



آیرلند در زمستان امسال شاهد افزایش چشمگیر عفونت های ویروسی معمول است

از خود و عزیزان تان محافظت کنید

عفونت هایی مانند آنفولانزا، COVID-19 و RSV در حال حاضر بسیاری از مردم را در سراسر آیرلند بیمار می سازد. این منجر به ازدحام بیش از حد در بخش های ایمرجنسی شفاخانه های ما و افزایش زمان انتظار برای خدمات GP (داکتر فامیلی) می شود.

- کودکان اغلب ممکن است به عفونت های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا مبتلا شوند.
- افراد مسن نیز در برابر عفونت آسیب پذیر هستند و ممکن بسیار مریض شوند.
- شیوع بیماری در میان افرادی که در محلات مزدحم زندگی می کنند بیشتر است.

صحتمند بمانید و از گسترش عفونت ها جلوگیری کنید:

- اگر حال تان خوب نیست در خانه بمانید و در صورت ناچوری طفل تان را در خانه نگه دارید. با دیگران نزدیک یا خلط نشوید.
- تدابیر دیگری را برای جلوگیری از عفونت های تنفسی بیگیرید -



در ساعات مزدحم از ماسک استفاده کنید



با استفاده از آب و صابون یا مایع ضد عفونی کننده، دست های خود را تمیز نگه دارید



اگر دستمال ندارید، سرفه و عطسه خود را با دستمال یا آرنج خود بپوشانید.



- برای محافظت در برابر COVID-19 (بطور رایگان) و در برابر آنفولانزا (رایگان برای افراد واجد شرایط) واکسین شوید - هنوز دیر نشده است!
- علائم خود یا علائم طفل تان را خودتان مدیریت کنید، اما باید بدانید که در صورت نیاز از کجا و چه زمانی کمک طبی بگیرید - از داکتر یا دواخانه.

www2.hse.ie/living-well/winter/how-to-stay-well-in-winter