháil le loit, m.s. tar éis clúdach a chur ar lot dalta. Ní ceart do dhaoine a bhfuil impitíogó orthu a bheith ag láimhsiú bia mar gur féidir leis an bhfrídín nimhiú bia a thabhairt freisin. Tá sláinteachas timpeallachta tábhachtach freisin (féach Caibidil 6).

Eisiatacht: Nó go mbeidh na loit scarbháilte agus cneasaithe, nó 24 uair an chloig tar éis tosú ar fhrithbheathaigh. Mura mbíonn na loit cneasaithe tar éis 24 uair an chloig ar fhrithbheathaigh, ansin ba chóir iad a chlúdach, m.s. le huige agus téip, nó go mbeidh siad scarbháilte agus cneasaithe.

Fliú agus galair ar nós Fliú (Fliú agus ILI)

Géarbheoiteacht ionfhabhtaíoch riospráide is ea fliú agus tagann sé ón bhfliúvíreas. Is féidir leis an bhfliú a theacht aon am sa bhliain ach is ionduil gur sa gheimhreadh is measa é. Tá trí phríomhchineál fliú ann ach is iad fliú A agus fliú B is cúis le formhór na n-ionfhabhtuithe sa duine. Deanann na fliúvíris ionfhabhtú ar an tsrón, an scornach agus na scamhóga. Tá siad in ann breoiteacht éadrom nó trom a tharraingt agus, má bhíonn sé trom, is féidir leis a bheith marfach go hairithe i gcás daoine leochaileacha ar nós iad sin atá an-óg nó atá aosta. Is iad na príomhchomharthaí ná fiabhras (teocht > 38°C (100.4°F), tuirse, fuacht, casacht thirim, scornach tinn, tinneas cinn, pianta sna matáin agus sna hailt. Amanna, bíonn sé deacair idirdhealú a dhéanamh idir an fliú agus an slaghdán.

Comharthaí	Fliú	Gnáthshlaghdán
Tosú	Tapa	Mall
Fiabhras	Ard (≥38°C/100°F)	Annamh
Tinneas cinn	Soiléir	Annamh
Pianta ginearálta	Gnách, trom go minic	Annamh
Tuirse / Laige	Fadálach amanna	Éadrom
Tnáitheadh dona	Luath agus soiléir	Riamh
Srón ag sileadh	Coitianta	Coitianta
Sraothartach	Coitianta	Gnách
Scornach tinn	Coitianta	Coitianta
Casacht	Coitianta, go dona amanna	Casacht thirim éadrom nó measartha
Buinneach / Urtacan	Amanna	Ní gnách

Déantar diagnóis ar an bhfliú sa saotharlann le samplaí a baineadh as an tsrón agus as an scornach le maipín. Amanna, bíonn na comharthaí chomh sainiúil nach mbíonn gá le tástáil saotharlainne.

Réamhchúraimí: An bealach is fearr leis an bhfliú a chosc ná vacsaín fliú a fháil gach bliain. Ní gá do dhaltáí ná do mhúinteoirí faoi bhun 65 bliain d'aois an vacsaín a fháil mura bhfuil siad i ngrúpa atá i mbaol ón bhfliú. Ar na grúpaí riosca tá:

- daoine a bhfuil bunriochtaí sláinte acu (m.s. galar riospráide ainsealach ar a n-áirítear fiobrós chisteach, asma measartha nó trom, galar croí ainsealach, diabetes mellitus, cliseadh duánach ainsealach, galar ae ainsealach, Siondróm Down, galar néareolaíoch ainsealach ar a n-áirítear scléaróis iolrach.
- daoine a bhfuil córas imdhíonachta lagaithe acu.

- daoine a bhfuil a n-innéacs corpmhaise (BMI) os cionn 40.
- mná torracha.
- leanaí a bhfuil aon riocht orthu a d'fhéadfadh cur as don fheidhm riospráide (m.s. mífhéidhmiú cognaíoch, gortú do chorda an dromlaigh, neamhord taoma, nó aon neamhord néaramhatánach eile).
- Leanaí a bhfuil neamhoird néarafhorbartha mheasartha nó troma orthu mar pairilis cheirbreach agus míchumas intleachta.
- leanaí atá ar theiripe aspairín go fadtéarmach.

Tá tuilleadh eolais faoi ghrúpaí riosca i dtaca leis an vaicsín fliú le fail ag <http://www.immunisation.ie/en/Downloads/NIACGuidelines>

Tá sé riachtanach cloí go daingean le sláinteachas lámh chun scaipeadh an ionfhabhtaithe a chosc. Tá tábhacht freisin le glanadh timpeallachta (féach Caibidil 6) agus le béasaíocht riospráide (féach Aguisín 6).

Ní ceart aspairín ná aon tairgí a bhfuil aspairín iontu a thabhairt do leanaí faoi 18 a bhfuil fliú orthu mar gheall ar an mbaint atá aige le siondróm Reye, riocht an-tromchúiseach a d'fhéadfadh a bheith marfach.

Má bhíonn ráig den fliú sa scoil ba cheart an Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil a chur ar an eolas agus beidh siadsan in ann comhairle a thabhairt faoi mbealach le bainistiú a dhéanamh ar an ráig.

Eisiatacht: Ba chóir do bhaill foirne agus do dhaltáí a bhfuil an fliú orthu fanacht sa bhaile ar fead 5 lá ón am a dtosóidh na comharthaí. I gcoitinne, bíonn daoine a bhfuil an fliú orthu ionfhabhtaíoch ar feadh 3-5 lá ón am a dtosóidh na comharthaí ach d'fhéadfadh suas le seachtain nó níos faide a bheith i gceist le leanaí. Ní ceart do bhaill foirne ná do dhaltáí filleadh ar scoil go mbeidh siad ag aireachtáil níos fearr agus go mbeidh a dteocht ar ais go dtí an gnáthleibhéal. Ní gá do theagmhálaithe fanacht ón scoil mura dtiocfaidh comharthaí fliú orthu.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin Hib le fáil ar láithreán gréasáin an HPSC ag <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/respiratory/Influenza/SeasonalInfluenza/> agus ar láithreán gréasáin na hOifige Náisiúnta Imdhíonta ag <http://www.immunisation.ie/en/AdultImmuneisation/FluVaccination/>

Bruitíneach

Tosaíonn an bhruitíneach mar a bheadh slaghdán ann le súile tinne, sraothartach, casacht agus an tsrón ag síleadh. Bíonn fiabhras leis na comharthaí sin.

Bíonn na comhartha sin ann go hiondúil ar feadh ceithre lá sula dtagann an gríos agus i rith an ama sin bíonn an leanbh iontach ionfhabhtaíoch, mar sin má cheaptar gur bruitíneach atá i gceist ní mór an dalta a choinneáil ón scoil. Tagann an gríos amach i gceart 3-4 lá tar éis do na comharthaí tosú, spotaí bándearga a bhíonn ann a thagann ar an éadan agus taobh thiar de na cluasa ar dtús agus ansin scaipeann siad ar an gcorp agus ar na géaga. Faoi cheann lae nó dhó teann na spotaí isteach ina chéile chun réimsí ardaithe balscóideacha níos mó a dhéanamh agus éiríonn siad níos deirge agus níos dorcha. Ardaíonn an teocht arís leis an ngríos go ceann roinnt laethanta sula n-íslíonn sé de réir mar a imíonn na spotaí. Is féidir leis an ngalar seo a bheith tromchúiseach agus marfach i gcásanna annamha. Má thagann deacrachtaí ar nós meiningíteas nó einceifealaíteas d'fhéadfaí damáiste a dhéanamh don inchinn agus tá deacrachtaí atá in ann damáiste buan a dhéanamh do na scamhóga.

Réamhchúraimí: Ní mór daltaí a imdhíonadh go cuí le dhá dháileog den vacsaín MMR. Má thugtar vacsaín do dhaltaí nach bhfuil vacsaínithe laistigh de 72 uair an chloig de theagmháil le cás is féidir leis cosc a chur ar an tinneas nó é a laghdú. Má dheimhnítear gur bruitíneach atá i gcás nó i gcásanna, d'fhéadfadh an Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil vacsaín a mholadh do dhaltaí nach bhfuil dhá dháileog den vacsaín MMR faighte acu. Ní mór do gach ball foirne atá ag obair i scoileanna a chinntiú go bhfuil cosaint acu i gcoinne na bruitíní, trí vacsaíniú nó trí ionfhabhtú bruitíní a bheith faighte cheana féin. Maidir le daltaí leochaileacha nó mná torracha nach bhfuil imdhíonaithe cheana féin agus a dhéanann teagmhail le cás, ní mór dóibh teagmháil a dhéanamh lena ndochtúir nó le comhairleoir ospidéal gan mhoill chun bainistiú cuí a chinntiú.

Nuair a tharlaíonn cás den bhruitíneach i scoil, ní mór don scoil é sin a chur in iúl láithreach don Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil.

Tá sé tábhachtach na lámha a níochán go minic, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil le sreabháin ón tsrón nó as an scornach.

Eisiatacht: Coinnigh amach aon bhall foirne nó dalta fad a bhíonn siad ionfhabhtaíoch, i.e. go ceann 4 lá tar éis don ghríos a theacht amach.

Is iondúil go mbeidh cásanna róbhreithe le freastal ar scoil. B'fhéidir go molfadh an Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil breis gníomhaíochtaí, ar nós eisiatachta ar shiblíní sa scoil nach bhfuil vacsaínithe nó daltaí eile nach bhfuil vacsaínithe agus a bhféadfadh an bhruitíneach a bheith ar gor iontu.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin mbruitíneach le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/VaccinePreventable/Measles/>.

Meiningíteas agus Galar Meiningeacocúil

Tinneas contúirteach is ea an meiningíteas ina ndéantar athlasadh ar na scannáin atá ag clúdach na hinchinne agus chorda an dromchla. Tá réimse de fhrídí éagsúla in ann é a tharraingt, baictéir agus víris den chuid is mó. Níl an meiningíteas baictéarach chomh coitianta le meiningíteas víreasach ach os iondúil dó a bheith níos tromchúisí agus bíonn gá le cóireáil phráinneach de fhrithbheathaigh. D'fhéadfadh septicéime (fuilnimhiú) a bheith in éineacht leis an meiningíteas baictéarach. Ar na baictéir atá in ann meiningíteas nó septicéime (fuilnimhiú) a thabhairt do dhuine tá meiningeacocas, níumacocas, agus Haemophilus influenzae. Is minic a thugtar galar meiningeacocúil ar an meiningíteas nó an septicéime a thagann ón meiningeacocas. Maireann na baictéir go nádúrtha sa tsrón agus sa scornach i ngnáthdhaoine sláintiúla gan aon tinneas a theacht astu. Scaiptear é ar bhraoiníní as an tsrón agus as an mbéal. Ar leanaí óga agus ar dhaoine óga is mó a bhíonn an tinneas agus is iondúil gur cáis aonaracha a bhíonn i gceist. Bíonn gá le cóireáil phráinneach frithbheathach don mheiningíteas baictéarach. Ní thugann antaibheathaigh aon chabhair i dtaca le meiningíteas víreasach.

Ar na comharthaí agus na hairíonna tá tinneas cinn trom, fiabhras, urlacan, tuirse, míchompord ó sholas geal agus righneas muiníl. D'fhéadfadh gríos neamhbhánaitheach de spotaí beaga deargchorra nó ballbhrúnna a bheith in éineacht leis an ngalar meiningeacocúil. Má thagann meiningíteas baictéarach nó fuilnimhiú ar leanaí is iondúil go bhfaigheann siad an-tinn go han-tapa. Má mheastar go bhféadfadh meiningíteas nó fuilnimhiú a bheith i gceist tá sé riachtanach go lorgófaí cabhair láithreach, mar go bhféadfadh cóireáil phras beatha a shábháil.

Réamhchúraimí: Má bhíonn daltaí breithe le fiabhras, tinneas cinn agus urlacan, ní mór iad a chur abhaile a luaithe agus a dhéantar teagmháil lena dtuismitheoir agus iad a chur faoi lámha dochtúra. Má bhíonn moill i gceist sa teagmháil leis na tuismitheoirí b'fhéidir go gcaithfí an dalta a thabhairt go dtí rannóg éigeandála an ospidéal. Má bhíonn an dalta an-tinn ba chóir fios a chur ar otharcharr ar dtús agus dul i d teagmháil leis na tuismitheoirí.

Tá vacsaín ar fáil faoi láthair mar chuid de ghnáthsceideal Imdhíonaithe na leanaí i dtaca le cineálacha áirithe den ghalar meiningeacocúil agus níumacocúil chomh maith leis an Haemophilus influenzae cineál b (Hib).

