

Ceisteanna Coitianta:

Fliú (Influenza) - Eolas do Thuismitheoirí

Fliú Séasúrach 2013-2014

Leagan 1.1

22 Eanáir 2013

Tá an comhairle seo a leanas le h-aghaidh thuismitheoirí a bhfuil a gcuid páistí ag freastal ar institiúidí oideachais de gach saghas, ina measc, naíolann, cúram leanaí, scoileanna agus institiúidí tríú leibhéal. Mura bhfuil a mhalairt curtha in iúil, ciallaíonn 'institiúid oideachais' gach a bhfuil luaithe thuas.

Tá séasúr bliantúil an fliú faoi lánseol faoi láthair agus tá fliú A agus B á scaipeadh sa bpobal.

An bhfuil an fliú contúirteach?

Tinneas éadrom nó measartha a bhíonn ar fhoirmhór na ndaoine a bhfuil ionfhabhtú an fliú acu, ach bíonn tinneas níos tromchúisí ar roinnt daoine.

Cad iad comharthaí an fliú?

I measc comharthaí an fliú tá:

- Teocht os cionn 38 °C/100 °F a thosaíonn go tobann **agus** roinnt de na comharthaí seo a leanas leis:
 - Casacht thirim
 - Scornach thinn
 - Tinneas agus pianta sna matáin
 - Tinneas cinn
 - Srón smaoiseach
 - Laige agus tuirse dona
 - Urlacan/ Buinneach (i gcásanna áirithe)

Cad iad na difríochtaí idir an fliú agus slaghdán?

In amanna, bíonn sé deacair an difir a aithint idir fliú agus slaghdán. Is é an difríocht is mó ná go dtagann comharthaí fliú go tapa agus go mbíonn pianta sna matáin agus fiabhras ag dul leis. Bíonn comharthaí an ghnáth slaghdán níos moille ag teacht agus bíonn slaghdán smaoiseach agus sraothanna ag dul leis. Féach an tábla thíos le do thoil i gcomhair liosta iomlán de na difríochtaí atá idir fliú agus slaghdán.

Siomptóim	Fliú	Slaghdán
Tús	Tobann	Mall
Fiabhras	Ard - go sainiúil (≥38°C nó 100°F)	Annamh
Tinneas Cinn	Suntasach	Annamh
Cráphianta agus pianta ginearálta	Gnáth, dian go minic	Annamh
Tuirse, laige	Go minic, maireann sé roinnt seachtain	Sách séimh
Tnáitheadh dona	Luath agus suntasach	Ní bhíonn riamh
Srón smaoiseach	Coitianta	Coitianta
Sraothartach	Coitianta	De ghnáth
Scornach thinn	Coitianta	Coitianta
Casacht	Coitianta – bíonn sé fíor-dhona uaireanta	Casacht colgach – ó éadrom go measartha
Buinneach, urlacan	Uaireanta	Ní bhaineann seo le slaghdán i ndaoine fásta

Conas a scaipeann an fliú?

Is de bharr casachta agus sraothartach an duine atá tinn a scaipeann víreas an fhlíú ó dhuine go duine. Is féidir víreas an fhlíú a scaipeadh freisin nuair a leagann duine a lámh ar rud éigin a bhfuil an víreas beo air, (mar shampla nuair a leagann duine ionfhabhtuithe a lámh ar chiarsúr páipéir nó lámh an dorais) agus ansin nuair a chuirtear lámh ar shúile, ar shrón nó ar bhéal.

Cad ba chóir dom a dhéanamh mar thuismitheoir?

