

# **An Coróinvíreas (COVID-19) agus ailse**

**Leabhrán eolais**

## An bhfuil baol níos mó ann go bhfaighinn an Coróinvíreas?

Nuair a cuireadh an leabhrán i gcló (Aibreán 2020), ní raibh aon fhianaise chrua ann go bhfuil baol níos mó ann dóibh siúd atá buailte ag an ailse an víreas a **tholg** i gcomparáid le daoine ar comhaois leo. Ba chóir duit an chomhairle is deanaí a leanúint go cúramach.

## An bhfuil baol níos mó ann go n-éireoinn an-tinn dá bhfaighinn an víreas?

Tá baol níos mó ann go n-éireodh roinnt daoine atá buailte ag an ailse an-tinn dá bhfaighidís an víreas.

**D'fhéadfaí roinnt drugaí ailse agus cóireálacha cosúil le radaiteiripe do chóras imdhíonachta a lagú**, de bharr sin, bíonn sé níos deacra ionfhabhtú a chur díot. Má tharlaíonn sé sin, d'fhéadfadh víreas cosúil leis an gCoróinvíreas an-dochar a dhéanamh dod'shláinte. D'fhéadfá a bheith níos leochailí agus tú ag teacht chugat féin ón obráid.

De ghnáth, tagann biseach ar do chóras imdhíonachta sna seachtainí agus na míonna tar éis na cóireála, ach agus é sin ráite, tá córas éagsúil againn ar fad mar sin is fearr a bheith ríchúramach.

## Bhíodh ailse orm – an bhfuil baol níos mó ann go bhfaighinn an víreas?

Tagann biseach iomlán ar an chuid is mó denár gcórais imdhíonachta cúpla mí tar éis dheireadh na cóireála. Má tá biseach ar do chóras imdhíonachta, ní bheidh baol níos mó ann ó dhaoine ar comhaois leat go bhfaighfeá an víreas.

**Ba chóir duit na bearta go léir a leanúint chun tú féin a chosaint ón víreas seo.**

Braitheann do bhaol ar an sórt ailse atá ort, do chóir leighis, d'aois agus do shláinte go ginearálta. Má tá imní ort, an rud is fearr le déanamh ná teagmháil a dhéanamh le do dhochtúir oinceolaíochta nó d'altraí oinceolaíochta a bhfuil do stair leighis ar eolas acu.

## Othair i bhfíorbhaol

D'fhéadfadh aimhréidheanna tú a bhualadh má tá tú i measc na ngrúpaí seo:

- Othair i mbun ceimiteiripe nó radaiteiripe radacach d'aile scamhóg
- Othair a bhfuil ailse fola, ailse smeara nó ailse nóid limfe orthu
- Othair i mbun imdhíon-teiripe nó cóireáil trí mheán antasubstainte
- Othair a bhfuil ag baint úsáide as spriocdhrugaí ailse a d'fhéadfadh tionchar a bheith acu ar do chóras imdhíonachta cosúil le coscairí chionáis phróitéin nó coscairí PARP
- Othair a bhfuil tar éis trasphlandú smeara nó cóireáil gascheall a fháil laistigh de sé mhí anuas, nó othar a bhfuil ag glacadh drugaí imdhíon-sochtacha

## Cocúnú

Seans go n-iarrtar ort cocúnú a dhéanamh má tá baol níos mó ann go bhfaighfeá tinneas tromchúiseach má fhaigheann tú an Coróinvíreas. Caithfear fanacht sa bhaile agus teagmháil fhisiciúil le daoine eile a sheachaint. Glaoigh ar ár n-altraí ailse ar 1800 200 700 chun tuilleadh treorach a fháil ónár n-altraí oinceolaíochta maidir le cocúnú.

# Conas tú féin a chosaint

Caithfear an chomhairle is deanaí a leanúint go cúramach. Tá an chomhairle seo ríthábhachtach, go háirithe d'othair ailse, na daoine a bhfuil i dteagmháil fhisiciúil leo agus d'éinne a chríochnaigh a gcóireáil ailse le míonna beaga anuas.



Glan do lámha go rialta ar feadh **20 soicind ar a laghad**, ag baint úsáide as gallúnach agus uisce te nó bain úsáid as glóthach alcóil, go háirithe nuair a shroicheann tú/fhágann tú an teach, an obair srl.



Seachain do lámha a chur ar **d'aghaidh, do bhéal nó do shúile** le **lámha nach bhfuil nite**.



Nuair a bhíonn **tú ag casacht** agus ag sraothartach, clúdaigh do bhéal agus do shrón le **d'uillinn lúbtha** nó **ciarsúr páipéir**. Cuir an ciarsúr pháipéir i mbosca bruscair agus **nigh do lámha láithreach**.



**Glan agus díghalraigh** rud ar bith a ndéanann tú teagmháil leis go rialta.



Seachain rud ar bith a ndéanann tú teagmháil le do bhéal a roinnt – mar shampla, buidéil, cupáin.



Ná croith lámha.



Idirghníomhaíochtaí le daoine eile a laghdú, go háirithe le h'éinne a bhí thar lear le coicís anuas nó atá tinn le casacht nó le deacrachtaí anáilithe



Coinnigh tú féin **2 mhéadar/6 troithe** ar shiúl ó dhaoine eile



Bí cinnte go bhfuil éinne atá i dteagmháil leat, a gcairde agus a gclainne **aireach faoin gcomhairle maidir le haonrú sóisialta agus sláinteachas**.