Nuair a tharlaíonn cás den mheiningíteas i scoil, ní mór don scoil é sin a chur in iúl láithreach don Rannóg Sláinte Poiblí. Cuirfidh na dochtúirí sláinte poiblí litir nó bileog mhínte ar fáil do thuismitheoirí agus don fhoireann más cuí. Ní hiondúil go mbíonn gá le hantaibheathaigh do theagmhálaithe i gcás den mheiningíteas baictéarach nó den septicéime. Déanfaidh na dochtúirí sláinte poiblí measúnú riosca agus deimhneoidh siad gach dlúth-

theagmhálaí a bhfuil antaibheathaigh choiscitheacha ag teastáil uathu.

Eisiatacht: Is iondúil go mbeidh cásanna meiningítis róbhreithe le freastal ar scoil. Ní gá teagmhálaithe a choinneáil sa bhaile.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin meiningíteas le fáil ag <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Respiratory/Meningitis/>

Molluscum Contagiosum

Galar víreasach is ea molluscum contagiosum as a dtagann loit bheaga leata chiorclacha a d'fhéadfadh a bheith ar dhath an chraicinn, bán, tréshoilseach nó buí. Cneasóidh na loit le himeacht ama. D'fhéadfadh sé sin a bheith 6-12 mhí.

Réamhchúraimí: Tá sé tábhachtach na lámha a níochán. Má sheachnaítear teagmháil dhíreach leis na loit agus na loit a chlúdach le linn gníomhaíochtaí pobalda is féidir cosc a chur lena scaipeadh. Ní ceart tuáillí a roinnt lena chéile.

Eisiatacht: Ní gá.

Leicneach

Tagann fiabhras agus at ar na faireoga seileacha, go háirithe díreach chun tosaigh agus faoi bhun na cluaise. Is féidir leis cur as do bhaill eile ar nós na huiríocha. Is féidir leicneach a scaipeadh trí bhraoiníní as an srón agus as an scornach, agus sa seile. Cuirtear cosc leis trí thuismitheoirí a spreagadh lena chinntiú go bhfuil a leanaí Imdhíonaithe.

Réamhchúraimí: Ní mór daltaí a imdhíonadh go cuí le dhá dháileog den vacsaín MMR. Má tharlaíonn cás, ní mór dul i dteagmháil leis an Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil agus d'fhéadfadh siadsan a chomhairliú go rachfaí i dteagmháil le thuismitheoirí na leanaí atá sa rang céanna leis an gcás agus moladh a thabhairt imdhíonadh a dhéanamh ar na daltaí nach bhfuil dhá dháileog den vacsaín MMR faighte acu. Má tá fianaise ann go bhfuil an leicneach ag scaipeadh sa scoil d'fhéadfadh an Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil beartaíocht níos forleithne ina leith. Ní mór do gach ball foirne atá ag obair i scoileanna a chinntiú go bhfuil cosaint acu i gcoinne na leicní, trí vacsaíniú nó trí ionfhabhtú den leicneach a bheith faighte cheana féin.

Tá sé tábhachtach na lámha a níochán go minic, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil le sreabháin ón tsrón nó as an scornach.

Eisiatacht: Ní mór an cás (ball foirne nó dalta) a choinneáil as an scoil ar feadh 5 lá tar éis don at a theacht chun tosaigh.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin leicneach le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/VaccinePreventable/Mumps/>.

MRSA (*Staphylococcus Aureus frithsheasmhach in aghaidh Meiticilline*)

Cineál baictéir is ea an staphylococcus aureus a fhaightear go minic ar chraiceann agus i srón daoine sláintiúla (thart ar dhuine as gach triúr). I gcás fhormhór na ndaoine a mbíonn stafalacocas ar a gcráiceann nó ina srón, ní chuireann sé as dóibh agus deirtear fúthu go mbíonn siad "coilínithe".

Cineál sonrach den stafalacocas is ea an Staphylococcus Aureus frithsheasmhach in aghaidh Meiticilline (MRSA) agus níl aon tionchar air a thuilleadh ag na hantaibheathaigh a úsáidtear go coitianta, ar nós peinicillin. In amanna, tagann ionfhabhtuithe as na baictéir seo (m.s. impitíogó, neascóidí, easpaí nó créachtaí ionfhabhtaithe) má théann siad isteach sa chorp trí bhriseadh sa chraiceann a thagann ó ghearradh, cneá nó gearradh máinliachta. Is mó an seans go dtarlóidh sé sin i ndaoine atá breoite cheana féin ach is féidir leis tarlú freisin do dhaoine sláintiúla atá ina gcónaí sa phobal. D'fhéadfadh corrdhuine ionfhabhtuithe níos tromchúisí a fháil, ar nós seipticéime (ionfhabhtú i sruth na fola nó fuilnimhiú), go háirithe daoine atá breoite san ospidéal nó daoine le fadhbanna fadtéarmacha sláinte acu.

Scaiptear stafalacocais (MRSA san áireamh) go hiondúil ó dhuine go duine ar lámha nach mbíonn nite, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil le créacht atáthar a dhraenáil (m.s. gearradh nó cneá). Is féidir é a scaipeadh freisin trí theagmháil le hearraí a bhí ag duine atá ionfhabhtaithe, m.s. cóirithe atá salaithe.

Réamhchúraimí:

- An bealach is fearr le cosc a chur lena scaipeadh ná na lámha a níochán.
- Coinnigh gearrthacha, scrábóga agus créachtaí glan agus clúdaithe go gcneasóidh siad.
- Na roinn earraí pearsanta lena cheile, m.s. tuáillí, éadaí aghaidhe, flainíní agus éadaí.
- Má tá cóiriú le n-athrú sa scoil, ní mór don chúramóir miotóga a chaitheamh agus na lámha a níochán roimh agus tar éis na cóireála.
- Caith amach earraí salaithe (m.s. cóirithe) i mála plaisteach atá séalaithe sula gcuirtear sa bhosca dramhaíle tí é.

Eisiatacht: Ní gá baill foirne ná daltaí a bhfuil Staphylococcus aureus (MRSA san áireamh) ar a gcráiceann nó ina srón, go bhfios, a choinneáil amach as an scoil. Maidir le baill foirne nó daltaí a bhfuil créachtaí á ndraenáil orthu nó a bhfuil cneácha orthu agus brach ag teacht astu, ní gá iad a choinneáil amach ón scoil ach i gcás nach féidir na créachtaí a chlúdach nó a chuimsiú le cóiriú agus/nó nach féidir an cóiriú a choinneáil glan agus slán.

Acmhainní: Tá eolas faoin MRSA le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/MicrobiologyAntimicrobialResistance/europeanAntimicrobialResistanceSurveillanceSystemEARSS/ReferenceandEducationalResourceMaterial/SaureusMRSA/>.

Faraingíteas / Céislíníteas

Scornach tinn a bhíonn i gceist leis sin. Is iondúil gur ionfhabhtú víreasach is cúis leis agus níl aon éifeacht ag antaibheathaigh air sin. Amanna, is féidir leis a theacht ó bhaictéar ar a dtugtar streipteacocas (“scornach streipeach”).

Réamhchúraimí: Tá sé tábhachtach na lámha a níochán go minic, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil le sreabháin ón tsrón nó as an scornach.

Eisiatacht: Más eol gur ionfhabhtú streipteacocúil (baictéarach) is cúis leis ba cheart an ball foirne nó an dalta a choinneáil amach ón scoil go ceann 24 huairé tar éis tús a chur leis an gcóireáil le hantaibheathaigh agus fad atá siad ag aireachtáil tinn. Seachas sin, ba cheart don dalta nó don bhall foirne fanacht sa bhaile fad a airíonn siad tinn.

Niúmacocas

Galar baictéarach é seo a scaiptear trí dhlúth-theagmháil le duine ionfhabhtaithe nó iompróir agus is féidir niúmóine a fháil as mar aon le meiningíteas nó septicéime (fuilnimhiú), agus ionfhabhtuithe sa chluas láir. Tá vacsaín niúmacocúil le fáil mar chuid de sceideal príomhúil vacsaínithe na leanaí agus tugann sin cosaint in aghaidh cineálacha áirithe den niúmacocas.

Réamhchúraimí: Ní mór na daltaí a imdhíonadh i gceart. Tá sé tábhachtach na lámha a níochán go minic, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil le sreabháin ón tsrón nó as an scornach.

Eisiatachtaí: Beidh baill foirne nó daltaí a mbeidh an galar orthu róthinn le dul ar scoil. Ní gá teagmhálaithe a choinneáil sa bhaile.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin ngalar niúmacocúil le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/VaccinePreventable/PneumococcalDisease/>.

Polaimiailíteas

Tinneas víreasach a chuireann as do chóras na néaróg is ea an polaimiailíteas agus is féidir pairilís a fháil as. Níor facthas in Éirinn é leis na deiceanna de bhlianta mar gheall ar éifeachtúlacht na vacsaíne polaimiailítis.

Réamhchúraimí: Ní mór na daltaí a imdhíonadh i gceart.

Eisiatachtaí: Tá critéir eisiatachta an sonracha i gceist agus beidh comhairle ina leith ar fáil ón Rannóg Sláinte Poiblí.

Acmhainní: Tá eolas faoin bpolaimiailíteas le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/VaccinePreventable/Polio/>.

Víreas Sincítiach Riospráide

Bíonn an víreas sincítiach riospráide (RSV) ina chúis choitianta le galar riospráide ar leanaí agus tá sé in ann galar tromchúiseach a chur ar leanaí atá faoi bhun 2 bhliain d'aois. Ar na gnéithe cliniúla a bhaineann leis tá fiabhras, an tsrón ag síleadh, scornach tinn, casacht agus amanna tagann tochtán leis (athlasadh sna haerbhealaí uachtair agus casacht chrua) agus cársán. Bíonn ionfhabhtuithe cluaise coitianta le RSV. Ach sin ráite, is í an fhadhb is mó a thagann leis ná ionfhabhtú go doimhin sna scamhóga (niúmóiníteas agus niúmóine). Tá leanaí in ann RSV a tholg níos mó ná uair amháin. Le casacht agus sraothartach is mó a scaiptear é, ach is féidir an víreas a sheachadadh le bréagáin agus le gréithe bia a bhíonn truailithe le sreabhán srónach agus múcas ó leanaí atá ionfhabhtaíoch. Níl aon éifeacht le hantaibheathaigh i gcoinne RSV mar gur víreas é.

Réamhchúraimí: Aird daingean ar níochán na lámh an chosaint is fearr in aghaidh RSV. Lena chois sin, níor chóir do leanaí a bhfuil RSV orthu a bheith ag roinnt gréithe mar chupáin ná éadaí lena chéile (tuáillí san áireamh). Tá tábhacht freisin le glanadh timpeallachta (féach caibidil 6) agus le béasaíocht riospráide (féach Aguisín 6).

Eisiatacht: Ní mór daltaí a bhfuil RSV orthu a choinneáil ón scoil go n-imeoidh na comharthaí agus go mbeidh a dteocht ar ais mar is cóir. Ní gá teagmhálaithe a choinneáil sa bhaile.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin RSV le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Respiratory/RespiratorySyncytialVirus/Factsheet>.

Borrphéist (Tinea)

Ionfhabhtú fungasach is cúis le borrrhéist nó tinea. Idir méaracha na gcós is coitianta a bhíonn sé (borrrhéist choise), éiríonn an craiceann bán agus bog, agus bíonn craiceann tinn dearg faoin bhun. Déanann sé gríos ciorclach ar an gcorp agus leathann sé amach fad a bhíonn sé ag cneasú sa lár. Má bhíonn sé ar an bplait is iondúil go gcailltear chuid den ghruaig nó bíonn scamhadh ann. Is féidir é a scaipeadh go díreach ó chraiceann go craiceann, nó go hindíreach i gcithfholcadáin, i seomraí feistis, ar dheimheas bearbóra, ar scuaba/cíora gruaige, nó ar éadach. Bíonn sé ionfhabhtaíoch fad a bhíonn an t-ionfhabhtú ann. Ungadh frithfhungasach a chur ar an áit ina bhfuil gríos an chóireáil is coitianta dó.

Réamhchúraimí: Moltar cóireáil a dhéanamh go luath ar dhaltaí nó ar bhaill foirne atá ionfhabhtaithe. Ná bí ag roinnt ribíní, cíora ná scuaba gruaige lena chéile. Is féidir cosc a chur lena scaipeadh trí shláinteachas maith pearsanta, na lámha a níochán go rialta agus úsáid a bhaint as tuáillí ar leith agus as earraí leithris ar leith. Is féidir an seachadadh a laghdú freisin trí oideachas a chur ar dhaltaí i dtaca lena gcosa a níochán go rialta, triomú go maith idir na méaracha agus stocaí cadáis a chaitheamh. Tá glanadh timpeallachta tábhachtach, go háirithe ar linnte snámha agus ar chithfholcadáin nó seomraí feistis (féach caibidil 6). Ní mór peataí (m.s. cait agus madraí) a sheiceáil d'ionfhabhtuithe mar go bhféadfadh siad sin a bheith in bhfoinse.

Eisiatacht: Ní mór tuismitheoirí a spreagadh chun cóireáil a fháil. Ní gá daltaí a choinneáil ón scoil tar éis tús a chur leis an gcóireáil.

