

Maireachtáil le COVID-19



**VACSÁIN
COVID-19**
Comhairle
Sláinte Poiblí

Comhairle do na daoine is mó atá i mbaol

Is mó an baol go dtiocfaidh breoiteacht thromchúiseach ar dhaoine a bhfuil riochtaí ardriosca sláinte orthu nó a bhfuil córas lag imdhíonachta acu má tholgann siad COVID-19. Má tá tusa i measc na ndaoine sin, nó má tá duine a bhfuil tú an-mhór leis nó léi, d'fhéadfadh sé go mbeadh inní ort anois agus na srianta á maolú. Lean na céimeanna seo chun tú féin agus na daoine timpeall ort a chosaint.

- Faigh gach vacsaín in aghaidh COVID-19 gan mhoill nuair a thagann an t-am.
- Déan beart a luaithe a thagann siomptóim ort – fan sa bhaile agus faigh tástáil.
- Cuir eolas ar na cóireálacha le haghaidh COVID-19 a d'fhéadfadh cabhrú leat – téigh chuig www.hse.ie nó iarr comhairle ar ghairmí sláinte.
- Cosain thú féin ó lá go lá – cuir ort masc aghaidhe, nigh do lámha agus lig aer úr isteach i do theach.

Céard is cúis le córas lag imdhíonachta?

B'fhéidir go bhfuil córas lag imdhíonachta agat toisc go bhfuil riocht sláinte ort nó toisc go bhfuil cóireáil le haghaidh riocht sláinte á cur ort.

I measc na gcúiseanna a d'fhéadfadh a bheith i gceist tá:

- cóireáil le haghaidh ailse
- roinnt cóireálacha le haghaidh galair uath-imdhíonachta, amhail airtríteas réamatóideach, lúpas, scléaróis iolrach agus galair athlastacha putóige
- VEID, i gcás nach bhfuil cóireáil éifeachtach á cur ort
- trasphlandú orgáin nó trasphlandú smeara a bheith agat
- galar ainsealach duán a bheith ort, scagdhealú á dhéanamh ort nó eGFR níos lú ná 30ml/nóim. a bheith agat

Mura bhfuil tú cinnte an bhfuil córas lag imdhíonachta agat, is féidir leat labhairt le do dhochtúir teaghlaigh nó le do chomhairleoir.

Tá tuilleadh eolais maidir le céard is córas lag imdhíonachta ann le fáil ar www.hse.ie.

Cá mhéad dáileog vacsaíne in aghaidh COVID-19 ba cheart dom a bheith faighte agam?

Má tá córas lag imdhíonachta agat, ba cheart go mbeadh na dáileoga seo a leanas faighte agat:

- an chéad bhabhta vacsaíní in aghaidh COVID-19
- dáileog bhreise den vacsaín
- an chéad teanndáileog agus an dara teanndáileog

Tá dara teanndáileog á moladh anois do dhaoine 12 bhliain d'aois nó os a chionn a bhfuil córas lag imdhíonachta acu, agus do gach duine fásta atá 65 bliain d'aois nó os a chionn. Is féidir leat an teanndáileog a fháil ó rogha dochtúirí teaghlaigh agus cógaslanna, nó is féidir leat coinne a dhéanamh ar www.hse.ie le dul faoin vacsaíniú in ionad vacsaínithe.

Tuilleadh eolais

Is féidir leat tuilleadh a léamh faoi na vacsaíní nó faoin tástáil le haghaidh COVID-19 ar www.hse.ie. Mar mhalairt air sin, is féidir glao a chur ar HSE Live ar **1800 700 700**.

Is féidir leat labhairt le do dhochtúir teaghlaigh, le haltra, le cógaiseoir nó leis an té atá chun tú a vacsaíniú chomh maith.



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Má tá tú 12 bhliain d'aois nó os a chionn agus má tá córas lag imdhíonachta agat, ba cheart go mbeadh na vacsaíní seo a leanas in aghaidh COVID-19 faighte agat:

An chéad bhabhta vacsaínithe in aghaidh COVID-19	Is éard atá i gceist leis sin ná dáileog 1 agus dáileog 2 má fuair tú vacsaín AstraZeneca, vacsaín Moderna nó vacsaín Pfizer. Má fuair tú vacsaín Janssen, áfach, níl ach aon dáileog amháin i gceist.
Dáileog bhreise	Má bhí córas lag imdhíonachta agat nuair a fuair tú an chéad bhabhta vacsaíní in aghaidh COVID-19, ba cheart gur tairgeadh dáileog bhreise duit d'fhonn cosaint ní b'fhearr a thabhairt duit. Ba cheart go bhfuair tú an dáileog bhreise sin dhá mhí i ndiaidh do vacsaíne deiridh.
An chéad teanndáileog	Má tá tú 12 bhliain d'aois nó os a chionn, ba cheart duit an chéad teanndáileog a fháil trí mhí ar a laghad tar éis duit an dáileog bhreise a fháil.
An dara teanndáileog	Má tá tú 12 bhliain d'aois nó os a chionn agus córas lag imdhíonachta agat, ba cheart duit an dara teanndáileog a fháil ceithre mhí ar a laghad tar éis duit an chéad teanndáileog a fháil.