Tuairiscigh aon siomptóim láithreach.

## Comhairle eile do dhaoine atá buailte ag an ailse

- Cuir plean le chéile le do chlann, cairde agus comharsana a mhiníonn an tacaíocht atá uait anois, nó má éiríonn tú tinn.
- Athlíon d'oidis dochtúra agus bíodh cógas agus soláthairtí thar an gcuntar agat, mar shampla, cógas i gcoinne an fhliú, ciarsúir pháipéir agus teirmiméadar.
- Lean ort ag bogadh timpeall an oiread agus is féidir.

# Comharthaí Coróinvíreas



Ina measc tá: fiabhras (teocht thar 38°C / 100.4°F), fuacht, casacht agus/nó giorra/deacrachtaí anála. Comharthaí eile: tuirse, tinneas cinn, scórnach tinn nó pianta.

## Cad ba cheart dom a dhéanamh má tá comharthaí á dtaispeáint agam?

Má tá comharthaí agat, ba chóir duit féin-aonrú a dhéanamh láithreach agus glaoch a chur ar ghairmí cúraim sláinte chun comhairle a fháil:

- **Má tá tú faoi chóir leighis i láthair na huaire nó gur chríochnaigh tú do chóir leighis le sé mhí anuas,** cuir glaoch ar d'aonad oinceolaíochta.

D'fhéadfadh infhabhtú a bheith díobhálach má tá do chóras imdhíonachta íseal. Beidh an fhoireann san ospidéal in ann measúnú a dhéanamh ar a bhfuil baint ag do chuid comharthaí le do chuid ailse nó leis an gCoróinvíreas.

- **Má tá tú ag fanacht chun tús a chur le do chuid cóir leighis, nó má tá biseach ort ón ailse le gairid,** glaoigh ar do dhochtúir teaghlaigh nó foireann an ospidéil chun comhairle a fháil má tá comharthaí á dtaispeáint agat.

**Ná freastal ar ospidéal, ionad sláinte nó oifig an dochtúra gan chomhairle a fháil ó ghairmí cúraim sláinte ar dtús.**

## **An mbeidh mé in ann dul faoi chóir leighis?**

Ba chóir duit leanacht le do chóir leighis agus aon leigheas eile atá molta duit a ghlacadh go dtí go ndeir an dochtúir a mhalairt leat.

Tá ospidéal ag obair go dian chun othair ailse a choimeád slán sábháilte agus an cúram is fearr a thabhairt dóibh. Mar gheall ar an mbaol ón gCoróinvíreas, tá seans ann nach mbeidh roinnt cóir leighis ar fáil láithreach nó curtha ar athló ar feadh tamaill.

Cuirfidh d'fhoireann leighis ar an eolas tú maidir le haon athruithe ó thaobh do phlean leighis nó athruithe i modhanna oibre an ospidéil.

## **Má tá moill curtha ar mo chuid cóir leighis?**

Seans go mbeidh imní ort má thárlaíonn aon athrú dod' chóir leighis nó go gcuirtear moill uirthi. Déan iarracht labhairt le do chomhairleach nó na haltraí oinceolaíochta faoin bhfáth a bhfuil sé seo ag tárlú, is céard a chiallaíonn sé duitse. Tá tú in ann labhairt lenár n-altraí ailse freisin má tá imní ar bith ort, nó má theastaíonn comhairle nó tacaíocht uait.

## **An mbeidh mé in ann mo chuid drugaí ailse agus leigheas eile a fháil?**

Faoi láthair, níl aon fhadhb á chruthú ag an gCoróinvíreas ó thaobh sholáthar leighis de. Níl gá stoc-charnadh a dhéanamh.

Má tá ceist agat faoi do chuid leighis, cuir ceist ar d'fhoireann ospidéil nó ar do phoitigéir.

## **Táim imníoch faoi chúrsaí airgid, cén áit ar féidir liom cabhair a fháil?**

Glaigh ar ár Cancer Nurseline chun eolas a fháil faoi shochair agus teidlíochtaí.

## An bhfuil seirbhísí Cumann Ailse na hÉireann fós á reachtáil?

Tá ár seacht ndícheall á ndéanamh againn chun ár gcuid seirbhísí a choimeád ar oscailt agus táimid ag déanamh iarrachta seirbhísí nua a chur ar fáil chun cabhrú leat.

Beidh ár gcuid altraí ailse fós ar fáil. Glaoigh orainn nó seol ríomhphost chugainn don eolas is suas chun dáta faoinár gcuid seirbhísí. Tá an t-eolas is déanaí ar fáil ar ár suíomh gréasáin: **[www.cancer.ie](http://www.cancer.ie)**.



### Cancer Support Line

Saorghlao: **1800 200 700**

Luan-Déar 9r.n-8i.n agus Aoine-Domh 9r.n-5i.n

Ríomhphost: **[cancernurseline@irishcancer.ie](mailto:cancernurseline@irishcancer.ie)**

nó **[support@irishcancer.ie](mailto:support@irishcancer.ie)**

### Suíomh gréasáin Chumann Ailse na hÉireann

**[www.cancer.ie](http://www.cancer.ie)**

### Faigh an t-eolas is deanaí



Is tinneas nua é an Coróinvíreas (COVID-19). Téigh chuig **[www.hse.ie](http://www.hse.ie)** don chomhairle is deanaí.