

IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU – GAELIC

FIOSRACHADH CUDROMACH MU CHNATAN-MÒR NAM MUC - GÀIDHLIG

CNATAN-MÒR NAM MUC FIOSRACHADH

0800 1 513 513

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

FIOSRACHADH CUDROMACH MU CHNATAN-MÒR NAM MUC

Tha fiosrachadh cudromach san duilleachan seo dhut fhèin agus don teaghlach agad – CÙM SÀBHAILTE E

Ceanglaichean feumail

Fònaig **0800 1 513 513** a dh'fhaighinn an fhiosrachaidh as ùire mu chnatan-mòr nam muc.

Sasainn:

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

Alba:

www.nhs24.com

A' Chuimrigh:

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

www.wales.gov.uk/health

Èirinn a Tuath:

www.dhsspsni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk

Ma tha e san amharc agad a bhith a' siubhal thall thairis, iarr comhairle mu shiubhal air Oifis nan Dùthchannan Cèin agus a' Cho-fhlaitheis aig www.fco.gov.uk/travel no fònaig 0845 850 2829 gus am fiosrachadh as ùire fhaighinn.

Thèid fiosrachadh deatamach mu shiubhal, sgoiltean is cholaistean, agus mun ionad-obrach, fhoillseachadh air www.direct.gov.uk

DÈ THA FA-NEAR DHAN DUILLEACHAN SEO?

Tha riaghaltasan na Rìoghachd Aonaichte air an duilleachan seo a chur ri chèile gus fiosrachadh a thoirt dhut mu chnatan-mòr nam muc. Tha e ag innse dhut:

- **Dè th' ann an cnatan-mòr nam muc agus mar a dh'fhaodadh e sgaoileadh.**
- **Na rinn riaghaltasan na Rìoghachd Aonaichte gus d' ullachadh, gun fhios nach tèid an cnatan a sgaoileadh nas fharsainge.**
- **Nas urrainn dhut a dhèanamh gus thu fhèin agus feadhainn eile a dhìon an aghaidh a' chnatain.**
- **Nithean eile a nì thu gun fhios nach sgaoil cnatan-mòr nam muc nas fharsainge.**
- **Na nì thu ma tha thu den bheachd gu bheil an cnatan-mòr ort.**
- **Mar a gheibh thu am fiosrachadh as ùire mu chnatan-mòr nam muc.**

Feuch an cùm thu am fiosrachadh seo sàbhailte. 'S dòcha gum bi agad ri sealltainn ris ma sgaoileas cnatan-mòr nam muc.

DÈ TH' ANN AN CNATAN-MÒR NAM MUC AGUS CIAMAR A THA E EADAR-DHEALAICHTE BHON CHNATAN-MHÒR ÀBHAISTEACH?

'S e th' ann an cnatan-mòr nam muc galar-analach aig a bheil beagan de na mirean de bhìoras a bhios mucan a' gabhail. Chan eil fianais sam bith den ghalar seo am measg nam mucan anns an Rìoghachd Aonaichte agus tha luchd-saidheans a' dèanamh rannsachadh mu cò às a thàinig e.

Thathar air cnatan-mòr nam muc a dhearbhadh ann an dùthchannan àraidh agus tha e a' dol bho dhuine gu duine, rud a dh'fhaodadh pandeimig den chnatan-mhòr adhbharachadh.

Tha cnatan-mòr pandeimigeach eadar-dhealaichte bhon chnatan-mhòr àbhaisteach seach gur e bhìoras ùr den chnatan-mhòr a th' ann a nochdas ann an daoine agus a sgaoileas gu math luath bho dhuine gu duine air feadh an t-saoghail. Tha Buidheann Slàinte na Cruinne (WHO) a' cumail sùil gu dlùth air cnatan-mòr nam muc air feadh an t-saoghail a dh'fhaicinn am fàs a' bhìoras seo na ghalar pandeimigeach.

Seach gur e bhìoras ùr a th' ann, cha bhi dìon aig duine na aghaidh agus dh'fhaodadh a h-uile duine a bhith ann an cunnart a gabhail. Nam measg seo tha inbhich a tha fallain agus daoine nas aosta, clann òg agus an fheadhainn air a bheil tinneas air choreigin mar-thà.

CIAMAR A BHIOS CNATAN-MÒR NAM MUC A' SGAOILEADH?

Tha bhìorasan den chnatan-mhòr air an dèanamh suas de mhìrean bìodach a dh'fhaodas sgaoileadh tro na boinneagan a thig a-mach às do shròin no do bheul nuair a nì thu casadaich no sreothart.

Nuair a nì thu casadaich no sreothart gun neapraig a chur air do shròin is air do bheul, faodaidh na boinneagan sin sgaoileadh agus bidh daoine eile ann an cunnart an gabhail.

Ma nì thu casadaich no sreothart nad làimh, bidh na boinneagan sin agus na bitheagan nam broinn a' sgaoileadh gu furasta bho do làimh gu uachdar cruaidh sam bith ris am bean thu agus faodaidh iad mairsinn air na h-àiteachan sin fad ùine. Tha nithean làitheil leithid làmhnan dhorsan, bùird-iuchraichean choimpiutairean, fònaichean-làimhe is fònaichean àbhaisteach agus inneal-smachd an telebhisein nan eisimpleirean de dh'àiteachan cumanta far am faighear bhìorasan den chnatan-mhòr.

