VACSAÍN FLIÚ

Faigh an vacsaín – ná tóg an fliú

Má tá tú níos sine ná 65 bliain d'aois, má tá fadhb sláinte fhadtéarmach agat nó más cúramóir thú, cuimhnigh ar vacsaín na bliana seo a fháil.

Eolas faoin vacsaín fliú

Cé a d'fhéadfadh an fliú a thógáil?

Is breoiteacht víreasach an-tógálach é an fliú den chonair riospráide agus is féidir leis do bheatha a chur i mbaol.

Is breoiteacht thromchúiseach é an fliú. Cailltear an méid is mó daoine de thoradh an fhliú i gcás daoine atá breis is 65 bliain d'aois. Tagann airíonna an fhliú ar dhuine go tobann i bhfoirm fiabhrais, pianta sna matáin, tinneas cinn agus tuirse.

An slaghdán nó fliú é?

Tá an fliú i bhfad níos tromchúisí ná slaghdán. De ghnáth, tosaíonn slaghdán diaidh ar ndiaidh mar scornach thinn agus mar shrón bhlocáilte nó mar shrón atá ag sileadh. Is gnách go mbíonn airíonna slaghdáin measartha go leor i gcomparáid leis an bhfliú.

Cén fáth ar chóir do dhuine an vacsaín fliú a fháil?

Laghdaíonn an vacsaín fliú ionfhabhtú agus na breoiteachtaí a bhaineann leis, chomh maith le hospidéalú agus is féidir leis beatha a shábháil. Ba chóir do vacsaíniú a bheith déanta ort i mí Mheán Fómhair nó i mí Dheireadh Fómhair.

Cén fáth gur gá vacsaíniú a fháil gach bliain?

Cosain tú féin. Faigh vacsaín i gcoinne an fhliú. Is bealach sábháilte agus éifeachtach é vacsaíniú le cur i gcoinne ionfhabhtú. Athraíonn víris fhliú gach geimhreadh, mar sin bíonn vacsaín nua ag teastáil gach bliain.

Maireann an chosaint ar feadh thart ar bhliain amháin.

Tá sé an–tábhachtach an vacsaín fliú a fháil i mbliana le cinntiú go bhfuil tú cosanta i gcoinne fliú geimhridh na bliana seo.

Cé na daoine ar cheart dóibh vacsaín fliú a fháil?

Moltar vacsaíniú go láidir do:

1. dhaoine os cionn 65 bliain d'aois,
2. dhaoine a bhfuil fadhb sláinte fhadtéarmach acu, amhail diaibéiteas, galar croí nó scamhóg
3. oibrithe cúram sláinte,
4. cónaitheoirí tithe altranais agus institiúidí fadchónaithe eile,
5. cúramóirí,
6. oibrithe éanlaith chlóis,
7. mná atá ag iompar clainne agus a bhfuil fadhbanna sláinte fadtéarmacha acu nó nach bhfuil a gcóras imdhíonachta ag feidhmiú.

Conas a fhaightear an vacsaín?

Tá an vacsaín fliú ar fáil ó do dhochtúir teaghlaigh (GP). Socraigh coinne anois le do thoil, má tá tú in aon cheann de na grúpaí molta.

- Tá an vacsaín agus an coinne saor in aisce dóibh siúd atá sna grúpaí molta, a bhfuil 'Cárta Leighis' nó 'Cárta Dochtúra Amháin' acu.

Tá an vacsaín saor in aisce do:

1. gach duine os cionn 65 bliain d'aois,
2. daoine a bhfuil fadhbanna sláinte fadtéarmacha acu, amhail diaibéiteas, galar croí nó scamhóg,
3. oibrithe sláinte
4. cónaitheoirí tithe altranais agus institiúidí fadchónaithe eile,
5. cúramóirí,
6. oibrithe éanlaith chlóis,
7. mná atá ag iompar clainne agus a bhfuil fadhbanna sláinte fadtéarmacha acu nó nach bhfuil a gcóras imdhíonachta ag feidhmiú.

Gearrann dochtúirí teaghlaigh táille ar chomhairle i gcás daoine nach bhfuil 'Cárta Leighis' ná 'Cárta Dochtúra Amháin' acu.

Bí sláintiúil i rith an gheimhridh seo

1. Ith bia maith: Ith béile te amháin ar a laghad in aghaidh an lae.
2. Coinnigh te: Caith roinnt sraitheanna éadaí nuair a bhíonn tú amuigh agus coinnigh seomra amháin te ar a laghad i rith an lae.
3. Bí gníomhach.
4. Faigh vacsaín.

Ceisteanna coitianta faoin bhfliú agus faoin vacsaín fliú

1. **An féidir leis an bhfliú breoiteacht thromchúiseach, seal san ospidéal nó bás a tharraingt ar dhuine?** ✓

2. **An bhfuil an fliú an-tógálach agus an scaipeann sé go tapa?** ✓

3. **An gcuireann an vacsaín fliú méid mór cosanta ar fáil?**
   Cosaint chomh mór le 90%. ✓

4. **An féidir leis an instealladh fliú an fliú a chur ar dhuine?**
   Tá na víris sa vacsaín marbh agus níl siad in ann an fliú a chur ort. ✗

5. **An dtabharfaidh an vacsaín fliú cosaint ar an ngnáthshlaghdán?** ✗

6. **Ar chóir do dhuine atá i mbaol, vacsaín a fháil gach uile bhliain?** ✓

7. **Ar chóir do chúramóirí daoine atá sna grúpaí i mbaol, eolas a fháil faoi vacsaín dóibh féin?** ✓

8. **Má tá mise i mbaol, ar chóir dom labhairt le mo dhochtúir faoi vacsaín a fháil?** ✓

PROTECT HEALTH IMMUNISE

Keep well this winter

Fliú Paindéimeach

In éineacht leis an vacsaín bhliantúil fliú, is gá duit vacsaín a fháil i gcoinne víreas A(H1N1) (fliú paindéimeach). Ní chuireann an vacsaín bhliantúil fliú cosaint ar fáil i gcoinne an víris seo.

Vacsaín Niúmacocúil

Má tá tú os cionn 65 bliain d'aois nó má tá fadhb sláinte fhadtéarmach agat, ba chóir duit ceist a chur ar do dhochtúir faoin vacsaín niúmacocúil chomh maith, mura bhfuair tú í roimhe seo. Cuireann sí seo cosaint ar fáil i gcoinne niúmóine.

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

Arna fhoilsiú ag:
Oifig Náisiúnta Imdhíonta FSS
Dáta foilsithe: Iúil 2009
Cód ordaithe: HNI00489

Ordaigh ó do rannóg áitiúil do chur chun cinn na sláinte, nó ó **www.healthinfo.ie**

Chun tuilleadh eolais a fháil, tabhair cuairt ar www.immunisation.ie