Rubella (Bruitíneach dhearg)

Tinneas éadrom is ea an rubella ina mbíonn gríos beag a chneasaíonn gan mhoill. Is iondúil gurb é an gríos an chéad chomhartha den tinneas, cé go bhféadfadh catarra éadrom, tinneas cinn nó urlacan a bheith ann ag an tús. Spotaí beaga bándearga a bhíonn sa ghríos agus iad ar fud an choirp. D'fhéadfadh fiabhras beag a bheith ort agus roinnt frithireachta sa mhuineál, sna hascaillí nó sa bhléin agus pian a bheith sna hailt. Ní mhaireann an gríos ach lá nó dhó agus fanann na spotaí go soiléir.

Má thagann rubella ar bhean agus í sna chéad mhíonna dá toircheas, d'fhéadfadh sé éalanga ó bhroinn a chur ar an naíonán.

Scaiptear é i mbraoiníní as an mbéal nó ón tsrón agus trí theagmháil dhíreach le daoine ionfhabhtaithe. Bíonn othair ionfhabhtaíoch ar feadh seachtaine ar a laghad roimh thosú an ghrís agus ar feadh 4 lá ar a laghad ina dhiaidh.

Réamhchúraimí: Ní mór daltaí a imdhíonadh go cuí le dhá dháileog den vacsaín MMR. Ní mór do gach bean foirne atá ag obair i scoileanna a chinntiú go bhfuil cosaint acu in aghaidh rubella, tríd an vacsaín rubella nó MMR a bheith faighte acu nó trí thástáil fola chun imdhíonacht a dheimhniú. Má dheanann mná torracha nach bhfuil imdhíonach teagmháil le cás ní mór é sin a chur in iúl go pras dá DG nó dá gcnáimhseoir chun comhairle a fháil. Tá sé tábhachtach na lámha a níochán go minic, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil le sreabháin ón tsrón nó as an scornach chun scaipeadh an ionfhabhtaithe a laghdú.

Eisiatacht: Ar feadh 7 lá tar éis theacht an ghrís agus fad a bheith duine breoite.

Acmhainní: Tá eolas faoin rubella le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/VaccinePreventable/Rubella/>.

Scaibéis

Gríos é seo atá an-tochasach mar gheall ar fhrithghníomhú ailléirgeach leis an ionfhabhtú ó fhíneog mhicreascópach (*Sarcoptes scabiei*), a thochlaíonn isteach faoin gcráiceann. Faoin am a mbraitear an tochas bíonn na fíneoga i láthair ar feadh roinnt seachtainí. Papúil bheaga dearga a bhíonn sa ghríos agus is féidir iad a fhail ar aon áit sa chorp. Bíonn na tolláin bheaga a dhéanann an fhíneog go díreach, le feiceáil i scamaill na méaracha, agus ar na rostaí agus na huilleacha. Ní scaiptear scaibéis ach trí theagmháil an-ghar agus an-fhada. I gcoitinne, teastóidh cóireáil ón dalta a bheidh ionfhabhtaithe agus ón teaghlach ar fad, beag beann ar chomharthaí, agus déantar sin le lóis a chuirtear ar an gcorp ar fad.

Réamhchúraimí: Braitheann an cosc ar chóireáil phras a fháil chun stop a chur lena scaipeadh.

Eisiatacht: Ní gá ón am a dtosófar an chóireáil.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin scaibéis le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Other/Scabies/>

Fiabhras Dearg (Scarlatina)

Cineálacha áirithe den bhaictéar streipteacocais a thugann fiabhras dearg. Tá na baictéir sin an-choitianta (beidh siad ag formhór na ndaoine ag am éigeantá i rith a saol) agus tagann roinnt galar eile uathu ar a n-áirítear scornach tinn (“scornach streipeach”) agus ionfhabhtaithe craicinn.

Réamhchúraimí: Tá sé tábhachtach na lámha a níochán go minic, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil le sreabháin ón tsrón nó as an scornach chun scaipeadh an ionfhabhtaithe a laghdú..

Eisiatacht: Ón am a thosóidh an t-othar ag tógáil cóireáil antaibheathach is féidir filleadh ar an scoil má bhíonn sé/ sí ag aireachtáil sách maith.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin ngalar streipteacocúil le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Other/GroupAStreptococcalDiseaseGAS/>.

Siondróm an Cúigiú Galar (Parvaivíreas B19)

Tagann siondróm an cúigiú galar le hionfhabhtú ó víreas ar a dtugtar parvaivíreas B19. Is iondúil gur galar éadrom é a thugann a sheal agus tagann sé ina ráigeanna beaga i measc leanaí, go háirithe sa gheimhreadh. Bíonn ráigeanna beaga coitianta sna scoileanna agus is iondúil gur comhartha é sin go bhfuil ardú ar scaipeadh an víris sa phobal i gcoitinne. Tagann gríos dearg ar an éadan amhail gur boiseog atá faighte ar na leicne, cé go bhféadfadh sé a bheith ar na cosa agus ar an gcabhair chomh maith. Is minic le srón silteach agus casacht a bheith ar an leanbh. D'fhéadfadh cuid de na daoine pianta beaga fháil sna hailt, daoine fásta ach go háirithe. Níl aon cóireáil shonrach dó.

Bíonn cáis ionfhabhtaíoch ar feadh 7 lá nó mar sin sula dtagann an gríos amach agus is iondúil nach mbíonn siad ionfhabhtaíoch ina dhiaidh sin. Is féidir le haon duine nach bhfuil imdhíonach ionfhabhtú a fháil, ach is cosúil gur san aoisghrúpa 5 go dtí 14 bliana is mó a thagann sé. Faoin am a mbeidh siad 20 go dtí 25 bliain d'aois bíonn breis agus leath den daonra ionfhabhtaithe agus imdhíonacht fad saoil acu. Scaiptear an t-ionfhabhtú trí shreabháin riospráide (m.s. seile, réama, mucas sróine) ó shraothartach nó casacht, sin nó trí theagmháil dhíreach leis na sreabháin sin.

I gcás daoine le neamhord ainsealach fuilcheall dearg (m.s. galar corráncheallach nó sféaraicítóis) nó a bhfuil a gcóras imdhíonachta laghdaithe go mór, d'fhéadfadh anaemacht throm a theacht ón ionfhabhtú agus gá a bheith le cóireáil.

Maidir le formhór na mban torracha, go háirithe mná a bhíonn ag obair le leanaí, tá imdhíonadh acu cheana féin don pharvaivíreas agus mar sin ní fhaigheann siad ionfhabhtú. I gcás na mban sin nach bhfuil imdhíonadh acu, d'fhéadfadh líon beag acu ionfhabhtú a fháil. Is mó de bhaol atá ann go bhfaighfear ionfhabhtú tar éis teagmhála ó dhuine ionfhabhtaithe de mhuintir an tí ná ar láthair oibre (scoile). I gcás an lín bhig de mhná a fhaigheann ionfhabhtú, d'fhéadfadh an t-ionfhabhtú dul chomh fada leis an bhféatas. I bhformhór na gcásanna ní bhíonn aon éifeachtaí díobhálacha mar thoradh ar an ionfhabhtú ar an bhféatas. I líon an-bheag cásanna, d'fhéadfadh anaemacht a chaithfear a chóireáil a bheith mar thoradh ar ionfhabhtú san fhéatas má tharlaíonn sé sula roimh 24 seachtain den toircheas. Bíonn baint go hannamh freisin idir ionfhabhtú san fhéatas go luath sa toircheas agus breith anabaí.

Réamhchúraimí: Ar na bearta coisctheacha tá níochán maith ar na lámha, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil le sreabháin riospráide (m.s. seile, réama, mucas sróine). Ní mór do dhaoine a bhfuil leanaí breoite acu sa bhaile a lámha a níochán go minic agus gan a bheith ag roinnt gréithe ithe/óil lena cheile, mná torracha ach go háirithe nó daoine a bhfuil neamhoird ainsealacha fuilcheall dearg acu nó a bhfuil a gcóras imdhíonachta lagaithe.

Maidir le mná torracha, daoine a bhfuil neamhoird ainsealacha fuilcheall dearg acu (m.s. galar corráncheallach) agus daoine a bhfuil a gcóras imdhíonachta lagaithe, ní mór dóibh comhairle leighis a fháil má cheapann siad go raibh siad i dteagmháil le cás, sa bhail, sa phobal nó ag an obair.

Eisiaacht: Ní gá do bhall foirne ná do dhalta atá ionfhabhtaithe fanacht sa bhaile mar ní bhíonn sé/sí ionfhabhtaíoch a thuilleadh faoin am a dtagann an gríos amach. Má scaipeann parvaivíreas sna scoileanna léiríonn sin go bhfuil sé scaipthe i measc an phobail i gcoitinne. Bíonn beagán níos mó de bhaol ann go ndéanfar mná torracha a ionfhabhtú má bhíonn siad i dteagmháil le leanaí faoi 6 bliana in a gcuid oibre, go háirithe sna chéad bhlianta dá gceird. Sna tréimhsí nach mbíonn aon ráigeanna i gceist is iad na mná torracha a bhfuil leanaí acu sa bhaile a bhíonn sa bhaol is mó ionfhabhtú nua a fháil le linn toirchis. Le linn tréimhsí ráigeanna níl aon fhianaise ann a thacódh le heisiaacht ó obair i gcás mná torracha séiredhíultacha a mbíonn teagmháil ghairme acu le leanaí.

Ach sin ráite, ní mór na nithe seo a leanas a chur san áireamh i measúnú riosca aonair i dtaca le heisiaacht ó obair:

- An bhfuil an ráig deimhnithe sa saotharlann agus leanúnach
- An bhfuil dlúth-theagmháil i gceist le leanaí faoi 6 bliana d'aois (naíonáin bheaga & mhóra agus an chéad rang go hiondúil) ach gan aon teagmháil le leanaí taobh amuigh den suíomh oibre seo
- An stáid toirchis sna cásanna annamha ina gcuirtear eisiaacht ó obair san áireamh; is iondúil nár chóir é sin a leathnú níos faide ná an buaicthréimhse riosca, i.e. 24 seachtain na tréimhse iompair.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin gcúigiú galar le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Other/Parvovirus/>

Teiteanas (Glas fiacla)

Galar is ea teiteanas ('glas fiacla') as a dtagann freangaí pianmhara matán, trithí agus deacracht anála. Is minic leis a bheith marfach. Faightear na baictéir is cúis le teiteanas san ithir go coitianta.

Réamhchúraimí: Ní mór na daltaí a imdhíonadh i gceart.

Eisiatacht: Beidh daoine a bhfuil an galar orthu róthinn le dul ar scoil. Ní gá teagmhálaithe a choinneáil sa bhaile.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin teiteanas le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/VaccinePreventable/Tetanus/>.

Eitinn (TB)

Níl TB chomh coitianta sa tír seo anois agus a bhíodh. Ach sin ráite, tuairiscíodh breis agus 400 chas nua TB in Éirinn in 2011. Is féidir leis na baictéir aon chuid den chorp a ionfhabhtú ach is iondúil gurb iad na scamhóga agus na faireoga limfe a ionfhabhtaítear. Ar na comharthaí iondúla clasaiceach de TB tá casacht leanúnach ar feadh trí seachtainí ar a laghad, allas san oíche, easpa goile agus cailliúint meáchain.

Ní bhíonn formhór na gcásanna TB ionfhabhtaíoch. I gcásanna a bhíonn, is féidir an TB a scaipeadh nuair a dhéanann an duine leis an TB casacht agus análaíonn duine atá an-ghar dó/di an frídín TB. Scaiptear an cineál tógálach den TB go hiondúil i dtimpeallachtaí laistigh, i measc daoine atá i ndlúth-theagmháil lena chéile, ar nós an bhaile nó árais chónaithe. Déantar an cas neamh-ionfhabhtaíoch go tapa le cóireáil chuí d'antaibheathaigh.

Má thagann TB ar bhall foirne nó ar dhalta atá ag freastal ar an scoil, ní mór dul i dteagmháil leis an Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil. Déanfaidh na dochtúirí sláinte poiblí measúnú sonrach riosca agus tairgeofar scagthástáil d'aon duine a aithnítear mar dlúth-theagmhálaí. Is éard atá sa scagthástáil ná ceistneoir sláinte agus tástáil craicinn más gá. D'fhéadfadh go mbeadh tástáil fola nó x-ghathú cliabhraigh ag teastáil i gcás chuid de na dlúth-theagmhálaithe. Is iondúil go ndéantar scagthástáil sa scoil chun a fháil amach an bhfuil aon daoine eile ionfhabhtaithe. Tairgeofar cóireáil agus measúnú iarthástála d'aon duine a dteastaíonn sé uathu.

