



Этой зимой в Ирландии наблюдается значительный рост обычных вирусных инфекций

Защитите себя и своих близких

Такими инфекциями, как грипп, COVID-19 и RSV, сейчас заражаются много людей в Ирландии. Это приводит к переполненности отделений неотложной помощи наших больниц и увеличению времени ожидания приема семейного врача.

- Дети могут довольно часто подхватывать вирусные инфекции, такие как простуда и грипп.
- Пожилые люди также уязвимы к инфекциям и могут сильно заболеть.
- Вспышки чаще возникают среди людей, живущих в оживленных или многолюдных местах.

Берегите здоровье и предотвратите распространение инфекций:

- Оставайтесь дома, если вы плохо себя чувствуете, и оставьте дома своего ребенка, если он заболел. **Не контактируйте с другими людьми**
- Примите дополнительные меры, чтобы избежать респираторных инфекций –



Прикрывайтесь при кашле и чихании салфеткой или локтем, если у вас нет салфетки.



Держите руки в чистоте, тщательно мойте руки с мылом или используйте санитайзер.



Носите маску в людных местах

- **Сделайте прививку** от COVID-19 (бесплатно) и гриппа (бесплатно для определенных категорий населения) – еще не поздно!
- Лечите свои симптомы или симптомы Вашего ребенка самостоятельно, но знайте, где и когда можно получить медицинскую помощь в случае необходимости – у фармацевта или врача.



Посетите hse.ie/ukraine или используйте этот QR-код для получения дополнительной информации