



Bileog eolais Noraivíreas d'Othair

Cad is Noraivíreas ann?

Víreas is ea Noraivíreas a dtugtar 'fríd urlacain geimhridh' air in amanna agus scaipeann sé go han-éasca agus go han-tapa ó dhuine go duine. Cé go dtugtar fríd urlacain geimhridh air is féidir leat é a tholg am ar bith den bhliain. Is é an chúis is coitianta é a bhíonn le buinneach thógálach in Éirinn agus i bhformhór tíortha eile. Is féidir leis scaipeadh go han-tapa in aon áit a mbíonn daoine ag maireachtáil gar dá chéile – mar shampla, in óstáin, ar longa crúsála, i dtithe altranais agus in ospidéal.

Cad iad na siomptóim d'ionfhabhtú Noraivíreas?

Is minic go dtugtar 'galar urlacain' air mar gur féidir le daoine fáil an-tinn go tobann agus a bheith ag cur amach go han-dona. Éireoidh formhór na ndaoine tinn lá nó dhó tar éis dul i dteagmháil leis an víreas. Ní hé an bealach céanna a ghoilleann an víreas ar gach duine. Faigheann cuid de na daoine an bhuinneach, faigheann cuid eile buinneach agus cur amach le chéile. Tá daoine ann nach bhfaigheann ach beagán tinnis ach go gcailleann siad a ngoile; beidh fonn cur amach ar dhaoine eile ach ní thiocfaidh aon rud aníos. Comharthaí eile is ea pian agus crampaí boilg, tinneas agus pianta, agus a bheith ar bheagán fuinnimh. Is féidir leis an tinneas cuma droch-chaoi a chur ort, ach go hiondúil, tosóidh tú ag teacht chugat féin arís tar éis lá nó dhó. Tá daoine ann a fhaigheann ionfhabhtú noraivíris gan aon tinneas a theacht orthu.

Tá an tinneas an-choitianta sa phobal, ach ní gá d'fhormhór na ndaoine dul chuig an dochtúir. Ba chóir dóibh fanacht sa bhaile, a lán deochanna a ól agus go hiondúil n-aireoidh siad níos fearr faoi cheann lá nó dhó. Níl ach corrdhuine ann a mbeidh gá acu le cóireáil ospidéal, cé gur féidir leis an ionfhabhtú a bheith an-tromchúiseach do líon beag daoine a bhí tinn cheana féin sular tholg siad an t-ionfhabhtú noraivíris. Tabhair cuairt ar www.undertheweather.ie chun comhairle a fháil le frídí boilg a bhainistiú sa bhaile.

Cad í an chóireáil don Noraivíreas?

Is iondúil go n-imíonn ionfhabhtú noraivíris leis uaidh féin faoi cheann cúpla lá. Má óltar neart deochanna beaga ar nós uisce, líomanáid bhog agus deochanna ath-hiodráitithe cuideoidh siad chun athsholáthar a dhéanamh na leachtanna a chailtear le buinneach agus cur amach. Mar gheall gur víreas atá san ionfhabhtú, ní oibríonn antaibheathaigh ar Noraivíreas. Amanna, is féidir le hantaibheathaigh seachthorthaí a thabhairt chun cinn, buinneach san áireamh. Ciallaíonn sé sin go mbeidh tú níos fearr gan antaibheathaigh mura mbeidh gá agat leo d'ionfhabhtú eile.



Conas is féidir stop a chur le scaipeadh an Noraivíris?

Scaipeann an noraivíreas go han-éasca. Bíonn na billiúin de fhrídíní víris i gcur amach agus i mbuinneach. Téann an víreas ar na lámha, ar bharrá bord, i mbia agus deoch, agus mar sin de. Is féidir le Noraivíreas scaipeadh tríd an aer fiú. Bíonn daoine a bhfuil ionfhabhtú noraivíris acu fós in ann an víreas a scaipeadh go ceann dhá lá ar a laghad tar éis dóibh aireachtáil go bhfuil siad ar ais ar a seanléim.

Má bhíonn ionfhabhtú noraivíris agat sa bhaile, fan sa bhaile le do thoil. Cé is moite do na daoine atá ina gcónaí leat sa bhaile, iarr ar dhaoine fanacht amach ón teach fad a bheith tú tinn (mura bhfuil duine ann a theastaíonn le cúnamh a thabhairt).

