



CHUIG: Gach Príomhoide, le roinnt le tuismitheoirí, caomhnóirí agus baill foirne

Ó: An Dr. Abigail Collins, Ceannasaí Cliniciúil Náisiúnta um Shláinte Páistí agus Sláinte Phoiblí le FSS

MAIDIR LE: Comhairle sláinte ó FSS don scoilbhliain nua

DÁTA: 27 Lúnasa 2024

Comhairle sláinte ó FSS don scoilbhliain nua

Anois agus tús scoilbhliana eile linn, is am gnóthach é do theaghlach atá ag iarraidh luí isteach ar an ngnáthamh arís agus ullmhú do na míonna atá le teacht.

D'fhonn rudaí a dhéanamh beagán níos éasca, seo a leanas breac-chuntas ar ár gcomhairle sláinte don scoilbhliain nua.

D'fhéadfadh sé go n-éireodh do pháiste imníoch nó buartha ag an am seo den bhliain. Seans go bhfuil sé ag dul deacair air nó uirthi dul a chodladh ag am codlata níos luaithe. Tolgfaidh formhór na páistí tinnis thógálacha choitianta, amhail slaghdáin, mar a théann an scoilbhliain ar aghaidh. Tá leideanna thíos faoi na bealaí ar féidir leatsa plé a dhéanamh lena leithéid de chásanna.

1. Cuir do pháiste ar a shuaimhneas

Fiafraigh de do pháiste cén chaoi a bhfuil sé nó sí ag mothú faoin scoil. Is gnáthrud do pháistí é a bheith imníoch nó buartha ag an am seo den bhliain.

Cabhraigh le do pháiste tuiscint a fháil gur gnáthrud í an imní. Tagann imní ar gach duine anois is arís, tú féin san áireamh. Abair leis nó léi go bhfuil bealaí ann le himní a bhainistiú agus le déileáil le chéile leis na rudaí a fhágann scanraithe muid.

Mar shampla, labhairt le duine fásta as a bhfuil muinín aige nó aici, amhail tuismitheoir nó múinteoir, agus meabhúr dó nó di faoina láidre atá sé nó sí agus faoin gcaoi a bhfuair sé nó sí an lámh in uachtar ar rudaí ab údar imní san am atá thart. D'fhéadfadh sé go mbeadh sé ina chúnamh freisin leabhair faoin scoil a léamh agus am breise duine le duine a bheith agat le páiste atá ag streachailt.

2. Faigh an t-am codlata ar ais

Tá sé tábhachtach do shláinte agus d'fhorbairt páistí go bhfaighidís a ndóthain codlata. Déan iarracht a chinntiú go mbíonn an t-am codlata luath go leor le go mbeidh oíche mhaith chodlata ag an bpáiste. Seans go mbeidh ort an t-am a athrú de réir a chéile le cabhrú le do pháiste dul i dtaithí air. Bí ag súil go mbeidh drochghiúmar agus tuirse ar do pháiste go ceann roinnt seachtainí agus é nó í ag socrú isteach arís. Déan iarracht a bheith foighneach.

3. Má bíonn do pháiste tinn, coinnigh sa bhaile é nó í

Seans maith go mbeidh srón roinnt mhaith páistí ag sileadh le himeacht na séasúr nó go mbeidh casacht bheag orthu. Bíodh sin mar atá, ba chóir do pháiste fanacht sa bhaile **mura bhfuil sé nó sí ag aireachtáil go maith**. Mar shampla:

- má tá fiabhras ar do pháiste (teocht 38 céim nó os a chionn)
- má tá easpa fuinnimh aige nó aici
- má tá buinneach air nó uirthi nó má tá sé nó sí ag caitheamh amach
- má tá casacht agus scornach thinn air nó uirthi



Ba chóir don pháiste fanacht sa bhaile go dtí go mbeidh biseach air nó uirthi. Is mó seans go dtolgfaidh páistí a bhfuil ionfhabhtú orthu cheana féin ionfhabhtú eile má thagann siad i dteagmháil leis, rud a d'fhéadadh iad a fhágáil níos tinne fós. Má fhanann an páiste sa bhaile, ní bheidh an baol céanna ann go scaipfidh sé nó sí an víreas ar pháistí nó ar theaghlaigh eile, nó ar bhaill foirne.

Seo grafaic úsáideach ina leagtar amach cé chomh fada agus ba chóir do pháistí fanacht sa bhaile i gcás roinnt tinnis éagsúla – [‘An Lárionad Faire um Chosaint Sláinte: Cathain ba cheart do do pháiste filladh ar an scoil’](#)

Bíodh plean agat ar fhaitíos go mbeidh ar do pháiste fanacht sa bhaile. Déan cinnte de go bhfuil na bunriachtanais agat – paraicéiteamól do pháistí, iobúpróifein do pháistí, teirmiméadar, srl.