Dhá ghníomh tábhachtach chun do chlann a chosaint

1. Bí ar an eolas maidir le comharthaí an fhlíú agus bíodh fhios agat cén áit a bhfuil cúram leighis ar fáil. Féach thíos.
2. Cothaigh na **nósmhaireachtaí maithe sláinteachais** seo i do pháistí chun scaipeadh na bhfrídíní a stopadh:
 - Spreag do pháistí chun a mbéal agus a sróna a chlúdú le ciarsúir nuair atá casacht nó sraothanna orthu. Mura bhfuil ciarsúir ar fáil, ba chóir dóibh casacht nó sraothartach a dhéanamh isteach ina n-uillinne. Bí cinnte go dtugann tú dea-shampla agus déan tú féin amhlaidh.
 - Mínigh do do pháistí gan an ciarsúr a úsáid ach aon uair amháin agus fáil réidh leis go cúramach agus go gasta (sa mbruscar)
 - Múin do pháistí conas a gcuid lámha a ní go minic le gallúnach agus uisce. Bí cinnte go dtugann tú dea-shampla agus déan tú féin amhlaidh. Mura bhfuil fáil acu ar áit chun a gcuid lámha a ní, cuir glóthach alcólach láimhe ar fáil dóibh.
 - Mínigh do do pháistí gan a bheith ag cur a gcuid lámha lena súile, srón ná béal. Múin do pháistí fanacht siar ó dhaoine atá tinn, ar a laghad 1 méadar / 3 troigh.
 - Ba chóir páistí atá tinn a choinneáil sa mbaile ón scoil i gcónaí. Má tá fliú orthu, ba chóir dóibh fanacht amach as institiúid oideachais ar feadh 5 lá ó thosaigh na comharthaí sóirt.

- Nigh dromchlaí crua ar nós cuntair oibre na cistine, murláin doirse, srl. le gnáth glantóir tí, toisc gur féidir leis na víris fanacht beo ar na dromchlaí seo. Déan seo go minic.

Cad ba cheart dom a dhéanamh má tá mo pháiste tinn?

Má tá tinneas le comharthaí an fhliú ar do pháiste, mar a luaitear, ba chóir duit:

- Do pháiste a choinneáil sa mbaile agus amach ó dhaoine eile an oiread agus is féidir chun scaipeadh i measc daoine eile a sheachaint. Ba chóir iad a choinneáil sa mbaile ar feadh 5 lá i ndiaidh comharthaí an fhliú a theacht
- Tabhair cógas simplí i gcoinne an fhiabhrais, cógas ar nós paraicéiteamól nó iobúpróifein (NB: ná tabhair aspairín do pháistí faoi 16 bliana d'aois) agus cinntigh go n-ólann siad neart uisce.
- Má cheapann tú go dteastaíonn an Dochtúir Teaghlaigh ó do pháiste mar go bhfuil na comharthaí go dona, cuimhnigh gaoch a chur ar an Dochtúir Teaghlaigh ar dtús.
- Má tá do pháiste i ngrúpa a d'fhéadfadh deacrachtaí a bheith aige/aice tar éis fliú a fháil, déan teagmháil le do Dhochtúir Teaghlaigh, fiú mura bhfuil ach comharthaí séimhe air/uirthi (I measc na ndaoine a d'fhéadfadh a bheith i gcontúirt de bharr fliú tá daoine le: galair ainsealacha sna scamhóga, croí, duáin, ae, nó néareolaíoch; sochtadh imdhíonachta (de bharr galar nó cóireáil); diaibéiteas mellitus; daoine 65 bliain nó níos sine; páistí <2 bhliain; páistí a bhfuil aon riocht orthu a chuirfeadh as don fheidhm riospráide (m.sh. gortú corda an dromlaigh, neamhord taomanna nó neamhord néaramhatánach), go mór mhór iad siúd atá ag freastal ar scoileanna speisialta/ionad lae; daoine atá ag tógáil cógais i gcomhair asma, daoine atá go dona murtallach (BMI ≥40), mná torracha agus daoine a bhfuil galair orthu a bhaineann le haemaglóibín)
- Cothaigh nósmaireachta mhaithe sláinteachais i do pháistí, féach thuas.
- Cinntigh go bhfuil na dromchlaí tí a mbíonn lámha orthu coinnithe glan, go mór mhór boird na leapan, dromchlaí sa tseomra folctha agus sa chistin agus bréagáin an pháiste. Ba chóir na dromchlaí seo a chuimilt go minic le dífhabhántaí de réir na treoracha atá ar an lipéad.

An féidir le h-institiúidí oideachais aon rud a dhéanamh chun scaipeadh an fhliú a chosc?