Réamhchúraimí: Is fíorannamh go seachadtar ionfhabhtú ó leanaí óga go dtí daoine fásta ach tá daoine fásta in ann leanaí a ionfhabhtú. Ba chóir baill foirne a spreagadh chun comhartha den TB a thuairisciú más ann dóibh agus má bhíonn casacht leantach (níos faide ná 3 seachtainí) ar aon bhall foirne ba chóir a moladh dóibh dul chuig a DG.

Eisiatacht: Braitheann moltaí i dtaca le heisiatacht ar shonraí gach cáis ar leith, m.s. an bhfuil an cas 'ionfhabhtaíoch' nó nach bhfuil. Tabharfaidh an Rannóg Sláinte Poiblí comhairle i ngach cás ar leith.

Acmhainní: Tá eolas faoin TB le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/VaccinePreventable/TuberculosisTB/>.

Tíofóideach agus Paraitíofóideach

Tá na galair seo neamhchoitianta in Éirinn agus beidh gá le gníomhaíocht shonrach ón Rannóg Sláinte Poiblí i ngach cás.

Eisiatacht: Beidh critéir eisiatachta iontach sonracha i gceist; cuirfidh an Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil comhairle ort.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoi tíofóideach / paraitíofóideach le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/Typhoid/>.

Vearúcaí (faithní boinn)

Faithní iad seo a bhíonn ar bhonn na coise agus bíonn siad míchompordach mar gheall ar an áit ina bhfuil siad agus meáchan á chur orthu. Is féidir iad a scaipeadh trí theagmháil dhíreach. D'fhéadfadh go mbeadh buntáiste le fáil as iad a chóireáil le cógais nó iad a reo. Tá faithní coitianta agus tiocfaidh siad ar fhormhór na ndaoine ag tráth éigean dá saol. Níl mórán de bhuntáiste le fáil as iad a chlúdach le linn snámha nó corpoideachais.

Réamhchúraimí: Tá glanadh timpeallachta tábhachtach, go háirithe ar linnte snámha agus ar chithfholcadáin nó seomraí feistis (féach Caibidil 6). Ní ceart do dhaltáí tuáillí, bróga ná stocaí a roinnt le duine a bhfuil vearúca air/uirthi. Ba chóir do dhaltáí nó do bhaill foirne a bhfuil vearúcaí orthu bróga linne nó flíp fleapanna a chaitheamh sna seomraí feistis agus sna cithfholcadáin.

Eisiatacht: Ní gá.

Meiningíteas víreasach

Athlasadh ar na scannáin atá ag clúdach na hinchinne agus chorda an dromchla is ea an meiningíteas. Tá réimse de fhrídí éagsúla in ann é a tharraingt, baictéir agus víris den chuid is mó. Níl an meiningíteas baictéarach chomh coitianta leis an meiningíteas víreasach ach gur iondúil dó a bheith níos tromchúisí agus bíonn gá le cóireáil phráinneach de fhrithbheathaigh chuige. Níl an meiningíteas víreasach chomh tromchúiseach agus ní bhíonn gá le cóireáil d'antaibheathaigh dó. Bíonn na comharthaí cosúil leis na cinn le meiningíteas baictéarach, mar sin d'fhéadfadh go mbeadh gá le tástálacha ospidéal chun an difríocht idir meiningíteas baictéarach agus víreasach a dhéanamh amach.

Réamhchúraimí: Cé nach bhfuil ann ach baol beag go dtolfar meiningíteas víreasach tá sé ciallmhar a bheith cúramach ina leith. Níochán na lámh an chosaint is tábhachtaí atá in aghaidh na víreas a thugann meiningíteas víreasach. Tá sé tábhachtach na lámha a níochán go minic, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil le sreabháin ón tsrón nó as an scornach.

Eisiatacht: Is iondúil go mbeidh baill foirne nó daltaí a bhfuil an galar orthu róthinn le dul ar scoil. Ní gá teagmhálaithe a choinneáil sa bhaile.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoi meiningíteas víreasach le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Respiratory/ViralMeningitis/Factsheet/>

Triuch (Pertussis)

Tá na chéad chéimeanna den triuch, a d'fhéadfadh maireachtáil ar feadh seachtaine nó mar sin, an-chosúil leis an slaghdán; bíonn an teocht ard agus an chasacht leanúnach. Éiríonn an chasacht níos measa agus tagann cuachaíl inti. Bíonn na ráigeanna casachta níos measa san oíche go minic agus d'fhéadfadh urlacan a bheith leo. Tá an t-ionfhabhtú seo in ann deacrachtaí tromchúiseacha a chruthú, go háirithe i leanaí an-óga. D'fhéadfaí damáiste fadtéarmach a dhéanamh do na scamhóga. Tá an tinneas in ann maireachtáil ar feadh roinnt míonna. Scaipeann sé go héasca, go háirithe sna céimeanna tosaigh nuair a bhíonn an tinneas fós éadrom. Is féidir le hantaibheathaigh an t-ionfhabhtú a laghdú má thosaítear in am iad, sula dtosaíonn na ráigeanna casachta. B'fhéidir go gcuideodh antaibheathaigh freisin chun cosc a chur le scaipeadh an ghalair.

Réamhchúraimí: Ní mór daltaí a bheith imdhíonaithe go cuí agus áirithe leis sin tá teanndáileog nuair a bhíonn na leanaí 4-5 bliana agus an dara teanndáileog íseal nuair a bhíonn siad 11-14 bliana d'aois.

Ní mhaireann an imdhíonacht ón vacsaín ar feadh do shaoil, mar sin más mian le daoine fásta laghdú a dhéanamh ar an mbaol ionfhabhtaithe dóibh féin agus do na leanaí atá faoina gcúram is féidir leo teanndáileog (Tdap) a fháil óna DG.

Moltar do mhná torrach teanndáileog den vacsaín pertussis a fháil i rith gach toirchis. An t-am is fearr leis an vacsaín a fháil ná idir 27-36 seachtain den toircheas. Ba chóir do gach bean atá torrach an vacsaín pertussis a phlé lena DG nó lena gcnáimhseoir.

Tá sé tábhachtach na lámha a níochán go minic, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil le sreabháin ón tsrón nó as an scornach chun scaipeadh an ionfhabhtaithe a laghdú..

Eisiatacht: Má fhaigheann baill foirne nó dalta pertussis ba chóir dóibh fanacht sa bhail go mbeidh 5 lá de chóireáil chuí antaibheathach déanta acu nó ar feadh 21 lá ó thús an tinnis mura bhfuil cóireáil antaibheathach i gceist.

Acmhainní: Tá eolas úsáideach faoin triuch le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/VaccinePreventable/PertussisWhoopingCough/>.

Péiste

In Éirinn is snáthphéiste a bhíonn i gceist beagnach i gcónaí sa chás seo, sin ionfhabhtú coitianta sa phutóg ó phéist bheag bhídeach. Ní bhíonn sé tromchúiseach ná contúirteach ach bíonn tochas thart ar an tóin, san áit a mbeirtear na huibheacha. Mar gheall ar an tochas sin beidh an leanbh atá ionfhabhtaithe ag scríobadh na tóna, ag piocadh suas na n-uibheacha faoi na hingne agus a scaipeadh ar an gcéad duine eile (nó á ionfhabhtú féin in athuair), trí bhia go hiondúil. Déantar cóireáil le cógais atá le fáil ón gcógaslann tríd an dochtúir – caithfidh gach ball den teaghlach cóireáil a fháil. Má thógtar cithfholcadh (seachas folcadh) ar maidin glanfar aon uibheacha a rugadh thart art an tóin i rith na hoíche.

Réamhchúraimí: Cuirtear cosc air trí aird mhaith a thabhairt ar shláinteach pearsanta. Tá sé riachtanach na lámha a níochna sula n-itear bia agus tar éis dul chuig an leithreas agus maoirseacht á dhéanamh ag duine fásta más gá.

Eisiatacht: Ní gá.

Aguisín 1: Scoileanna ar Sholáthair Phríobháideacha Uisce

Faigheann formhór na scoileanna a soláthar uisce ó fhoirse poiblí a chuireann an tÚdarás Áitiúil ábhartha ar fáil agus iadsan freagrach as caighdeán an uisce a chinntiú. Má thagann soláthar uisce scoile ó thobar príobháideach nó ó ghrúpa beag príobháideach tá sé tábhachtach go gcinnteodh an scoil go bhfuil caighdeán an uisce sásúil. Déantar tobar a úsáidtear do sholáthar uisce scoile a rangú mar sholáthar rialaithe agus caithfidh sé cloí leis na riachtanais atá in SI Uimh. 278, Rialacháin na gComhphobal Eorpach (Uisce Óil) (Uimh. 2) 2007. Caithfidh an soláthar a bheith cláraithe leis an Údarás Áitiúil agus caithfidh sé cloí leis na caighdeáin cháilíochta atá leagtha síos sna rialacháin sin.

Faigheann toibreacha uisce as screamhuisce agus is féidir leis sin truailiú a fháil ó cheimiceáin agus ó fhrídíní mar *E. coli* agus *cripteaspoiridiam*. Tá an fhadhb thromchúiseach a bhaineann le truailiú screamh uisce ag dul in olcas in Éirinn. Fiú amháin uisce as tobar doimhin, is féidir é a thruailiú le hábhar faecach. Má athraíonn dath an uisce tar éis titim trom báistí, d'fhéadfadh gur léiriú é go bhfuil baol suntasach truailithe i gceist. Ach sin ráite, is féidir le huisce a bheith truailithe gan aon athrú suntasach a bheith le brath ar an mblas, an boladh ná an dath.

Ionfhabhtú gastraistéigeach atá thar a bheith nimhneach is ea an *E. Coli* véaraicíteatocsaigineach (VTEC). Má fhaigheann othair ionfhabhtú VTEC tá a 3 nó 4 oiread de sheans ann gur ól siad uisce as tobar nach bhfuil cóirithe nó as foinse príobháideach uisce eile.

Ní mór soláthairtí príobháideacha uisce a chosaint agus a chóireáil mar is ceart. I gcoitinne, moltar díghalrú leanúnach (mar shampla, le cóireáil ultraivialaite (UV)) a dhéanamh in ionad díghalrú treallach. Ní mór na córais chóireála a chothabháil go rialta. Freisin, ní mór toibreacha a chosaint ó thruailiú, mar shampla, ó uisce dromchla, ó eisilteach ainmhíoch nó daonna, ó leasachán, ó lotnaidicídí, nó ceimiceáin eile.

Má bhíonn aon amhras ar scoil faoi chaighdeán a soláthar uisce nó má bhíonn ceisteanna le freagairt faoi thástáil, cóireáil nó cothabháil, ba chóir dul i dteagmháil leis oifigeach sláinte chomhshaoil áitiúil nó leis an Údarás Áitiúil.

Tá tuilleadh eolais faoi sholáthairtí príobháideacha uisce ar fáil ar láithreán gréasáin an HPSC ag: <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/VTEC/VTECandwater/>

Póstaeir do Níochán Lámh agus Béasaíocht Riospráide

Aguisín 2: Póstaer do níochán lámh: Nigh do lámha tar éis...

Aguisín 3: Póstaer do níochán lámh: Maraigh na frídíní

Aguisín 4: Póstaer do níochán lámh: Sobal in airde

Aguisín 5: Póstaer do níochán lámh: 6 chéim do níochán na lámh

Aguisín 6: Póstaer béasaíochta riospráide

NIGH DO LÁMHA TAR ÉIS A BHEITH ...