Ná téigh ar cuairt ar dhaoine san ospidéal nó i dteach altranais agus ná hullmhaigh aon bhia do dhaoine má bhíonn buinneach nó cur amach ort mar go bhféadfá an Noraivíreas a scaipeadh. Má chaitheann tú dul chuig rannóg éigeandála in ospidéal ar aon chúis, bí cinnte go n-inseoidh tú don fhoireann ag an ionad fáilte go bhfuil cur amach agus buinneach ort.

Glan do lámha go maith le gallúnach agus uisce, go háirithe tar éis a bheith ag an leithreas. Bain úsáid as tuáille ar leith le linn an tinnis. Triail gan aon bhia nó deoch a réiteach d'aon duine eile nó go mbeidh biseach ort ar feadh dhá lá. Má tá cur amach agus buinneach ort, fan gar don leithreas nó bíodh babhla nó báisín in aice láimhe agat ionas go mbeidh tú in ann an chuid is mó de na frídíní a choinneáil sa leithreas nó i mbabhla. Déan iarracht imeall, hanla agus suíochán an leithris a choinneáil glan. Dún an clár ar an leithreas i gcónaí nuair a bheidh tú á shruthlú chun laghdú a dhéanamh ar scaipeadh an víris. Má chuireann tú amach ar an urlár nó ar throscáin sa bhaile, bain úsáid as uisce te agus glantach chun é a ghlanadh suas. Glan do lámha go maith ina dhiaidh sin.

Ba cheart duit fanacht ón obair agus gan a bheith ag meascadh le daoine eile i gcoitinne nó go mbeidh biseach ort ar feadh 48 uair an chloig.. Tá sé sin thar a bheith tábhachtach i gcás daoine a oibríonn i gcúram sláinte, cúram leanaí nó in ullmhúchán bia. Ná tabhair aon chuairt ar ospidéal nó teach altranais go mbeidh an cur amach agus an bhuinneach stoptha ar feadh 48 uair an chloig mar go bhféadfá ráig Noraivíris a thosú. Má tá do leanbh tar éis a bheith ag cur amach nó má bhí an bhuinneach orthu, ní ceart dóibh dul ar scoil nó chuig an naíolann go mbeidh an cur amach agus an bhuinneach stoptha ar feadh 48 uair an chloig..



Cén fhad a iompróidh mé an Noraivíreas?

D'fhéadfá a bheith ag iompar noraivíris ar feadh seachtainí nó míonna tar éis duit biseach a fháil, ach is le linn duit a bheith tinn agus sna chéad dá lá tar éis biseach a fháil is mó a bhíonn an baol scaipthe i gceist. Tar éis duit a bheith tagtha as an tinneas ar feadh dhá lá, is féidir leat filleadh ar do ghnáth-shaol. I gcas gach duine, céim thábhachtach chun cosc a chur le scaipeadh baictéar agus víreas is ea na lámh a ghlanadh i gcónaí tar éis dul chuig an leithreas.

An ga dom dul chuig an dochtúir le Noraivíreas?

Ba chóir duit cóir leighis a fháil má thagann an bhuinneach ort agus nach n-imíonn sí taobh istigh de chúpla lá. Freisin, glaoigh ar do dhochtúir má bhíonn tú ag cur amach go han-dona, má bhíonn fuil i d'fhaecas (cac), má bhíonn pian i do bholg nó má bhíonn tú díhiodráitithe. Glaoigh ar do dhochtúir teaghlaigh lena rá go bhfuil Noraivíreas agat agus déanfaidh siadsan iarracht an baol a laghdú go dtabharfaidh tú Noraivíreas isteach san ionad sláinte.

Breis eolais

Tá breis eolais agus físeáin faoi shláinteachas lámh le fáil ar www.hse.ie/infectioncontrol agus tá eolas faoi Noraivíreas le fáil ar www.hpsc.ie

Tá an t-eolas seo faofa le n-úsáid ag clár náisiúnta um Fhrithsheasmhacht in Aghaidh Ábhar Frithmhiocróbach agus Rialú Ionfhabhtaithe an FSS.

Foilsithe: Eanáir 2019