

# تشهد أيرلندا زيادة كبيرة في الإصابات الفيروسية المعتادة هذا الشتاء

## إحرص (ي) على حماية نفسك وأحبائك

تصيب العدوى مثل الإنفلونزا و كوفيد-19 والفيروس المخلوي التنفسي العديد من المرضى في جميع أنحاء أيرلندا في الوقت الحالي. يؤدي هذا إلى الاكتظاظ في أقسام الطوارئ بالمستشفى وزيادة أوقات الانتظار لخدمات الطبيب العام (طبيب الأسرة)

- يمكن للأطفال أن يصابوا بالعدوى الفيروسية مثل البرد والإنفلونزا بشكل متكرر
- كبار السن معرضون أيضاً للإصابة ويمكن أن يصبحوا على ما يرام
- من المرجح أن تحدث التفشيات بين الأشخاص الذين يعيشون في أماكن مزدحمة أو مكتظة

### ابق (ي) بصحة جيدة وامنع (ي) انتشار الالتهابات:

- ابق (ي) في المنزل إذا كنت مريضة وأبق (ي) طفلك في المنزل إذا كان مريضاً.  
لا تختلط (ي) مع الآخرين.
- اتخذ (ي) إجراءات إضافية لتجنب التهابات الجهاز التنفسي -



ارتد (ي) كمامة للوجه في  
المناطق المزدحمة



حافظ (ي) على نظافة يديك  
بالماء والصابون أو معقم اليدين



غطّ (ي) السعال والعطس  
بمنديل ورقي أو بمرفقك إذا لم  
يكن لديك منديل



- احصل (ي) على التطعيم للحماية من كوفيد 19 (مجاناً) والإنفلونزا (مجاناً لمن هم مؤهلون) - لم يفت الأوان بعد!
- تحكم (ي) في الأعراض التي تعاني (ن) منها أو أعراض طفلك بنفسك ولكن تعرف (ي) أين ومتى تحصل (ين) على المساعدة الطبية إذا لزم الأمر - من صيدلي أو طبيب