1



Ag súgradh le hainmhithe

2



Ag úsáid an leithris

3



Ag sraothartach, ag séideadh do shrón & ag casacht

4



I dteagmháil le gearradh nó lot oscailte

5



Ag súgradh taobh amuigh

6

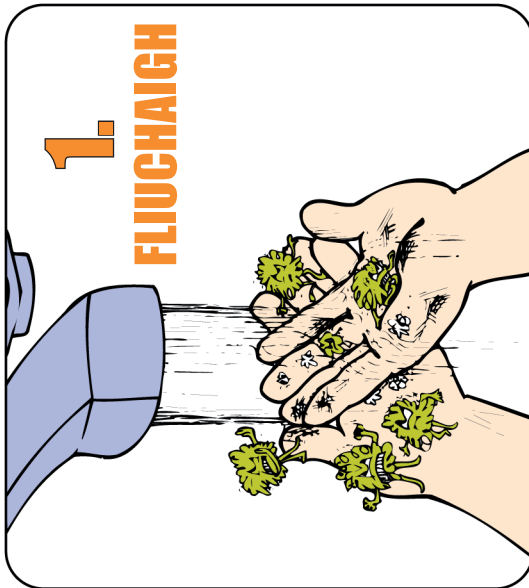
AGUS Roimh



lthe



Maraigh na Frídíní NIGH DO LÁMHA



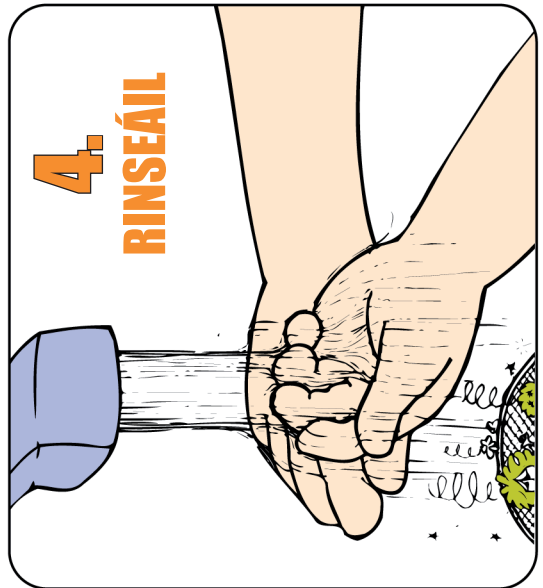
1. FLUCHAIGH



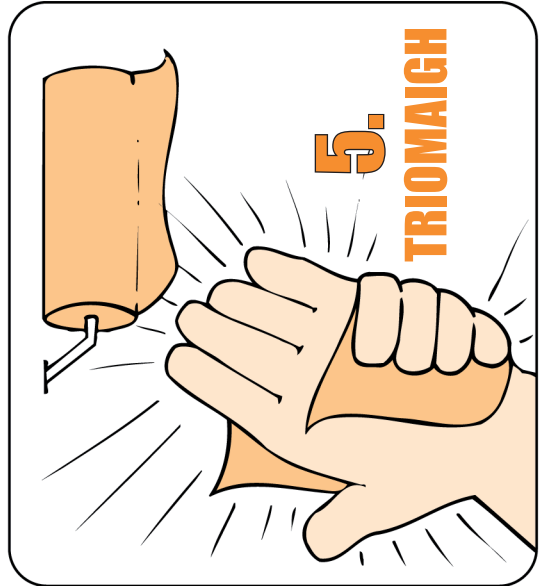
2. GALLÚNACH



**3. NIGH AR FEADH
20 SOICIND**



4. RINSEÁIL



5. TRIOMAIGH



**6. MÚCH AN TUISCE LE
TUÁILLE PÁIPÉIR**

SOBAL IN AIRDE

1. Fliuchaigh



2. Déan sobal



3. Rinseáil



4. Triomaigh



Coinnigh ort ag déanamh sobal an fhad a thógfaidh sé amhrán na haibítire a chanadh

Na 6 chéim chun Láimha a Níochán



Bos le bos



Cúl na lámha



Idir na méara



Cúl na méar



Na hordóga



Barr na méar

CASACHT AGUS SRAOTHARTACH



Iompaigh do chloigeann ó dhaoine
Clúdaigh do shrón agus do bhéal
le ciarsúr páipéir



Cuir an ciarsúr páipéir i mbosca
bruscair



Níl ciarsúr páipéir agat? Bain úsáid
as do mhuinchille



Tar éis an ciarsúr páipéir a
dhíobhadh, glan do lámha le huisce
agus gallúnach nó alcól ar feadh 15
soicind ar a laghad

Cuideoidh na céimeanna sin chun cosc a chur
le scaipeadh slaghdán, fliú agus ionfhabhtuithe
riospráide eile

Aguisín 7: Sonraí Teagmhála d'Oifigí Sláinte Poiblí

Chun sonraí teagmhála reatha a fháil d'Oifigí Sláinte Poiblí an FSS, tabhair cuairt le do thoil ar:

http://www.hse.ie/eng/services/list/5/Public_Health/publichealthdepts/phoffices.html

Réigiún FSS	Contae	Seoladh	Uimhir Theagmhála
Baile Átha Cliath Lár Laighean	Baile Átha Cliath/Cill Dara / Cill Mhantáin	An Rannóg Sláinte Poiblí Ospidéal an Dr. Steevens, Baile Átha Cliath 8.	Uimh. (01)-6352145, Facs: (01) 6352103
	Laois/Uíbh Fhailí/an Longfort/An Iarmhí	An Rannóg Sláinte Poiblí Oifig Ceantair FSS Bóthar an Ardáin Tulach Mhór, Co. Uíbh Fhailí.	Uimh. (057) 9359891 Facs: (057) 9359906 Facs ID: (057) 9359907
Baile Átha Cliath Thoir Thuaidh	An Cabhán, Lú, An Mhí/Muineachán	An Rannóg Sláinte Poiblí Sráid an Iarnróid An Uaimh Co. na Mí	Uimh. . (046) 9076412 Facs: (046) 9072325
An tIarthar	Gaillimh/Maigh Eo/Ros Comáin	An Rannóg Sláinte Poiblí Páirc Mheirlinne, Gaillimh.	Uimh. (091) 775200 Facs: (091) 758283
	An Clár/Luimneach/ Tiobraid Árann Thuaidh	An Rannóg Sláinte Poiblí Teach Mhoin Cinit Sráid Anraí Luimneach	Uimh. (061) 483337 Facs: (061) 464205
	Dún na nGall/Sligeach/Liatroim	An Rannóg Sláinte Poiblí Teach Iona, An Phríomhshráid Uach Béal Átha Seanaigh Co. Dhún na nGall	Uimh. (071) 9852900 Facs: (071) 9852901
An Deisceart	Corcaigh	An Rannóg Sláinte Poiblí Ospidéal Naomh Fionnbarr, Br. Dhúghlais, Corcaigh	Uimh. . (021) 4927601 Facs: (021) 4923257
	Ciarraí	An Rannóg Sláinte Poiblí Ráth Teas Trá Lí, Co Chiarraí	Uimh. . (066) 7184548 Facs ID: (066)7184542
	Ceatharlach / Cill Chainnigh/Tiobraid Árann Theas / Port Láirge / Loch Garman	An Rannóg Sláinte Poiblí, An Túr, Ospidéal N. Cainneach, Bóthar BÁC An Leacain, Cill Chainnigh	Uimh. (056) 7784142 Facs: (056) 7784599

Aguisín 8 Samplaí de Litreacha Fógartha chuig Tuismitheoirí

Anseo thíos tá roinnt litreacha chuig tuismitheoirí ina gcuirtear galair ionfhabhtaíocha áirithe in iúl dóibh, agus d'fhéadfadh siad a bheith úsáideach le cur chuig tuismitheoirí tar éis an scéal a phlé leis Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil. Má tharlaíonn cás i do scoil, d'fhéadfadh na litreacha cabhair a thabhairt chun eolas a sholáthar do thuismitheoirí agus a n-ímní a laghdú.

Tá samplaí de litreacha fógartha chuig tuismitheoirí ar fáil do na riochtaí seo a leanas:

1. Deilgneach
2. Galar Lámh, Cos agus Béil
3. Míolta Gruaige/Sneá
4. Impitíogó
5. MRSA
6. Borrphéist
7. Rubella (Bruitíneach Dhearg)
8. Scaibéis
9. Fiabhras Dearg
10. Siondróm an Cúigiú Galar (Parvaivíreas B19)
11. Galar Urlacain Gheimhridh (Noraivíreas)/Gaistreintríteas Ginearálta

1. DEILGNEACH

Dáta: _____

A Tuismitheora/Chaomhnóra, a chara,

Tá cáis den deilgneach tar éis tarlú i scoil do linbh agus d'fhéadfadh go raibh do leanbh i dteagmháil leis. Mura raibh deilgneach ar do leanbh roimhe seo is maith an seans go dtolfaidh sé/sí é.

Cad is deilgneach ann?

Tinneas coitianta óige is ea deilgneach. Comharthaí fiabhrais agus fuacht is minice a thagann ar dtús agus ansin tagann an gríos amach. Tosaíonn an gríos mar mheallta beaga bándearga, go minic thart ar an muineál, na cluasa, an droim agus ar an mbolg. Iompaíonn siad sin ina gcloig bheaga uisce, ansin éiríonn siad buí agus silteach agus ar deireadh tagann screamh orthu agus iad ag triomú. Leathann an gríos amach chun an corp iomlán a chlúdach, agus íochtar na ngéag agus na cosa ar deireadh. D'fhéadfadh nach mbeadh ar dhuine ach cúpla spota nó d'fhéadfaí a bheith clúdaithe go hiomlán leo. Is iondúil gur tinneas éadrom go maith a bhíonn i gceist ar leanaí cé go dtagann aimhréidheanna in amanna.

Cén fáth a mbeadh imní orm faoin deilgneach?

Is féidir le deilgneach a bheith ina ionfhabhtú tubaisteach i ndaoine a bhfuil córas imdhíonachta lagaithe go mór (m.s. othair a bhfuil leicéime orthu nó atá tar éis trasphlandú orgáin).

Tá an tinneas i bhfad níos suntasaí i ndaoine fásta ná i leanaí agus is mó an baol go dtarlóidh aimhréidheanna. Is féidir tinneas trom a fháil ón deilgneach le linn toirchis agus, go luath sa toircheas, d'fhéadfadh mínormáltachtaí a bheith ar an naíonán dá bharr.

Cad ba chóir dom a dhéanamh anois?

Má tá do leanbh sláintiúil go hiondúil, tá gach seans ann gur tinneas éadrom go maith a bheidh i gceist agus níl gá le haon réamhchúraimí sonracha. Is iondúil go dtagann na comharthaí 10 go dtí lá tar éis teagmhála. Tá an duine ionfhabhtaithe in ann an t-ionfhabhtú a scaipeadh ar feadh trí lá nó mar sin sula dtagann an gríos amach agus as sin go mbeidh an deilgneach screamhaithe agus tirim.

Má tá córas imdhíonachta do linbh lagaithe, déan teagmháil le DG an linbh nó le comhairleoir ospidéal agus inis dóibh go bhféadfadh go raibh do leanbh i dteagmháil le cáis deilgní.

Céard is cóir dom a dhéanamh má cheapaim go bhfuil deilgneach ar mo leanbh?

Má mheasann tú go bhfuil deilgneach i gceist ná tabhair do leanbh chuig seomra feithimh lialanna atá plódaithe mar go bhféadfaí an t-ionfhabhtú a scaipeadh níos measa. Déan teagmháil le do dhochtúir chun an diagnóis a dheimhniú. Ná bain úsáid as aspairín na as aon táirge a bhfuil aspairín ann chun an fiabhras a laghdú má bhíonn deilgneach ar do leanbh, mar go bhfuil baint aige le forbairt galair atá annamh ach tromchúiseach ar a dtugtar siondróm Reye.

An féidir le mo leanbh fanacht ar scoil?

Bíonn cuid mhór de na leanaí a bhfuil deilgneach orthu róbhreithe le dul ar scoil agus bíonn siad níos compordaí sa bhaile. Is féidir leis na leanaí an t-ionfhabhtú a thabhairt do dhaoine eile fad a bhíonn spotaí orthu nach bhfuil screamhaithe agus triomaithe. Ní mór leanaí a bhfuil deilgneach orthu a choinneáil ón scoil nó go dtriomóidh na screamha, rud a tharlaíonn go hiondúil idir cúig agus seacht lá tar éis don ghríos a theacht amach. Má bhíonn na spotaí screamhaithe agus triomaithe ar na leanaí tá sé sábháilte iad a ligean ar scoil.

Tá mé torrach agus bhí mé i dteagmháil le leanbh a bhfuil deilgneach air/uirthi.

Tá formhór na ndaoine fásta in Éirinn imdhíonach i dtaca le deilgneach mar go raibh an tinneas orthu ina n-óige. Mura raibh deilgneach ort san am atá caite agus má bhí tú i dteagmháil le cáis le déanaí ba chóir duit dul chuig do DG agus d'fhéadfadh go mbeadh sé/sí ag iarraidh tástáil fola a dhéanamh chun do imdhíonacht a sheiceáil.

Go raibh maith agat faoi d'aird a dhíriú air seo. Beidh do DG in ann freagra a thabhairt ar aon cheist eile atá agat faoin deilgneach.

2. GALAR LÁMH, COS AGUS BÉIL

Dáta: _____

A Tuismitheora/Chaomhnóra, a chara,

Tá cás de ghalar lámh, cos agus béil tar éis tarlú i scoil do linbh agus d'fhéadfadh go raibh do leanbh i dteagmháil leis.

Cad is galar lámh, cos agus béil ann?

Galar é seo a thagann ó ghrúpa víreas a chuireann as do leanaí óga go hiondúil. Tagann cloig ar na lámh agus na cosa, agus tagann othrais béil taobh istigh de na leicne agus ar an teanga. Bíonn scornach tinn orthu freisin agus teocht ard acu. Maireann na comharthaí seo ar feadh 7-10 lá.

An bhfuil sé contúirteach?

Níl. Tagann gach duine as go hiomlán.

Ar ionann é agus an galar crúb agus béil a bhíonn ar na ba?

Ní hionann. Víreas eile ar fad is cúis leis an ngalar crúb agus béil a bhíonn ar na ba. conas a scaiptear é?

Scaiptear an víreas trí chasacht agus sraothartach, agus faightear freisin é i bhfaecais leanaí atá ionfhabhtaithe. Ní bhíonn comharthaí ar bith ar chuid de na leanaí a bhíonn ionfhabhtaithe ach tá siad fós in ann é a thabhairt do dhaoine eile.