Má bhí COVID-19 ort ó fuair tú an chéad teanndáileog, fan go ceann ceithre mhí ar a laghad ón uair a fuair tú an toradh deimhneach nó ón uair a tháinig na siomptóim ort den chéad uair sula bhfaighidh tú an dara teanndáileog.

Cén fáth a bhfuil na dáileoga breise agus na teanndáileoga seo ag teastáil?

I gcás daoine áirithe a bhfuil córas lag imdhíonachta acu, d'fhéadfadh sé nach spreagfadh vacsaíní freagairt chomh láidir iontu agus a spreagann i ndaoine eile. Má tá córas lag imdhíonachta agat, is mó an baol go dtiocfaidh breoiteacht thromchúiseach ort má tholgan tú COVID-19. Tabharfaidh an dara teanndáileog tuilleadh cosanta duit.

Déan beart a luaithe a thugann tú siomptóim COVID-19 faoi deara

Má tá córas lag imdhíonachta agat agus siomptóim COVID-19 ort, faigh tástáil PCR. Ná cuir ar an méar fhada é – faigh tástáil a luaithe a thugann tú ceann ar bith de na siomptóim faoi deara (casacht, teocht, tuirse). Chomh maith le tástáil a fháil, ná déan dearmad fanacht sa bhaile. Déan féinleithlisiú freisin, más féidir leat.

Is tábhachtach an rud é sin de bharr go bhfuil fáil anois ar chórais le cóireáil a chur ar na daoine siúd is mó atá i mbaol breoiteacht thromchúiseach agus atá tar éis COVID-19 a tholghadh. Is fearr a oibríonn siad nuair a thugtar go luath san ionfhabhtú iad, sna chéad 5 lá de ghnáth.

Cuirfidh do dhochtúir teaghligh nó do chomhairleoir in iúl duit más rud é go mbeadh na córais sin oiriúnach duit. Is féidir leat tuilleadh a léamh faoi chóireálacha COVID-19 ar www.hse.ie.

Coinneáil sábháilte ó lá go lá

B'fhéidir go bhfuil imní ort anois agus rudaí ag teacht ar ais ina gceart arís de bharr go bhfuil riocht ardriosca sláinte ort. B'fhéidir go bhfuil tú ag smaoineamh faoi na bealaí a bhféadfá tú féin a choinníoll sábháilte. B'fhéidir go gceapfá go bhfuil sé níos deacra réamhchúraimí a ghlacadh agus srian a chur leis an méid ar mhaith leat a dhéanamh anois agus an saol ag teacht ar ais mar a bhí. Mar sin féin, na rudaí atá á ndéanamh agat ón gcéad lá riamh le coinneáil sábháilte, tá siad fós do do chosaint.

- Is maith an rud é a bheith gníomhach agus aire a thabhairt do do shláinte ghinearálta. Dá shláintiúla do shaol is ea is fearr an seans go dtiocfaidh tú chugat féin arís má tholgan tú COVID-19.
- Déan iarracht spásanna plódaithe taobh istigh a sheachaint. Mura bhfuil an dara rogha agat ach a bheith in áit phlódaithe, cuir ort masc aghaidhe máinliachta nó masc aghaidhe anáilaitheora. Is minic a thugtar masc FFP2 ar mhaisc aghaidhe anáilaitheora.
- Cloígh le prionsabail an dea-shláinteachais lámh i gcónaí.
- Lean ort ag fanacht amach ó dhaoine eile nuair is féidir.
- Má fheiceann tú duine ag casachtach nó ag sraothartach, fan amach uaidh nó uaithe, más féidir.

Sa bhaile, bí cinnte go bhfuil na daoine go léir a gcónaíonn tú leo vacsaínithe. Déan iarracht gan ligean ach do líon beag daoine a bhfuil muinín agat astu cuairt a thabhairt ort sa bhaile. D'fhéadfadh sé go mbeadh ar dhaoine cuairt a thabhairt ort lena fháil amach cén chaoi a bhfuil ag éirí leat, le hobair a dhéanamh i do theach nó le cúram sláinte a chur ar fáil duit.

Seiceáil go bhfuil an tsláinte go maith ag aon duine a thagann ar cuairt. Iarr ar an duine a lámha a ghlacadh, masc aghaidhe máinliachta nó masc aghaidhe anáilaitheora a chaitheamh agus fanacht amach uait nuair is féidir.

Tá sé tábhachtach go leanfá ort ag úsáid na seirbhísí cúraim sláinte atá uait. Ná bíodh aon drogall ort ceist a chur ar oibríthe cúraim sláinte faoi réamhchúraimí ná iad a chur i gcuimhne dóibh. Má tá coinne agat le do dhochtúir teaghligh nó in ospidéal nó clinic, tá sé tábhachtach go bhfreastalófá ar an gcoinne sin.