



ირლანდიაში, ამ ზამთარში, ჩვეულებრივი ვირუსული ინფექციების მნიშვნელოვანი ზრდა დაფიქსირდა

დაიცავით საკუთარი თავი და თქვენი საყვარელი ადამიანები

ამჟამად, ირლანდიაში, ბევრი ადამიანი ინფიცირდება ისეთი ინფექციებით, როგორცაა გრიპი, COVID-19 და RSV. ამის გამო, საავადმყოფოებში გადატვირთულია გადაუდებელი დახმარების განყოფილებები, რაც ზრდის ოჯახის ექიმის მომსახურების ლოდინის დროს.

- ბავშვები საკმაოდ ხშირად ინფიცირდებიან ვირუსული ინფექციებით, როგორცაა გაციება და გრიპი.
- ხანდაზმული ადამიანები ასევე დაუცველები არიან ინფექციის მიმართ და შეიძლება ძალიან ცუდად გახდნენ.
- ეპიდემიების გავრცელება უფრო ხშირად ხდება დატვირთულ ან ხალხმრავალ გარემოში მცხოვრებ ადამიანებში.

იყავით ჯანმრთელად და თავიდან აიცილეთ ინფექციების გავრცელება:

- დარჩით სახლში, თუ ცუდად გრძნობთ თავს და ასევე დატოვეთ სახლში თქვენი შვილიც, თუ ის ავად არის. **არ იკონტაქტოთ სხვა ადამიანებთან.**
- მიიღეთ დამატებითი ზომები რესპირატორული ინფექციების თავიდან ასაცილებლად –



ხველისას და ცემინებისას მიიფარეთ ხელსახოცი ან იდაყვი, იმ შემთხვევაში თუ არ გაქვთ ხელსახოცი



დაიბანეთ ხელები საპნით და წყლით ან მოიხმარეთ ხელის სადებიზინფექციო საშუალება



გაიკეთეთ სახის ნიღაბი ხალხმრავალ ადგილებში

- **გაიკეთეთ აცრა** COVID-19-ის (უფასო) და გრიპის საწინააღმდეგოდ (უფასო მათთვის, ვისაც ეკუთვნის) – ეხლაც არ არის გვიანი!
- თავად მართეთ თქვენი და თქვენი ბავშვის სიმპტომები, მაგრამ იცოდეთ სად და როდის შეგიძლიათ მიმართოთ სამედიცინო დახმარებას საჭიროების შემთხვევაში - ფარმაცევტთან ან ექიმთან



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