

Conas is féidir le micléinn scaipeadh an fhlíú ar scoil a chosc

Fliú Séasúrach 2013-2014

Leagan 1.1 22 Samhain 2012

Bí ar an eolas mar gheall ar chomharthaí an fhlíú

Go h-iondúil, tosaíonn fliú le fiabhras (teocht de 38°C/100°F) agus casacht nó scornach thinn. I measc na h-airíonna 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 fliú – 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 dhaltáí a gcuid tuáillí féin a thabhairt isteach agus a úsáid.
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. Ná roinn gaothuirilísí cheoil eadraibh. Ná roinn pinn, criáin, pinn luaidhe, bréagáin / rudaí eile más féidir, agus má táthar á roinnt, glan iad sula dtugtar do pháiste eile iad.
4. Ná tar ar scoil má tá comharthaí fliú ort.
5. Má cheaptar go bhfuil fliú ort, ba chóir duit fanacht sa mbaile ar feadh 5 lá ón am a thosaigh na gcomharthaí sóirt.
6. Faigh vacsaín an fhlíú shéasúraigh má tá tú i mbaol deacrachtaí sláinte mar thoradh ar an bhFliú.

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, daoine a bhfuil galair orthu 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
- Daoine atá 65 bliain d'aois agus os a chionn
- Páistí faoi 2 bhliain d'aois
- Daoine atá ag glacadh cógais i gcomhair asma
- Daoine murtallacha (BMI≥40)
- Mná torracha

Breis Eolais

Póstaeir:

<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 Séasúrach:

<http://www.hpsc.ie/hpsc/A-Z/Respiratory/Influenza/SeasonalInfluenza/>