An bhfuil aon chóireáil ar fáil dó?

Níl aon chóireáil shonrach don ghalar lámh, cos agus béil – tinneas éadrom a bhíonn ann go hiondúil a thugann a sheal. Má airíonn an leanbh breoite d'fhéadfadh paraicéiteamól a bheith cuiditheach. Níl bhíonn aon éifeacht ag antaibheathaigh ná uachtair ná unghaí ar na cloig. Tagann na leanaí chucu féin chomh tapa céanna dá n-uireasa.

Cad é an tréimhse goir?

Tosaíonn na comhartha 3-5 lá tar éis a bheith i dteagmháil leis an víreas.

Cén fhad a bhíonn na leanaí ionfhabhtaíoch?

Bíonn na leanaí ionfhabhtaíoch fad a bhíonn siad tinn. Lena chois sin, d'fhéadfadh an víreas a bheith ina bhfaecas ar feadh roinnt mhaith seachtainí tar éis dóibh biseach a fháil agus mar sin leanfaidh siad orthu ag scaipeadh an ionfhabhtaithe.

Cén fhad ba chóir do na leanaí fanacht ón scoil?

Ba chóir leanaí breoite a choinneáil ón scoil go n-aireoidh siad níos fearr.

Ní dócha go stopfar an víreas ag scaipeadh má choinnítear sa bhaile iad níos faide ná sin. D'fhéadfadh leanaí eile sa scoil a bheith ag breathnú go maith ach fós iad a bheith ag scaipeadh an víris.

Conas is féidir an scaipeadh a chosc

Os rud é go bhfaightear an víreas san fhaecas, ní mór a bheith iontach cúramach ag níochán na lámh tar éis an leithreas a úsáid.

An féidir é a tholg níos mó ná uair amháin?

Is féidir, ach má fhaigheann leanaí tinn le linn ráige sa scoil nó sa naíolann ar éigean go bhfaighidh siad arís é le linn na ráige céanna.

Go raibh maith agat faoi d'aird a dhíriú air seo. Beidh do DG in ann freagra a thabhairt ar aon cheist eile atá agat faoin ngalar lámh, cos agus béil.

3. MÍOLTA GRUAIGE/SNEÁ

Dáta: _____

A Tuismitheora/Chaomhnóra, a chara,

Tá cás de mhíolta gruaige tar éis tarlú i scoil do linbh agus d'fhéadfadh go raibh do leanbh i dteagmháil leis.

Cad is míolta gruaige ann?

Feithidí beaga cosacha gluaisteacha is ea na míolta gruaige. Is minic nach mbíonn siad mórán níos mó ná barr bioráin, ach is féidir leo a bheith chomh mór le síol seasamain (sólta a bhíonn ar bharr borróg burgar). Maireann siad in aice nó ar an bplait agus ní théann siad i bhfad síos ar an ngruaig. Ní mhaireann siad ach ar dhaoine; ní féidir iad a fháil ó ainmhithe.

Cad is sneá ann?

Ní hionann sneá agus míolta gruaige. Cásaí na n-uibheacha a rug na míolta gruaige is ea an sneá agus bíonn siad greamaithe do bhun na gruaige. Bíonn siad níos lú ná barr bioráin agus iad an-bhán. Fiú má bhíonn sneá agat ní gá go mbeadh míolta gruaige agat. Nuair a dhíbrítear na míolta fanann an sneá greamaithe don ghruaig go bhfásfaidh sí amach.

Conas a scaiptear iad?

An féidir le haon duine míolta gruaige a fháil? I measc leanaí óga is coitianta iad mar gur minic leo sin a gcloigne a chur le chéile agus iad ag súgradh, rud a cheadaíonn do na míolta gruaige siúl ó chloigeann amháin go dtí cloigeann eile. Ní haon léiriú ar chaighdeán sláinteachais iad na míolta gruaige. Tá siad chomh sásta a bheith i ngruaig ghlan le gruaig shalach.

An bhfuil tú in ann iad a stopadh?

An bealach is fearr ná go bhfoghlaimeodh teaghlach conas a gcloigne féin a sheiceáil. Ar an mbealach sin gheobhaidh siad aon mhíolta sula mbeidh deis acu pórú. Beidh siad in ann déileáil leo ansin agus iad a stopadh ó scaipeadh ar fud an teaghlach. "Cíoradh braiteach" a thugtar ar an mbealach a sheiceáiltear cloigeann duine. Ba cheart é sin a dhéanamh go rialta agus nuair a dheimhnítear go bhfuil ionfhabhtú ar dhuine amháin den teaghlach ba chóir do gach duine eile sa teach "cíoradh braiteach" a dhéanamh dhá uair sa tseachtain ar feadh seachtaine.

Conas a dhéantar cíoradh braiteach?

Teastóidh cíor braiteach plaisteach uait, solas maith agus gnáthchíor.

- Nigh an ghruaig go maith agus ansin triomaigh le tuáille í. Ba chóir do ghruaig a bheith tais ach gan a bheith ag sileadh. Tabharfaidh braon beag d'fheabhsaitheoir gruaige cúnamh má bhíonn an ghruaig snaidhmthe.
- Bí cinnte go bhfuil solas maith agat; solas an lae is fearr.
- Cíor an ghruaig le gnáthchíor.
- Tosaigh le fiacla na círe braití ag teagmháil le craiceann na plaite ar bharr an chloiginn.
- Tarraing an chíor anuas go cúramach go dtí barr na gruaige.
- Breathnaigh go cúramach ar fhiacra na círe faoi sholas maith.
- Má bhíonn míolta gruaige agat gheobhaidh tú ceann acu nó níos mó ar fhiacra na círe. D'fhéadfadh gloine mhéadaithe a bheith úsáideach chun na míolta a aithint.
- Déan an rud céanna arís agus arís eile i ngach treo ó bharr an chloiginn go barr na gruaige, timpeall an chloiginn.
- Déan é sin ar feadh cúpla nóiméad. Tógann sé 10 nó 15 nóiméad é a dhéanamh i gceart do gach cloigeann.

Cé uaidh a dteastaíonn cóireáil?

Ná tabhair cóireáil ach dóibh sin a bhfuil míolta beo ag siúl orthu. Má bhíonn míolta gruaige ar níos mó ná duine amháin den teaghlach, cóirigh iad ar fad ag an am céanna.

Conas a chóirítear iad?

Ní lóis míolta gruaige (ní seampú) a úsáid. Cuir ceist ar do chógaiseoir áitiúil, ar an altra sláinte poiblí nó ar DG faoin gcineál lóise is fearr agus cén fhad a fhágfar sa ghruaig í. Lean na treoracha a thagann leis an táirge áirithe a úsáidfeá.

- Déan an chóireáil in athuair faoi cheann seacht lá, ar an mbealach céanna, leis an lóis chéanna.
- Seiceáil na cloigne ar fad lá nó dhó tar éis an dara cóireála. Má bhíonn míolta beo fós ag gluaiseacht thart faigh comhairle ón altra sláinte poiblí nó ó DG.

4. IMPITÍOGÓ

Dáta: _____

A Tuismitheora/Chaomhnóra, a chara,

Tá cás den impitíogó tar éis tarlú i scoil do linbh agus d'fhéadfadh go raibh do leanbh i dteagmháil leis. Cé nach drochthinneas an impitíogó go hiondúil, tá sé an-tógalach, agus mura gcóirítear i gceart é d'fhéadfadh aimhréidheanna a theacht dá bharr in amanna.

Cad is impitíogó ann?

Ionfhabhtú baictéarach ar an gcráiceann is ea impitíogó a thagann ón mbaictéar céanna a thugann scornach tinn go coitianta, i.e. streipteacocas grúpa A, cé gur féidir é a fháil freisin ó Staphylococcus aureus nó meascán den dá cheann. Is féidir leis cloig bheaga a chur ar an gcráiceanna, briseann siad agus clúdaítear le screamh bhuí iad. Is iondúil gur ar na lámha agus ar an éadan a thagann impitíogó cé gur féidir leis scaipeadh chuig coda eile den chorp go háirithe má bhíonn an cráiceann briste.

Cé a fhaigheann impitíogó?

Is féidir le haon duine impitíogó a tholg, ach tarlaíonn formhór na gcásanna i dtimpeallachtaí plódaithe, m.s. i measc leanaí i scoileanna.

Conas a scaiptear impitíogó?

Is iondúil go scaiptear impitíogó trí theagmháil dhíreach le duine atá ionfhabhtaithe nó go hindíreach trí earraí mar thuáillí, éadaí aghaidhe, éadaí nó bréagáin a roinnt le duine atá ionfhabhtaithe. Bíonn na baictéir i loit sa chraiceann. Bíonn sreabháin as na loit/cneácha ionfhabhtaíoch. Is féidir leis an ionfhabhtú dul ar lámha a theagmhaíonn leis an ngríos/cneácha agus é sin a scaipeadh chuig coda eile den chorp nó ar dhaoine eile.

Conas a dhiagnóisítear impitíogó?

Is iondúil nach gá ach breathnú ar impitíogó chun é a dhiagnóisiú. Má cheapann tú go bhfuil impitíogó ar do leanbh ba chóir dul chuig do DG chun é a dheimhniú agus cóireáil a fháil.

Conas a impitíogó a chóireáil?

Is iondúil go dtabharfaidh do DG oideas d'ungadh antaibheathach. Amanna, má bhíonn an gríos níos forleithne nó má bhíonn sé ag scaipeadh go tapa, b'fhéidir go dteastódh antaibheathaigh béil.

Ar chóir leanaí a bhfuil impitíogó orthu a choinneáil ón scoil?

Ba chóir leanaí a bhfuil impitíogó deimhnithe orthu a choinneáil ón scoil go stopfaidh na cneácha ag déanamh clog sin nó go dtiocfaidh screamh orthu, nó 24 uair an chloig tar éis tús a chur le cóireáil chuí.

Conas is féidir stop a chur le scaipeadh impitíogó?

- Ní mór gach cás den impitíogó a chóireáil go cuí agus go pras.
- Tá sláinteachas maith pearsanta tábhachtach chun cosc a chur leis an scaipeadh. Ba chóir na leanaí agus daoine eile sa teaghlach a spreagadh chun a lámha a níochán go minic, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil le gríos/cneácha nó tar éis unghadh a chur ar an gcráiceann. Coinnigh ingne mhéara na lámh gearrtha.
- Ba cheart a rá le leanaí a bhfuil impitíogó orthu gan dul in aice leis na cneácha/gríos chun cosc a chur lena scaipeadh.
- Ní mór gearrthacha agus scríoba a choinneáil glan agus aon chás ina bhfuil cráiceann briste, m.s. eachma, a chóireáil go pras.
- Ní ceart tuáillí ná éadaí aghaidh a roinnt lena chéile.

Beidh do DG in ann freagra a thabhairt ar aon cheist eile a bheidh agat faoi impitíogó.

5. STAPHYLOCOCCUS AUREUS FRITHSHEASMHACH IN AGHAIDH MEITICILLINE (MRSA)

Dáta: _____

A Tuismitheora/Chaomhnóra, a chara,

Cad is MRSA ann?

Cineál baictéir (frídín) is ea an *Staphylococcus aureus* a fhaightear go minic ar chraiceann agus i srón daoine sláintiúla. Formhór na ndaoine a mbíonn stafalacocas ar a gcráiceann nó ina srón (thart ar dhuine as gach triúr) ní chuireann sé as dóibh. Maidir le daoine a mbíonn stafalacocas ar a gcráiceann nó ina srón gan aon chomharthaí ná airíonna d'ionfhabhtú a léiriú, deirtear fúthu go mbíonn siad "coilínithe".

Cineál sonrath den stafalacocas is ea an *Staphylococcus aureus* frithsheasmhach in aghaidh Meiticilline (MRSA) agus níl aon tionchar air a thuilleadh ag na hantaibheathaigh a úsáidtear go coitianta, ar nós peinicillin.

In amanna, tagann ionfhabhtuithe as na baictéir seo (m.s. impitfogó, neascóidí, easpaí nó créachtaí ionfhabhtaithe) má théann siad isteach sa chorp trí bhriseadh sa chraiceann a thagann ó ghearradh, cneá nó gearradh máinliachta. Is mó an seans go dtarlódh sé sin i ndaoine atá breoite cheana féin. Ach sin ráite, d'fhéadfadh corrdhuine ionfhabhtuithe níos tromchúisí a fháil ar nós seipticéime, a dtugtar 'ionfhabhtú i sruth na fola' air freisin, go háirithe daoine atá breoite san ospidéal cheana féin nó a bhfuil fadhbanna fadtéarmacha sláinte acu.

Conas a scaiptear *Staphylococcus aureus* (MRSA san áireamh)?

