اس موسم سرما میں اپنا خیال رکھیں

اپنی اور اپنے پیاروں کی حفاظت کریں

زکام، کووڈ-19 اور RSV جیسے انفیکشن اس وقت آئرلینڈ میں کئی لوگوں کو بیمار کر رہے ہیں۔ اس سے ہماری ہیلتھ سروس پر بڑا اثر ہو سکتا ہے جس کے نتیجے میں ہمارے ہسپتالوں کے محکمات برائے ہنگامی صورتحال میں رش بڑھتا ہے اور جی پی (فیملی ڈاکٹر) کی خدمات کے حصول کے لئے انتظار کے اوقات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

بچوں کو اکثر نزلہ زکام جیسے وائرل انفیکشن ہو سکتے ہیں۔

بزرگ افراد کو بھی انفیکشن ہونے کا خطرہ ہوتا ہے اور ان کی طبیعت شدید خراب ہو سکتی ہے۔

بھرے پرے یا پرہجوم ماحول میں رہنے والے افراد کے درمیان وبائیں پیدا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

اپنی طبیعت ٹھیک رکھیں اور انفیکشن کے پھیلاؤ کا انسداد کریں:

- اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں تو گھر پر رہیں اور اگر آپ کے بچے کی طبیعت ٹھیک نہیں تو اسے گھر پر رکھیں۔ **اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں تو دوسروں سے نہ ملیں۔**
- تنفسی انفیکشن سے بچاؤ کے لئے اضافی اقدامات کریں

اپنی کھانسی اور چھینکوں کو ٹشو سے یا اگر ٹشو نہ ہو تو اپنی کہنی سے ڈھانپیں

اپنے ہاتھ صابن اور پانی یا ہینڈ سینیٹائزر کے ذریعے صاف رکھیں

پرہجوم مقامات پر فیس ماسک پہنیں

- کووڈ-19 (مفت) اور زکام (اہل افراد کے لئے مفت) سے تحفظ کے لئے ویکسین لگوائیں ۔ اگر آپ کسی ایسے شخص کی نگہداشت کرتے ہیں یا ان کے ساتھ رہ رہے ہیں جن کی صحت کی کیفیت کے باعث انہیں زکام کا زیادہ خطرہ لاحق ہے تو آپ بھی زکام کی مفت ویکسین کے اہل ہیں۔ آپ www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine پر مزید معلومات دیکھ سکتے ہیں۔
- اپنی علامات یا اپنے بچے کی علامات کو خود مینج کریں لیکن جانیں کہ ضرورت ہونے پر کہاں سے اور کب طبی مدد لینی ہے – فارماسسٹ یا ڈاکٹر سے