Irish translation of:
Protect yourself: catch the vaccine not the flu
Seasonal flu vaccination

Cosain tú féin: faigh an vacsaín, ní an fliú

Vacsaín in aghaidh an fhliú shéasúraigh

Gach seans go bhfuil go leor cloiste agat fá dtaobh den fhliú, go háirithe an fliú mucúil agus an fliú séasúrach. Mínítear sa bhileog seo an difríocht idir an fliú mucúil agus an fliú séasúrach, agus mínítear fosta a thábhachtaí is atá sé fós an vacsaín in éadan an fhliú shéasúraigh a fháil.

Cad is fliú séasúrach ann?
Bíonn an fliú séasúrach ann achan bhliain, go háirithe sa gheimhreadh. Tinneas an-tógálach é agus víreas is cionsiocair leis. Ar na hairíonna tá fiabhras, fuacht, tinneas cinn, matáin phianmhara, casachtach agus scornach nimhneach – agus toisc gur víreas é an fliú séasúrach, ní haon chabhair iad antaibheathaigh.

Uaireanta tugann daoine fliú ar dhrochshlaghdán, ach is measa go mór é an fliú.

Cén dóigh a bhfuil an fliú mucúil éagsúil leis an fhliú shéasúrach?
Víreas nua ar fad é an fliú mucúil agus ní móide go bhfuil imdhíonacht ag mórán daoine ina choinne. Tig leis tarlú am ar bith le linn na bliana, gach seans go bhfaighidh níos mó daoine é ná an fliú séasúrach, agus d'fhéadfadh sé bheith níos measa. Beidh fáil ar vacsaín in éadan an fhliú mhucúil níos faide anonn sa gheimhreadh agus déanfar í a thairiscint sa chéad dul síos dóibhsean ar mó an gá atá acu leis.

Cén dochar ar féidir leis an fhliú shéasúrach a dhéanamh?
Ar an chuid is fearr, eispéireas gránna é, fiú amháin dóibhsean a bhíonn aclaí agus sláintiúil de ghnáth. Tig leis, áfach, bheith ina chúis le tinnis níos tromchúisí mar broincíteas agus niúmóine nó tig leis riocht sláinte, atá ina fhadhb, a dhéanamh níos measa.

Ar an chuid is measa, d’fhéadfadh babhta den fhliú shéasúrach duine a chur san ospidéal nó a bhás féin a thabhairt.

Cén duine ar chóir dó/di an vacsaín in éadan an fhliú shéasúraigh a fháil?
Is mó an baol iad drochiarsmaí an fhliú shéasúraigh do na daoine seo a leanas agus ba chóir dóibh an vacsaín a fháil:

- **Duine ar bith os cionn 65 bliain d’aois fiú amháin má bhraitheann sé/sí aclaí agus sláintiúil faoi láthair.**

- **Páistí agus daoine fásta a bhfuil ceann ar bith de na riochtaí tromchúiseacha seo a leanas orthu:**
- riocht ainsealach sa chliabhrach mar plúchadh;
- riocht ainsealach croí;
- galar ainsealach san ae;
- galar ainsealach sna duáin;
- diaibéiteas;
- imdhíonacht laghdaithe mar gheall ar ghalar nó cóireáil mar stéaróidigh nó teiripe ailse;
- riocht ainsealach néarach mar stróc, ruaig dhíomuan ioscaemach (TIA), scléaróis iolrach, nó galair mheathlúcháin agus oidhreachtúla i lárchóras na néaróg;
- aon riocht tromchúiseach míochaine eile – gabh i gcomhairle le do dhochtúir mura bhfuil tú cinnte.

Ba chóir d’aon bhean thorrach a bhfuil ceann ar bith de na riochtaí thuasluaite uirthi an vacsaín a fháil, is cuma cén staid den toircheas ag a bhfuil sí.

- **Páistí ar glacadh isteach san ospidéal cheana iad mar gheall ar ionfhabhtú sa chliabhrach.**

- **Duine ar bith a bhfuil cónaí air/uirthi i dteach altranais nó in ionad cónaithe.**

Más tusa príomhchúramóir dhuine scothaosta nó dhuine a bhfuil éagumas air/uirthi ba chóir duit a chinntiú go bhfaigheann sé/sí an vacsaín (más é sin a mholtar). Ba chóir duit fosta comhairle a iarraidh ar do ghnáthdhochtúir cé acu ba chóir nó nár chóir duit féin an vacsaín a fháil i dtreo is go mbeidh tú in ann leanúint ar aghaidh de bheith ag déanamh cúraim den duine sin.