Scaiptear stafalacocais (MRSA san áireamh) go hiondúil ó dhuine go duine ar lámha nach mbíonn nite, go háirithe tar éis a bheith i dteagmháil dhíreach le créacht atáthar a dhraenáil (m.s. gearradh nó cneá), ach is féidir é a scaipeadh freisin trí theagmháil le hearraí a bhí in úsáid ag an duine ionfhabhtaithe, m.s. cóirithe salacha.

An ceart leanaí a bhfuil *Staphylococcus aureus* (MRSA san áireamh) orthu a choinneáil ón scoil?

Ní gá leanaí a bhfuil *Staphylococcus aureus* (MRSA san áireamh) ar a gcráiceann nó ina srón, go bhfios, a choinneáil ón scoil.

Maidir le leanaí a bhfuil créachtaí á ndraenáil orthu nó a bhfuil cneácha orthu agus brach ag teacht astu, ní gá iad a choinneáil ón scoil ach i gcás nach féidir na créachtaí a chlúdach nó a chuimsiú le cóiriú agus/nó nach féidir an cóiriú a choinneáil glan agus slán.

Conas is féidir cos a chur lena scaipeadh?

Na bealaí is fearr chun ionfhabhtú a chosc ná do lámha a níochán agus cóireáil cheart a chur ar chréachtaí.

- An bealach is fearr chun cosc a chur le scaipeadh ionfhabhtaithe ná na lámha a níochán le gallúnach agus uisce reatha.
- Coinnigh gearrthacha agus scríoba glan agus clúdaithe go mbeadh siad cneasaithe; coinnigh súil ar chomharthaí ionfhabhtaithe ar nós brac, deirge, teas agus at.
- Na roinn earraí pearsanta lena cheile, m.s. tuáillí, éadaí aghaidhe éadaí leapa agus éadaí.
- Clúdaigh créachtaí ionfhabhtaithe le cóirithe glana.
- Má tá cóiriú le n-athrú ar scoil, ní mór don chúramóir miotóga a chaitheamh agus na lámha a níochán roimh agus tar éis na cóireála.
- Díobhaigh earraí salaithe (m.s. cóirithe) i mála plaisteach atá séalaithe sula gcuirtear sa bhosca dramhaile tí é.

Tá eolas úsáideach faoi MRSA le fáil ar <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/MicrobiologyAntimicrobialResistance/EuropeanAntimicrobialResistanceSurveillanceSystemEARSS/ReferenceandEducationalResourceMaterial/SaureusMRSA/>

6. BORRPHÉIST

Dáta: _____

A Tuismitheora/Chaomhnóra, a chara,

Tá cás den bhorrphéist tar éis tarlú i scoil do linbh agus d'fhéadfadh go raibh do leanbh i dteagmháil leis.

Cad is borrrphéist ann?

Ionfhabhtú fungasach ar an gcráiceann is ea borrrphéist atá in ann cur as do choda éagsúla den chorp. Braitheann an chuma atá air ar an áit sa chorp ina bhfuil sé. Ar an gcráiceann, bíonn sé ina ghríos cineál ciorclach, gainneach, tochasach. D'fhéadfadh cloig bheaga a bheith ann amanna agus fiú amháin spotaí a bhfuil brach iontu. Is féidir leis a bheith ar na hingne, rud a dhéanfaidh tiubh agus dídhaite iad. Ar an bplait, is iondúil go dtosaíonn sé mar mheall beag a leathann amach de réir a chéile agus baint aige le cailleadh gruaige. Ar na cosa, d'fhéadfadh scoilteadh a bheith idir na méaracha.

Cad ba chóir dom a dhéanamh anois?

Mar gheall go scaipeann borrrphéist trí theagmháil craicinn nó trí theagmháil le blúirí ionfhabhtaithe craicinn a théann ar éadaí nó a scaiptear sa timpeallacht, is fusa leis scaipeadh laistigh de scoil. Tá sé tábhachtach go ndéanfaí cráiceann agus gruaig do linbh a sheiceáil féachaint an bhfuil aon lot amhrasach le brath.

Céard is cóir dom a dhéanamh má cheapaim go bhfuil borrrphéist ar mo leanbh?

Má fheiceann tú aon nithe amhrasacha ar chraiceann nó ar phlait do linbh, tabhairt an leanbh chuig do DG. Beidh an DG in ann cinneadh a dhéanamh an bhfuil borrrphéist ann nó nach bhfuil trí bhreathnú go díreach air, trína scrúdú faoi sholas speisialta nó trí bhreathnú ar roinnt cealla den chraiceann faoin micreascóp. Nuair a bheidh an diagnóisiú déanta is féidir cóireáil a thabhairt. Tá sé tábhachtach go ndéanfaí na daoine eile sa teaghlach a sheiceáil don bhorrphéist. Déan seiceáil agus cóireáil ar aon pheataí a bhfuil comharthaí orthu freisin.

An féidir le mo leanbh fanacht ar scoil?

Is féidir. Ach chun cosc a chur le scaipeadh an ionfhabhtaithe ar dhaoine eile tá sé tábhachtach go bhfaigheadh an leanbh atá ionfhabhtaithe an chóireáil chuí.

Go raibh maith agat faoi d'aird a dhíriú air seo. Beidh do DG in ann freagra a thabhairt ar aon cheist eile atá agat faoin mborrphéist.

7. RUBELLA (BRUITÍNEACH DHEARG)

Dáta: _____

A Tuismitheora/Chaomhnóra, a chara,

Tá cás den rubella tar éis tarlú i scoil do linbh agus d'fhéadfadh go raibh do leanbh i dteagmháil leis. Tugtar vacsaín MMR (bruitíneach, leicneach, rubella) nuair a bhíonn páistí 12 mhí agus tugtar teanndáileog nuair a bhíonn siad 4-5 bliana d'aois. Má fuair do leanbh dhá vacsaín MMR níl ach baol an-bheag ann go dtolgfaidh sé/sí rubella. Ach mura bhfuair do leanbh vacsaín, ansin is baolach go bhféadfadh sé/sí rubella a fháil.

Cad is rubella ann?

Tinneas éadrom víreasach is ea rubella nach dtugann mórán fadhbanna do leanaí. Le linn óige tagann tinneas éadrom cosúil le fliú as ina n-atann na faireoga de bheagán, go háirithe ar chúl an mhuiníl agus bíonn gríos mín bándearg nó dearg ag dul leis. De bhreis air sin, d'fhéadfadh pianta a theacht sna hailt (airtríteas) ag daoine fásta

Cén fáth a mbeadh imní orm faoin rubella?

Má thagann rubella ar bhean atá torrach go luath ina toircheas, d'fhéadfadh a naíonán sa bhroinn fáil ionfhabhtaithe freisin agus toradh tubaisteach a bheith dá bharr. Tá ionfhabhtú rubella ar an naíonán sa bhroinn in ann moill an-mhór a chur ar an bhforbairt mar aon máchailí súl, deacrachtaí éisteachta agus réimse leathan de d'éalaingí ó bhroinn a tharraingt.

Cé a fhaigheann rubella?

Is féidir le haon duine nach bhfuil imdhíonach dó agus a bhí i dteagmháil le duine a bhfuil rubella air/uirthi an rubella a tholg. Aon duine a fuair an vacsaín rubella (cuid den MMR) ó a raibh rubella orthu ba chóir go mbeadh siad imdhíonach. Inseoidh sampla simplí fola an bhfuil tú imdhíonach dó nó nach bhfuil. Mar gheall go bhfuil cuid mhaith tinneas víreasach cosúil le rubella, agus go minic a mheashtar leis iad, ní féidir leat a bheith cinnte go bhfuil tú imdhíonach dó go mbeidh tástáil fola agat, sin nó go bhfuair tú vacsaín rubella nó MMR.

Cad ba chóir dom a dhéanamh anois?

Má tá an vacsaín rubella faighte agat féin agus ag do leanbh nó má tá tástáil déanta agat agus fios agat go bhfuil tú imdhíonach, ní ga a bheith buartha. Mura bhfuil an vacsaín MMR faighte ag do leanbh, tabhair chuig do DG é/í chun vacsaín a fháil. Ní thabharfaidh an vacsaín cosaint má bhí siad i dteagmháil leis an t-am seo, ach tabharfaidh sé cosaint in aghaidh teagmhála amach anseo. Má tá tú torrach nó más dócha go mbeidh tú torrach, déan teagmháil le do DG, le do thoil, chun a fháil amach an bhfuil nó nach bhfuil tú imdhíonach don rubella. Mura bhfuil tú imdhíonach (agus gan tú a bheith torrach) déan teagmháil le do DG chun vacsaín a fháil.

Céard is cóir dom a dhéanamh má cheapaim go bhfuil rubella ar mo leanbh?

Má thagann tinneas cosúil le fliú ar do leanbh, mar aon le gríos dearg agus na faireoga méadaithe taobh thiar de na cluasa, déan socrú le do dhochtúir chun breathnú ar do leanbh. Beidh an DG in a insint duit an bhfuil sé cosúil le rubella agus comhairleoidh sé/sí duit faoina bhfuil le déanamh. Má mheasann tú go bhfuil rubella i gceist ná tabhair an leanbh chuig seomra feithimh lialanna atá plódaithe mar go bhfeadfaí an t-ionfhabhtú a scaipeadh níos measa. Ní aon chóireáil ar fáil do rubella agus cneasaíonn na comhartha faoi cheann cúpla lá.

An féidir le mo leanbh fanacht ar scoil?

Caithfidh leanaí a bhfuil rubella orthu fanacht sa bhaile ar feadh seacht lá ar a laghad tar éis don ghríos a theacht amach.

Go raibh maith agat faoi d'aird a dhíriú air seo. Beidh do DG in ann freagra a thabhairt ar aon cheist eile atá agat faoin rubella agus faoin vacsaín MMR.

8. SCAIBÉIS

Dáta: _____

A Tuismitheora/Chaomhnóra, a chara,

Tá cás den scaibéis tar éis tarlú i scoil do leanbh agus d'fhéadfadh go raibh do leanbh i dteagmháil leis. Táimid á chur sin in iúl duit mar gur féidir le scaibéis scaipeadh go tapa mura dtugtar cóireáil phras do na leanaí ar fad atá ionfhabhtaithe.

Cad is scaibéis ann?

Ionfhabhtú ar an gcráiceann is ea scaibéis a thagann ó fhíneog bhídeach atá níos lú ná barr bioráin. Téann na fíneoga isteach faoin gcráiceann, go háirithe ar na lámha, agus ní féidir iad a fheiceáil. Tagann gríos ó fhrithghníomhaíonn an choirp ina gcoinne agus ón scríobadh a dhéantar orthu.

Conas a bhféadfadh mo leanbh scaibéis a fháil?

Is féidir le haon duine scaibéis a fháil. Scaipeann an fhíneog ó dhuine go duine trí theagmháil craicinn. Ní móide go bhfaighfear scaibéis as teagmháil ghasa ar nós croitheadh lámh. Teastaíonn teagmháil níos faide ach d'fhéadfadh sin a bheith chomh gearr le 5 go dtí 10 nóiméad. Tá baol ar leith ann go scaipfidh leanaí ó dhuine go duine é nuair a bhíonn siad ag súgradh. D'fhéadfadh an tochas a theacht aon am idir coicís agus ocht seachtainí tar éis na fíneoga a fháil, mar sin is féidir leis an fíneoga a bheith scaipthe chuig duine eile sula dtagann an gríos amach.

Cén chaoi a mbeidh a fhios agam má bhíonn scaibéis ar mo leanbh?

Má thagann gríos tochasach ar do leanbh tabhair an leanbh chuig an dochtúir.

Cad is cóir dom a dhéanamh má bhíonn scaibéis ar mo leanbh?

Tá réimse de lóis agus d'uachtair speisialta le fáil sa chógaslann chun fíneoga a mharú. Is fearr dul chuig an dochtúir ar dtús chun a chinntiú gur scaibéis atá i gceist. Tá sé tábhachtach go leanfaí go cúramach leis na treoracha a thagann leis an lóis, mar go bhfuil réimse díobh ar fáil. Mar gheall go scaiptear scaibéis go coitianta ar fud an teaghlaigh, is fearr gach duine den teaghlach a chóireáil ag an am céanna fiú mura bhfuil aon chomharthaí ann.

Go raibh maith agat faoi d'aird a dhíriú air seo. Beidh do DG in ann freagra a thabhairt ar aon cheist eile a d'fhéadfadh a bheith agat faoin scaibéis agus faoi na cóireálacha atá ar fáil di.

9. FIABHRAS DEARG

Dáta:

A Tuismitheora/Chaomhnóra, a chara,

Tá cás den fhiabhras dearg tar éis tarlú i scoil do linbh agus d'fhéadfadh go raibh do leanbh i dteagmháil leis.

Cad is fiabhras dearg ann?

Gríos dearg scaipthe agus teocht ard is ea an fiabhras dearg a thagann ó bhaictéir (streipteacocais Grúpa A). Amanna tagann deacrachtaí duán agus croí ó na baictéir sin. Is iondúil go gcuirtear cosc leis na deacrachtaí sin trí chóireáil phras le hantaibheathaigh. Cuirfidh an chóireáil cosc lena scaipeadh ar dhaoine eile freisin.