4. Cuir na bunrudaí i gcuimhne do pháistí

- Clúdaigh casachtaí agus sraothanna
- Coinnigh lámha glan

Cuir i gcuimhne do do pháiste cén chaoi a lámha a ní agus casachtaí agus sraothanna a chhlúdach. B'fhéidir go ndearna siad dearmad ar na cleachtais shimplí sin agus iad ar saoire, ach is rudaí iad a dhéanann difríocht mhór maidir le cosc a chur ar scaipeadh ionfhabhtuithe. Tá sé sin ina chuidiú freisin maidir le daoine níos leochailí a chosaint sa bhaile, lena n-áirítear leanaí nuabheirthe, iad siúd atá ag iompar clainne agus iad siúd atá imdhíonlagaithe.

Cuir roinnt ciarsúir pháipéir i mála scoile do linbh agus déan cinnte de go bhfuil a fhios aige nó aici go gcaitear sa bhosca bruscair iad tar éis a n-úsáide.

5. Vacsaíniú

Déan cinnte de go bhfuil na vacsaíní go léir atá molta faighte ag do pháiste – cabhróidh siad le:

- cosc a chur ar an ionfhabhtú áirithe a mbaineann siad leis, agus
- seans níos lú go mbeidh do pháiste tinn má thagann ionfhabhtú air nó uirthi.

Na vacsaíní a thugtar do pháistí sa ghnáthchúrsa

Na vacsaíní a thugtar do pháistí sa ghnáthchúrsa, tugann siad cosaint dóibh in aghaidh roinnt mhaith ionfhabhtuithe suntasacha, idir víreasach agus bhaictéarach. Déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh muna bhfuair do pháiste aon cheann de na vacsaíní a thugtar ag na 5 chuairt ó 2 mhí d'aois go 13 mhí d'aois. Faigh tuilleadh eolais faoi vacsaíní a thugtar do pháistí [anseo](#).

An bhruitíneach

Tá méadú tagtha ar líon na gcásanna bruitíní i mbliana agus is tinneas í a bhíonn tromchúiseach in amanna. Agus líon na gcásanna bruitíní i bhfad níos airde in go leor tíortha Eorpacha – áiteanna ina raibh roinnt páistí ar saoire – tá sé fíorthábhachtach smaoineamh ar an mbruitíneach.

Teastaíonn dhá dháileog den [vacsaín bruitíneach, leicneach agus bruitíneach dhearg \(MMR\)](#) leis an gcosaint is fearr a fháil. Is iondúil go dtugtar an chéad dáileog ag 12 mhí d'aois agus an dara dáileog nuair atá an páiste sna naíonáin shóisearacha.



Tá vacsaíní cúitimh ar fáil ó dhochtúirí teaghlaigh rannpháirteacha má tá do pháiste níos sine ná naíonáin shóisearacha agus nach bhfuil an dhá dháileog faighte aige nó aici.

An vacsaín sróine in aghaidh fliú do pháistí

Tá a dhá oiread níos mó seans ann go dtolfaidh páistí an fliú ná daoine fásta. Sin é an fáth a mbeidh gach idir 2 agus 17 mbliana d'aois in ann [an vacsaín fliú a fháil saor in aisce mar sprae sróine](#) sna míonna amach romhainn. Is bealach slán sábháilte agus éifeachtach í leis an páiste féin agus an chuid eile dá theaghlach a chosaint. Téigh chuig [hse.ie/flu](https://www.hse.ie/flu) le tuilleadh eolais a fháil faoi cén chaoi an vacsaín fliú do pháistí a fháil.

Beidh páistí atá imdhíon-lagaithe in ann teanndáileog fómhair COVID-19 a fháil ó mhí Dheireadh Fómhair ar aghaidh chomh maith.

6. Bíodh do roghanna áitiúla cúraim ar eolas agat

Bíonn sé deacair in amanna a oibriú amach ar chóir duit dul chuig do dhochtúir teaghlaigh nó caol díreach chuig an rannóg éigeandála san ospidéal. Tá comhairle maidir le cathain ba cheart fios a chur ar do dhochtúir teaghlaigh nó dul caol díreach chuig an rannóg éigeandála san ospidéal ar fáil [anseo](#).

Faigh amach faoi na roghanna cúraim phráinnigh agus éigeandála atá ann i do cheantar ach cuardach a dhéanamh ar [aimsitheoir seirbhísí FSS](#). Breac síos uimhir theileafóin na seirbhíse práinne dochtúra (lasmuigh de na gnáthuaireanta), na rannóige éigeandála agus an aonaid gortuithe áit éigin áisiúil ionas go mbeidh a fhios agat cá bhfuil siad in am an ghátair.

Le tuilleadh comhairle sláinte a fháil, éist le [clár faoin scoilbhliain nua](#) déanta ag [Talking Health and Wellbeing](#), podchraoladh de chuid FSS. Beidh saineolaithe ag déanamh plé ar na hábhair seo a leanas i gclár atá le teacht go luath:

- Am scáileáin
- Boscaí lóin sláintiúla don scoil

Tá an sraith le fáil ar [Podbean](#), [Apple Podcasts](#), [Spotify](#) agus [HSE Health and Wellbeing YouTube](#).

Le tuilleadh eolais agus comhairle a fháil, téigh chuig [mychild.ie](https://www.mychild.ie).