

Eolas do mhúinteoirí agus foireann scoile maidir le scaipeadh an fhlíú ar scoil a chosc

Fliú Séasúrach 2013-2014

Leagan 1.1

22 Samhain 2012

Cúlra

Tá ról lárnach ag scoileanna maidir le sláinte daltaí, foirne agus an mórfhobal a chosaint i gcoinne galair thógálacha ar nós an fhlíú. Tá séasúr bliantúil an fhlíú faoi lánseol faoi láthair agus tá Fliú A agus B á scaipeadh sa bpobal.

Bí ar an eolas mar gheall ar chomharthaí an fhlíú

Go h-iondúil, tosaíonn an fliú le fiabhras (teocht de 38° C/100 °F) agus casacht nó scornach thinn. I measc na hairíonna eile a d'fheadfadh a bheith ann tá srón smaoiseach agus dúnta, pianta sna géaga agus sna h-ailt, tinneas cinn, urlacan nó buinneach.

Cuir cosc le scaipeadh an fhlíú – déan seo a leanas i gcónaí:

1. Tabhair aire do dhea-shláinteachas lámhe agus nigh do lámha go minic le gallúnach agus uisce, go mór mhór tar éis casachta agus sraothartach. Níor chóir go mbeadh áiseanna chun lámha a thriomú roinnte idir dhaoine ach amháin i gcás triomadóirí lámha agus tuáille rolláin (an cineál a mbíonn píosa nua glan tarraingthe amach i gcomhair gach úsáid). D'fhéadfaí go n-iarrfaí ar lucht foirne agus ar dhaltaí a gcuid tuáillí féin a thabhairt isteach.
2. Clúdaigh do bhéal agus do shrón le ciarsúir nuair atá tú ag casacht nó ag sraothartach. Faigh réidh leis na ciarsúir go gasta. Caith sa mbruscar iad ar an ngnáth bhealach. Mura bhfuil ciarsúir agat, déan casacht nó sraothartach isteach i d'uillinn nó gualainn.
3. Má cheaptar go bhfuil fliú ort, ba chóir duit fanacht sa mbaile ar feadh 5 lá ón am a thosaigh na gcomharthaí sóirt.
4. Faigh vacsaín an fhlíú shéasúraigh má tá tú i mbaol deacrachtaí sláinte mar thoradh ar an bhFliú. Féach <http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Respiratory/Influenza/SeasonalInfluenza/Vaccination/>

Ba chóir do mhúinteoirí agus foireann na scoile na céimeanna seo a leanas a ghlacadh i gCÓNAÍ, ní amháin le linn séasúr an fhliú, ar mhaithe le tinnis riospráide a sheachaint i measc na ndaltaí agus iad féin.

- Cinntigh go bhfuil póstaer agus comharthaíocht faoin bhfliú, sláinteachas lámha agus iompraíocht riospráide ar thaispeáint sa scoil (féach naisc na bpóstaer thíos).
- Cuir dea-shláinteachais i gcuimhne do na daltaí agus cinntigh go bhfuil am agus áiseanna acu chun a gcuid lámha a ní chomh minic agus is gá. D'fhéadfadh go mbeadh cabhair bhreise ag teastáil ó pháistí óga agus ó pháistí le riachtanais speisialta.
- Bí i d'eiseamláir mhaith. Cleachtaigh dea-shláinteachais lámha agus clúdaigh do bhéal agus do shrón nuair atá tú ag casacht nó ag sraothartach.
- Ná lig do na páistí gaothuirisí cheoil a roinnt. Ná roinn pinn, criáin, pinn luaidhe, bréagáin / rudaí eile más féidir, agus má táthar á roinnt, glan iad sula dtugtar do pháiste eile iad.
- Cinntigh go bhfuil na dromchlaí agus nithe eile a mbíonn daoine ag leagan a lámha orthu glanta go rialta, ar nós binsí, murláin doirse agus méarchláir le gnáth ábhair ghlantacháin.
- Coinnigh súil amach le haghaidh daltaí a bhfuil comharthaí an fhliú orthu agus déan socrú iad a chur abhaile chomh luath agus is féidir. Más féidir, ba chóir iad a chur i seomra eile go dtí go mbaileofaí iad.
- Ba chóir don fhoireann fanacht sa mbaile freisin má tá comharthaí fliú orthu.
- Maidir le daoine atá i ngrúpa ard-riosca deacrachtaí fliú (féach Bosca 1), agus a bhfuil comharthaí an fhliú orthu, ba chóir dóibh labhairt lena Dochtúir Teaghlaigh, mar go bhfuil buntáistí ann do na daoine seo má fhaigheann siad cóir leighis agus cógais frithvíreasach go luath.

Bosca 1 Daoine a bhfuil baol níos mó ann dóibh de bharr an fhliú

:

I measc na ndaoine a bhfuil baol níos mó ann dóibh de bharr an fhliú, tá

- Daoine le galair ainsealach riospráide, croí, duáin, ae, nó galar néareolaíoch, imdhíonacht lagaithe (bíodh is gur galar nó cóir leighis is cúis leis), diaibéiteas, galair a bhaineann le haemaglóibin
- Páistí a bhfuil riocht leighis orthu ar nós (Mífheidhmiú chumas cognaíoch, gortú do chorda an dromlaigh, mífheidhmiú taoma, nó mífheidhmiú néarmhatánach eile) a chuirfeadh as don fheidhm riospráide, go mór mhór iad siúd atá ag freastal ar scoileanna speisialta / ionaid lae
- Páistí faoi 2 bhliain d'aois
- Daoine atá 65 bliain d'aois agus os a chionn
- Daoine atá ag glacadh cógais i gcomhair asma
- Daoine murtallacha (BMI≥40)
- Mná torracha

Breis eolais

Póstaer:

<http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Gastroenteric/Handwashing/PostersVideos/>

[http://www.hpsc.ie/hpsc/A-](http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Respiratory/Influenza/SeasonalInfluenza/Infectioncontroladvice/File,3599,en.pdf)

[Z/Respiratory/Influenza/SeasonalInfluenza/Infectioncontroladvice/File,3599,en.pdf](http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Respiratory/Influenza/SeasonalInfluenza/Infectioncontroladvice/File,3599,en.pdf)

Treoir maidir leis an bhFliú Shéasúrach
<http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Respiratory/Influenza/SeasonalInfluenza/>

Eolas Teagmhála: Rannóga Sláinte Poiblí FSS (contaetha)

FSS – Thiar Thuaidh ☎ 071-9852900 Dún na nGall Liatroim Sligeach	FSS – Lár Tíre ☎ 057-9359891 An Longfort An Iarmhí Uíbh Fhailí Laois
FSS - Theas ☎ 021-4927601 Corcaigh Ciarraí	FSS – Meán Iarthar ☎ 061-483338 An Clár Luimneach Tiobrad Árann Thuaidh
FSS – Thoir Thuaidh ☎ 046-9076412 An Cabhán Muineachán Lú An Mhí	FSS – Thoir Theas ☎ 056-7784124 Tiobrad Árann Theas Port Láirge Cill Chainnigh Ceatharlach Loch Garman
FSS – An tOirthear ☎ 01 - 6352145 or 01-6352178 Cill Dara Baile Átha Cliath Cill Mhantáin	FSS – An tIarthar ☎ 091-775 200 Maigh Eo Ros Comáin Gaillimh