



CHUIG: Gach Príomhoide, le roinnt le tuismitheoirí, caomhnóirí agus baill foirne

Ó: An Dr. Abigail Collins, Ceannasaí Cliniciúil Náisiúnta um Shláinte Leanaí agus Sláinte Phoiblí le FSS
An Dr. Éamonn O'Moore, Stiúrtóir na Cosanta Sláinte Náisiúnta, FSS

Maidir le: Comhairle sláinte ó FSS don gheimhreadh

DÁTA: Samhain 2024

Comhairle sláinte ó FSS don gheimhreadh

Tolgfaidh formhór na leanaí tinnis thógálacha choitianta, amhail slaghdáin, mar a théann an gheimhreadh ar aghaidh. Tá leideanna thíos faoi na bealaí ar féidir leatsa plé a dhéanamh lena leithéid de chásanna agus an baol ionfhabhtaithe a laghdú.

1. Vacsaíniú

Déan cinnte de go bhfuil na vacsaíní go léir atá molta faighte ag do leanbh:

- cuirfidh siad cosc ar an ionfhabhtú áirithe a mbaineann siad leis, agus
- ní bheidh an riosca céanna ann go mbeidh do leanbh tinn má thagann ionfhabhtú air nó uirthi.

An vacsaín fliú do leanaí mar sprae sróine

Tá a dhá oiread níos mó seans ann go dtolgfaidh leanaí an fliú ná daoine fásta. Sin é an fáth a bhfuil gach leanbh idir 2 agus 17 mbliana d'aois in ann [an vacsaín fliú a fháil saor in aisce mar sprae sróine](#). Is bealach slán sábháilte agus éifeachtach í leis an leanbh féin agus an chuid eile dá theaghlach a chosaint. Téigh chuig [hse.ie/flu](https://www.hse.ie/flu) le tuilleadh eolais a fháil faoi cén chaoi an vacsaín fliú a fháil do do leanbh.

Tá leanaí imdhíon-lagaithe in ann teanndáileog fómhair COVID-19 a fháil chomh maith.

Na vacsaíní a thugtar do leanaí sa ghnáthchúrsa

Na vacsaíní a thugtar do leanaí sa ghnáthchúrsa, tugann siad cosaint dóibh in aghaidh roinnt mhaith ionfhabhtuithe suntasacha, idir víreasach agus bhaictéarach. Déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh má chaill do leanbh amach ar aon cheann de na vacsaíní a thugtar ag na 5 choinne dochtúra idir 2 mhí d'aois agus 13 mhí d'aois. Faigh tuilleadh eolais faoi vacsaíní a thugtar do leanaí [anseo](#).

An bhruitíneach

Teastaíonn dhá dháileog den [vacsaín bruitíní, leicní agus bruitíní deirge \(MMR\)](#) leis an gcosaint is fearr a fháil. Is iondúil go dtugtar an chéad dáileog ag 12 mhí d'aois agus an dara dáileog nuair atá an leanbh sna naíonáin shóisearach. Tá vacsaíní cúitimh ar fáil ó dhochtúirí teaghlaigh atá rannpháirteach sa scéim má tá do leanbh i rang os cionn na naíonán beag agus nach bhfuil dhá dháileog den vacsaín MMR faighte aige nó aici go fóill.

2. Cuir na bunrudaí i gcuimhne do leanaí

- Clúdaigh casachtaí agus sraothanna

- Coinnigh lámha glan

Cuir i gcuimhne do do leanaí cén chaoi a lámha a ní (féach ar [an bhfíseán](#)) agus casachtaí agus sraothanna a chlúdach (breathnaigh ar an [bhfíseán](#) seo). B'fhéidir go bhfuil dearmad déanta acu ar na cleachtais shimplí sin, ach is rudaí iad a dhéanann difríocht mhór le cosc a chur le scaipeadh ionfhabhtuithe. Tá sé sin ina chuidiú freisin maidir le daoine níos leochailí a chosaint sa bhaile, lena n-áirítear leanaí nuabheirthe, iad siúd atá ag iompar clainne agus iad siúd atá imdhíon-lagaithe.

Cuir roinnt ciarsúir pháipéir i mála scoile do linbh agus déan cinnte de go bhfuil a fhios aige nó aici go gcaitear sa bhosca bruscair iad tar éis a n-úsáide.

Tá póstaer ar fáil do scoileanna maidir le [lámha a ní](#) agus [casachtaí agus sraothanna a chlúdach](#).

3. Má bhíonn do leanbh tinn, coinneigh sa bhaile é nó í

Seans maith go mbeidh srón roinnt mhaith leanaí ag sileadh le himeacht na séasúr nó go mbeidh casacht bheag orthu. Bíodh sin mar atá, ba cheart do leanbh fanacht sa bhaile **mura bhfuil sé nó sí ag aireachtáil go maith**. Mar shampla:

- má tá fiabhras ar do leanbh (teocht 38 céim nó os a chionn)
- má tá easpa fuinnimh aige nó aici
- má tá buinneach air nó uirthi nó é nó í ag caitheamh aníos
- má tá casacht agus scornach thinn air nó uirthi

Ba cheart dó nó di fanacht sa bhaile go dtí go mbeidh biseach air nó uirthi agus na siomptóim nach mór imithe. Is mó seans go dtolgfaidh leanaí a bhfuil ionfhabhtú orthu cheana féin ionfhabhtú eile má thagann siad i dteagmháil leis, rud a d'fhéadadh iad a fhágáil níos tinne fós. Má fhanann an leanbh sa bhaile, ní bheidh an riosca céanna ann go scaipfidh sé nó sí an víreas ar leanaí nó ar theaghlaigh eile, ná ar bhaill foirne.

Seo grafaic úsáideach ina leagtar amach cé chomh fada agus ba chóir do leanaí fanacht sa bhaile i gcás roinnt tinnis éagsúla – '[An Lárionad Faire um Chosaint Sláinte: Cathain ba cheart do do leanbh filladh ar an scoil?](#)'

Bíodh plean agat ar fhaitíos go mbeidh ar do leanbh fanacht sa bhaile. Déan cinnte de go bhfuil na bunriachtanais agat – paraicéiteamól do leanaí, iobúpróifein do leanaí, teirmiméadar, srl.

Ionfhabhtuithe víreasacha is cúis leis na tinnis is coitianta agus ní oibríonn antaibheathaigh orthu ar chor ar bith. Is féidir leat teacht ar a thuilleadh eolais faoi thinnis choitianta ar nós slaghdáin, casachtaí, fliú, tinneas cluaise agus scornach tinn ar [mychild.ie](#).

4. Bíodh do roghanna áitiúla cúraim ar eolas agat

Bíonn sé deacair in amanna a oibriú amach ar chóir duit dul chuig do dhochtúir teaghlaigh nó caol díreach chuig an rannóg éigeandála san ospidéal. Tá comhairle maidir le cathain ba cheart fios a chur ar do dhochtúir teaghlaigh nó dul caol díreach chuig an rannóg éigeandála san ospidéal ar fáil [anseo](#).

Faigh amach faoi na roghanna cúraim phráinnigh agus éigeandála atá ann i do cheantar ach cuardach a dhéanamh ar [aimsitheoir seirbhísí FSS](#).

Breac síos uimhir theileafóin na Seirbhíse Práinne Dochtúra (Iasmuigh de na gnáthuaireanta), na rannóige éigeandála agus an aonaid gortuithe áit éigin áisiúil ionas go mbeidh a fhios agat cá bhfuil siad in am an ghátair.

Le tuilleadh eolais agus comhairle a fháil, téigh chuig mychild.ie ó FSS.