



Взимку в Ірландії спостерігається значне зростання звичайних вірусних інфекцій

Бережіть себе та своїх близьких

Такі інфекції, як грип, COVID-19 і RSV, наразі виявляють у багатьох людей в Ірландії. Це призводить до переповненості відділень невідкладної допомоги наших лікарень і збільшення черг до лікарів загальної практики (сімейних лікарів).

- Діти досить часто можуть підхопити такі вірусні інфекції, як застуда та грип.
- Люди похилого віку також вразливі до інфекцій і можуть хворіти важче.
- Спалахи частіше трапляються серед людей, які живуть у багатолюдних місцях.

Бережіть здоров'я та уникайте поширення інфекцій:

- Залишайтеся вдома, якщо відчуваєте нездужання, залиште дитину вдома, якщо в неї є симптоми вірусного захворювання. **Не контакуйте з іншими.**
- Вживайте додаткових заходів, щоб уникнути респіраторних інфекцій –



Прикривайте рота та носа серветкою або ліктем під час кашлю та чихання.



Мийте руки з милом і водою або використовуйте санітайзери.



Одягайте маску в людних місцях

- **Зробіть щеплення**, щоб захиститися від COVID-19 (безкоштовно) та грипу (безкоштовно для певних груп населення) – ще не пізно!
- Лікуйте власні симптоми або симптоми Вашої дитини самостійно, але знайте, де і коли отримати медичну допомогу, якщо це необхідно – у фармацевта чи лікаря



Відвідайте hse.ie/ukraine або скористайтеся цим QR-кодом для отримання додаткової інформації