Cé na comhartha atá ag an bhfiabhras dearg?

Bíonn gríos scaipthe dearg ann agus é níos suntasaí i bhfilltíní na n-alt agus os cionn an bhoilg. Is iondúil go dtagann dath geal air nuair a bhrúitear air. D'fhéadfadh an craiceann a bheith garbh agus amanna deirtear go mbíonn sé cosúil le greanpháipéar. Má bhíonn fiabhras dearg ar dhuine beidh comhartha d'ionfhabhtú streipteacocúil le haithint in áit éigean, sa scornach go hiondúil nó ar an gcraiceann in amanna.

Céard is cóir dom a dhéanamh má cheapaim go bhfuil sé ar mo leanbh?

Má thagann aon cheann de na comharthaí sin ar do leanbh tabhair chuig an DG é/í le haghaidh scrúdaithe. Abair leis an dochtúir go bhfuil fiabhras dearg ar leanbh eile sa scoil.

Má thagann fiabhras dearg ar mo leanbh cad is cóir dom a dhéanamh?

Tabharfaidh an dochtúir oideas le haghaidh antaibheathaigh don leanbh. Tá sé tábhachtach go dtógfadh an leanbh an cúrsa iomlán.

An féidir le mo leanbh fanacht ar scoil?

Is féidir le don leanbh filleadh ar scoil nuair a bheith sé/sí go maith agus díol lae iomlán den chóireáil antaibheathaigh a bheith tógtha.

Cad is féidir liom a dhéanamh chun cosc a chur le scaipeadh an ionfhabhtaithe sa bhaile?

Scaiptear na baictéir trí theagmháil le sreabháin ón tsrón nó ón mbéal, mar sin:

- Nigh na lámha go maith tar éis do shrón a ghlanadh.
- Nigh na lámha go maith sula dtosaíonn tú ag ullmhú bia..
- Nigh na gréithe go maith in uisce te gallúnaí.
- Ná bí ag roinnt cupán, sop, spúnóg, soithigh bia, srl. lena chéile.
- Ná bí ag roinnt scuaba fiacla lena chéile.

Go raibh maith agat faoi d'aird a dhíriú air seo. Beidh do DG in ann freagra a thabhairt ar aon cheist eile atá agat i dtaca le fiabhras dearg.

10. SIONDRÓM AN CÚIGIÚ GALAR (PARVAIVÍREAS B19)

Dáta:

A Tuismitheora/Chaomhnóra, a chara,

Tá cás de shiondróm an cúigiú galar a thagann ón bparvaivíreas B19 tar éis tarlú i scoil do linbh agus d'fhéadfadh go raibh do leanbh i dteagmháil leis.

Cad is “Siondróm an Cúigiú Galar” ann?

Tinneas le gríos éadrom é a tharlaíonn níos coitianta i measc leanaí. Bíonn an chuma ar na leanaí go bhfuil boiseoga faighte sna leicne acu, agus bíonn gríos dearg ar an gcabhair agus ar na géaga. D'fhéadfadh tochas a bheith leis an ngríos amanna. Beidh an leanbh ag aireachtáil breoite agus beidh fiabhras íseal nó ‘slaghdán’ air/uirthi cúpla lá sula dtiocfaidh an gríos amach. Is iondúil nach mbíonn an leanbh róbhreuite agus glanann an gríos faoi cheann 7 go dtí 10 lá.

An féidir le daoine fásta an parvaivíreas B19 a fháil?

Is féidir. Tá duine fásta nach bhfuil imdhíonach in ann ionfhabhtú parvaivíris B19 a tholg gan aon chomharthaí nó gan aon ghríos a thagann go hiondúil le siondróm an cúigiú galar a fhorbairt, ná pianta nó at a bheith sna hailt, nó gan ceachtar acu a bheith ann. Is iondúil go n-imíonn an phian agus an t-at as na hailt faoi cheann seachtaine nó dhó, ach d'fhéadfadh siad a bheith ann níos faide ná sin. Ach sin ráite, bíonn formhór na ndaoine fásta ionfhabhtaithe leis an bparvaivíreas B19 cheana féin agus bíonn imdhíonacht fad saoil acu i gcoinne an víris ionas nach féidir leo a bheith ionfhabhtaithe in athuair.

An bhfuil an parvaivíreas B19 ionfhabhtaíoch?

Tá sé. Bíonn duine atá ionfhabhtaithe leis an bparvaivíreas B19 ionfhabhtaithe sa chéad chuid den tinneas, sula dtagann an gríos. Faoin am a mbeidh na leicne dearga suntasacha tagtha ar an leanbh ní móide go mbeidh sé/sí ionfhabhtaíoch a thuilleadh

Conas a fhaigheann duine ionfhabhtú ón bparvaivíreas B19?

Faightear parvaivíreas B19 i sreabháin riospráide (m.s. seile, réama, nó múcas sróine) daoine atá ionfhabhtaithe sula dtagann an gríos agus an chuma ar an scéal ‘nach bhfuil orthu ach slaghdán’. Is dócha go scaiptear an víreas ó dhuine go duine trí theagmháil dhíreach leis na sreabháin, ar nós a bheith ag roinnt gréithe, cupáin, deochanna, gloiní óil, srl. lena chéile.

An bhfuil ionfhabhtú parvaivíris B19 tromchúiseach?

Is iondúil gur tinneas éadrom a thagann ón bparvaivíreas B19 agus glanann sé leis féin. D'fhéadfadh trombhreuiteacht a theacht ón ionfhabhtú parvaivíris B19 ar dhaoine a bhfuil neamhord ainsealach fuilcheall dearg acu (m.s. galar corráncheallach nó sféaraicítóis) nó a bhfuil a gcóras imdhíonachta lagaithe. Is féidir le deacrachtaí iontach tromchúiseacha tarlú go hannamh de bharr an pharvaivíris B19 go luath le linn toirchis.

An féidir cosc a chur le hionfhabhtú parvaivíris B19?

Níl aon vacsaín ná míochaine ar fáil a chuirfidh cosc le hionfhabhtú parvaivíris B19. Moltar na lámha a níochnán go minic chun laghdú a dhéanamh ar an mbaol ionfhabhtaithe. Ba cheart do dhaoine gan gréithe, cupáin, deochanna, gloiní óil, srl. a roinnt lena chéile.

Ar chóir leanaí a bhfuil parvaivíreas orthu a choinneáil ón scoil?

Ní móide go gcuirfear cosc le scaipeadh an víris má choinnítear leanaí a bhfuil siondróm an cúigiú galar orthu ón scoil. Bíonn daoine ionfhabhtaíoch sula dtagann an gríos amach agus nuair is léir go bhfuil siondróm an cúigiú galar orthu. Is iondúla gur le linn don ionfhabhtú a bheith ag scaipeadh sa phobal a tharlaíonn cásanna de shiondróm an cúigiú galar i scoil.

Tá mé torrach agus bhí mé i dteagmháil le leanbh a bhfuil parvaivíreas B19 aige/aici. Cad ba chóir dom a dhéanamh?

Ba chóir duit dul i dteagmháil le do DG agus d'fhéadfadh tástál fola a bheith ag teastáil. Is iondúil nach mbíonn aon deacrachtaí tromchúiseacha ag an mbean torrach ná ag a naíonán má dhéantar teagmháil le duine a bhfuil siondróm an cúigiú galar air/uirthi. Bíonn formhór na mban imdhíonach don parvaivíreas B19 cheana féin, agus beidh na mná sin agus a naíonán cosanta ó ionfhabhtú agus ó bhreuiteacht. Fiú má bhíonn bean soghabhálach agus go bhfaigheann sí ionfhabhtú parvaivíris B19, is iondúil nach mbíonn i gceist ach tinneas éadrom. Ar an dul céanna, is iondúil nach mbíonn aon fhadhb ag an naíonán ina broinn ón ionfhabhtú parvaivíris B19. Ach sin ráite, d'fhéadfadh breith anabái a theacht in amanna de bharr ón ionfhabhtú parvaivíris B19 nó go mbeadh anaemacht throm ar an naíonán sa bhroinn. Níl aon fhianaise ann go dtagann éalanga breithe ná moill fhorbartha de bharr an pharvaivíris B19.

11. NORAIVÍREAS (AN GALAR URLACAN AN GEIMHRIDH)

Dáta:

A Tuismitheora/Chaomhnóra, a chara,

Tá cásanna den noraivíreas (an galar urlacain geimhridh) tar éis tarlú i scoil do linbh agus d'fhéadfadh go raibh do leanbh i dteagmháil leis.

Cad is galar urlacain geimhridh ann?

Víreas ar a dtugtar noraivíreas a thugann an galar urlacain geimhridh. Tagann ráigeanna gearrthéarmacha de bharr an víris ach bíonn sé an-tógálach. Tá cuid mhór ráigeanna tarraingthe ag an ionfhabhtú sa phobal agus i suíomhanna cúram slaithe le blianta anuas.

Cé na comharthaí atá ag an ngalar urlacain geimhridh?

Ar na hairíonna tá:

- Múisc (a thagann gan choinne go minic)
- Urlacan (teilgthe go minic)
- Pian crampach boilg
- Buinneach uisciúil
- Teocht ard, fuacht agus pianta sna matáin.

Tosaíonn na comhartha thart ar 12 go dtí 48 uair an chloig tar éis an t-ionfhabhtú a fháil. Is ionann nach maireann an tinneas i bhfad agus na comharthaí ann ar feadh 1-2 lá. Ach d'fhéadfadh an tinneas a bheith i bhfad ar chuid de na daoine (daoine an-óga nó daoine aosta go hiondúil). I gcásanna tromchúiseacha d'fhéadfadh díhiodráitiú a theacht as agus gá a bheith le cóireáil ospidéal.

Má tá aon imní sonracha ort faoi do leanbh ba chóir dul i d teagmháil le do DG.

Conas a scaiptear an galar urlacain geimhridh?

Is féidir le daoine ionfhabhtú a fháil ón víreas ar roinnt bealaí ar a n-áirítear:

- Teagmháil le duine atá ionfhabhtaithe, go háirithe má dhéantar teagmháil le urlacan nó faecas.
- Teagmháil le dromchlaí atá truaillithe agus ansin méaracha a chur ar na súile, an tsrón nó an béal.
- Bia nó uisce truaillithe a thógáil.

Cad is féidir a dhéanamh chun ionfhabhtú a chosc?

Is minic nach féidir cosc a chur leis an ionfhabhtú; ach, trí bhearta maithe sláinteachais mórthimpeall an té atá ionfhabhtaithe, is féidir laghdú a dhéanamh ar an mbaol dífhabhtaithe.

- Nigh na lámha go minic, go háirithe roimh ithe nó roimh bhia a ullmhú agus tar éis a bheith ag an leithreas.
- Déan na dromchlaí truaillithe a ghlanadh agus a dhíghalrú go maith díreach tar éis babhta urlacain nó buinní trí úsáid a bhaint as glantóir tí a bhfuil tuarthóir ann.
- Sruthlaigh nó diúscair aon urlacan agus/nó faecas sa leithreas agus cinntigh go bhfuil an áit mórthimpeall coinnithe glan.

An bhfuil noraivíris tógálach.

Tá noraivíreas iontach tógálach agus is furasta iad a scaipeadh ó dhuine go duine. Bíonn an víreas i bhfaecais agus in urlacan an té atá ionfhabhtaithe agus bíonn siad sin an-ionfhabhtaíoch. Bíonn daoine atá ionfhabhtaithe le noraivíreas ionfhabhtaíoch ón nóiméad a fhaigheann siad tinn go ceann dhá lá nó trí tar éis a theacht as. D'fhéadfadh cuid de na daoine a bheith ionfhabhtaíoch suas le coicís tar éis a theacht as.

Tá sé tábhachtach do dhaoine na lámha a níochán go maith agus cleachtais sláinteachais eile a fheidhmiú tar éis dóibh a theacht as ráig d'ionfhabhtú noraivíris le gairid. Freisin, tá noraivíris an seasmhach agus is féidir leo maireachtáil sa timpeallacht (ar dhromchlaí, srl.) ar feadh roinnt seachtainí. Mar sin, tá sé tábhachtach go nglanfaí go maith aon dromchla nó earra a d'fhéadfadh a bheith truaillithe.

An féidir le mo leanbh fanacht ar scoil?

Tá sé fíorthábhachtach d'aon duine a bhí tinn le hurlacan nó buinneach fanacht ón scoil nó ón obair fad a bhíonn na comharthaí ann agus ar feadh dhá lá tar éis an bhabhta deiridh urlacain nó buinní.

Go raibh maith agat faoi d'aird a dhíriú air seo. Beidh do DG in ann freagra a thabhairt ar aon cheist eile a d'fhéadfadh a bheith agat faoi ghalar urlacain an geimhridh.