An bhfuil duine ar bith ann nár chóir an vacsaín a thabhairt dó/di?
Níor chóir an vacsaín a thabhairt do dhuine a bhfuil ailléirge thromchúiseach air in éadan uibheacha circe. Má tá amhras ort, cuir ceist ar do dhochtúir.

An dtig leis an vacsaín in éadan an fhliú shéasúraigh an fliú a thabhairt orm?
Ní thig leis. Níl víreas beo sa vacsaín rud a fhágann nach dtig leis an fliú a thabhairt ar dhuine.

An mbíonn fo-iarsmaí ag baint leis an vacsaín?
Bíonn vacsaíní in éadan an fhliú an-sábháilte. B'fhéidir go mbeifeá rud beag nimhneach san áit ina bhfuair tú an t-instealladh. Is annaimhe go n-ardódh teocht an choirp rud beag nó d'fhéadfadh na matáin a bheith rud beag pianmhar ar feadh lá nó dhó i ndiaidh na vacsaíne. Is fíorannamh a bhíonn frithghníomhartha eile ann.

Cén dóigh a n-oibríonn an vacsaín?
Thart faoi sheachtain nó deich lá tar éis duit an vacsaín in éadan an fhliú shéasúraigh a fháil cruthaíonn do chorp antasubstaintí chun cur in aghaidh víreas an fhliú. Cuidíonn na hantasubstaintí seo le tú a chosaint ar aon víris chosúla eile a mbeadh teagmháil agat leo. Maireann an chosaint seo ar feadh bliana a bheag nó a mhór.

Oibríonn an vacsaín in éadan an fhliú mhucúil ar an dóigh chéanna. Cionn is gur víreas úrnua é, nach raibh aon teagmháil ag do chorp leis roimhe seo, beidh gá agat le dhá instealladh chun cosaint iomlán a fháil.

Cé chomh héifeachtach is atá sí?
Bíonn na vacsaíní in éadan an fhliú an-éifeachtach. Tugann vacsaín an fhliú shéasúraigh cosaint in aghaidh an fhliú shéasúraigh amháin. Bíonn cuid mhór víreas eile sa timpeall gach geimhreadh a mbíonn airíonna ag baint leo atá cosúil leis an fhliú, ach go hiondúil ní bhíonn siad chomh tromchúiseach is a bhíonn an fliú.

Tarlaíonn sé go bhfaigheann corrdhuine an fliú séasúrach fiú amháin tar éis dó/di an vacsaín a fháil, ach is é is dóichí nach mbeadh sé chomh holc is a bheadh sa chás nach mbeadh an vacsaín faighte aige/aici.

Ní thugann an vacsaín in éadan an fhliú shéasúraigh cosaint in éadan an fhliú mhucúil.

Cad é an tráth is fearr den bhliain chun an vacsaín in éadan an fhliú shéasúraigh a fháil?
Tá sé tábhachtach go bhfaighfeá an vacsaín in éadan an fhliú shéasúraigh i mí Dheireadh Fómhair nó go luath i mí na Samhna le go mbeifeá réidh chun aon ionfhabhtú a throid. Dá luaithe a fhaigheann tú an vacsaín is amhlaidh is luaithe a bheidh tú cosanta. Ní mór duit dáileog nua den vaicsín a fháil gach bliain.

Cén dóigh a bhfaighim an vacsaín?
Ní gá duit ach dul i dteagmháil le lialann do ghnáthdhochtúra agus cuirfidh an fáilteoir tú ar an eolas faoi na socruithe chun vacsaín an fhliú shéasúraigh a fháil ansin.

Tabharfar cuireadh duit teacht chun an vacsaín in éadan an fhliú mhucúil a fháil nuair a bheidh fáil uirthi.

Chun breis eolais a fháil ar na vacsaíní in éadan an fhliú:

Labhair le do ghnáthdhochtúir, leis an altra cleachtaidh, leis an altra ceantair nó le poitigéir, nó tabhair cuairt ar:
www.dhsspsni.gov.uk
www.nidirect.gov.uk
www.publichealth.hscni.net

HSC Public Health Agency

DHSSPS
Department of Health, Social Services and Public Safety
www.dhsspsni.gov.uk

Public Health Agency, Ormeau Avenue Unit, 18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS. Tel: 028 9031 1611. Fax: 028 9031 1711. Textphone users/Text Relay service: 18001 028 9031 1611.