Is féidir, ar nós na tuismitheoirí, ba chóir d'institiúidí oideachais gníomhaíochtaí laethúla a chothú agus a éascú chun scaipeadh na bhfrídíní a chosc, frídíní is cúis le tinneas sa chonair riospráide cosúil le fliú, san áireamh:

- Ba chóir go gclúdódh do pháistí a mbéal agus a srón le ciarsúir nuair atá casacht nó sraothanna orthu. Mura bhfuil ciarsúir ar fáil, ba chóir dóibh casacht nó sraothartach a dhéanamh isteach ina n-uillinne. Níor chóir do pháistí an ciarsúr a úsáid ach aon uair amháin agus ba chóir fáil réidh leis go cúramach agus go gasta (sa mbruscar). Iompraíocht riospráide a thugtar ar seo.
- Ba chóir do pháistí a gcuid lámha a ní go minic le gallúnach agus uisce. Mura bhfuil gallúnach agus uisce ar fáil, ba chóir glóthach alcólach láimhe a úsáid.
- Ba chóir do pháistí gan a bheith ag cur a gcuid lámha lena súile, srón ná béal.
- Nigh dromchlaí crua ar nós cuntair oibre na cistine, lámha na ndoirse, srl. go minic le gnáth glantóir tí toisc gur féidir leis na víris fanacht beo ar na dromchlaí seo.

Ba chóir d'institiúidí oideachais póstaer maidir le h-iompraíocht riospráide agus sláinteachas láimhe a chrochadh agus cinntiú go bhfuil áiseanna níochán lámha ar fáil

do na páistí. Tá na póstaeir ar fáil ar shuíomh idirlíon an HPSC, féach thíos.

An bhfuil vacsaín i gcoinne an fhliú séasúrach ar fáil?

Instealladh is ea an vacsaín a thugann cosaint don duine i gcoinne galar áirithe. Láidríonn sé córas imdhíonachta an choirp. Caithear an vacsaín a thabhairt sula bhfaigheann siad ionfhabhtú ón ngalar. Moltar an vacsaín a thabhairt do dhaoine atá i mbaol níos mó ó thaobh deacrachtaí sláinte de.

Cé h-iad na grúpaí ard-riosca ar chóir dóibh vacsaín an fhliú séasúrach a fháil?

1. Gach duine atá 65 bliain d'aois agus níos sine.
2. Daoine fásta agus páistí os cionn 6 mhí d'aois a bhfuil aon cheann díobh seo a leanas orthu:
 - a. galar ainsealach a mbíonn cóir leighis leanúnach de dhíth, (m.sh. galar riospráide ainsealach, san áireamh, fiobróis chisteach, asma measartha nó dona, galar croí ainsealach, diaibéiteas mellitus, galar ae ainsealach, galar néareolaíoch ainsealach, san áireamh, scléaróis iolrach, neamhoird ó oidhreacht agus meathlúcháin den lárchóras néaróige srl.)
 - b. daoine a bhfuil a n-imdhíonacht lagaithe de bharr galair nó cóir leighis, san áireamh iad siúd a bhfuil a liathán bainte amach nó gan é a bheith ag feidhmiú.
3. 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
4. Páistí agus déagóirí atá ag glacadh aspairín go fad-téarmach (mar gheall ar bhaol ó Siondróm Reyes)
5. Iad siúd a bhfuil an mhurtall galrach orthu i.e. daoine le h-innéacs corpmhaise ≥ 40 .
6. Mná torracha uile. Is féidir an vacsaín a thabhairt ag am ar bith i rith an toirchis. Ní mholtar an vacsaín i mbliana do mhá atá suas le sé seachtain i ndiaidh breithe
7. Oibríthe cúraim sláinte.
8. Daoine atá in ionaid altranais agus in institiúidí fadtéarmacha eile
9. Cúramóirí
10. Daoine a mbíonn dlúthcheangal rialta acu le h-éanlaithe chlóis, éanlaithe fiáine uisce nó muca.

An bhfuil cógais leighis ann don bhFliú?

Tá. Tá cógais frithviris ann a oibríonn i gcoinne an fhliú. Ach de bhrí go mbíonn formhór na gcásanna fliú séimh go maith, ní gá cógais frithvireasach a úsáid ach i gcomhair líon an-bheag cásanna. Déanfaidh na dochtúirí measúnú ar gach cás ach is iad seo a leanas na grúpaí gur mó seans a theastóidh cógais frithviris uathu:

- Othair a bhfuil comharthaí fíor-dhona orthu
- Othair atá i ngrúpaí ard-riosca, féach sainmhíniú tugtha thuas.

Breis Eolais

Póstaeir:

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

<http://www.hpsc.ie/hpsc/A->

[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/>