Ma bheanas daoine eile ris na rudan seo agus an uair sin ma shuathas iad an aodann, faodaidh na bitheagan dol nam broinn agus faodaidh iad an galar a ghlacadh. 'S ann mar sin a bhios a h-uile bhìoras den chnatan, agus cnatan-mòr nam muc, a' dol bho dhuine gu duine.

DÈ THA RIAGHALTASAN NA RÌOGHACHD AONAICHTE AIR A BHITH A' DÈANAMH GUS A BHITH ULLAMH?

Tha sinn air a bhith ag ullachadh airson galar pandeimigeach den chnatan-mhòr fad grunn bhliadhnaichean agus tha Buidheann Slàinte na Cruinne air plana na Rìoghachd Aonaichte a chomharrachadh mar aonan den fheadhainn as fheàrr san t-saoghal.

Ged a tha an suidheachadh a th' ann an-dràsta cunnartach, tha adhbhar math againn a bhith dòchasach gun tèid againn air an gnothach a dhèanamh air. Mar thoradh air obair luchd-saidheans a rinn sgrùdadh air galaran pandeimigeach a bh' ann roimhe, tha barrachd fiosrachaidh againn mu làimhseachadh, agus ciamar a ghabhas stad a chur air a' bhioras, na bh' againn riamh roimhe.

Tha riaradh math de dhrogaichean an aghaidh a' bhìorais againn (nam measg Tamiflu[®] agus Relenza[®]) – gu leòr gus barrachd agus 33 millean neach (an dara cuid de dh'àireamh-shluaigh na Rìoghachd Aonaichte) a làimhseachadh, agus tha e san amharc againn cur ris an àireamh seo.

Chan e leigheas a tha sna drogaichean an aghaidh a' bhìorais ach cuidichidh iad thu ma ghabhar iad taobh a-staigh 48 uairean a thìde an dèidh do na comharraidhean nochdadh, le bhith:

- **A' furtachadh feadhainn de na buaidhean.**
- **A' lùghdachadh na h-ùine a tha thu tinn mu thimcheall air aon là.**
- **A' lùghdachadh coltas gun tig buaidhean cunnartach ort, leithid a' ghrèim.**

A BHEIL BÀNACHDACH A DH'FHAODAINN A GHABHAIL?

Chan eil an-dràsta. Chan ionnan an cnatan-mòr seo agus cnatan-mòr àbhaisteach: 's e bhioras gu tur ùr a th' ann. Cha ghabh bànachdach a chruthachadh gus an tèid an seòrsa sònraichte den bhìorais aithneachadh agus an uair sin bheir e grunn mhìosan ga dhèanamh.

Tha aontaidhean aig riaghaltasan na Rìoghachd Aonaichte le luchd-dèanaimh gus am faigh sinn solar cho luath 's a ghabhas an dèidh bànachdach a chruthachadh.

DÈ NÌ MI GUS MI FHÈIN AGUS FEADHAINN EILE A DHÌON AN AGHAIDH A' CHNATAIN-MHÒIR?

'S e a bhith cùramach mu nighe an rud as fheàrr a nì thu gus do dhìon fhèin agus feadhainn eile bhon ghalar agus cuiridh e maill air sgaoileadh a' bhìorais.

Nuair a nì thu casadaich no sreothart, tha e gu sònraichte cudromach gun cùm thu ris na riaghailtean mu dheagh shlàinteachas gus nach sgaoil bitheagan:

- Bheir neapraigan pàipeir leat an-còmhnaidh.
- Cuir neapraig mud bheul is air do shròin nuair a nì thu casadaich no sreothart.
- Cuir neapraig don amar-sgudail cho luath 's a chleachdas tu e.
- Nigh do làmhnan le siabann is uisge teth no le deil-ghlanaidh gu tric is gu minig.

Tha dòigh fhurasta ann gus seo a chumail air chuimhne:

CUIR RUAIG AIR, CUIR DHAN AMAR-SGUDAIL E, CUIR CRÌOCH AIR.

AM BI FEUM AGAM AIR MASG?

'S dòcha gum faca tu masgaichean gan toirt a-mach do dhaoine ann an dùthchannan eile air na naidheachdan. Tha an fhianais shaidheansail a tha ri faotainn a' leigeil fhaicinn, ge-tà, nach bi na masgaichean sìmplidh seo a' dìon dhaoine idir.

'S e an dòigh as fheàrr a dhìonas tu thu fhèin agus a chuireas tu stad air bhìorasan den chnatan-mhòr a bhith a' sgaoileadh, neapraig a chleachdadh agus a chur bhual agus do làmhnan a nighe, mar a chaidh a mhìneachadh roimhe.

Cuimhnich: CUIR RUAIG AIR, CUIR DHAN AMAR-SGUDAIL E, CUIR CRÌOCH AIR.

DÈ EILE AS URRAINN DHOMH A DHÈANAMH?

Tha nithean feumail eile a nì thu an-dràsta a dh'ullachadh gun fhios nach sgaoil cnatan-mòr nam muc nas fharsainghe.

Cruthaich lìonra de 'charaidean a' chnatain-mhòir'.

'S e tha sna caraidean seo nàbaidhean, caraidean no càirdean a chuidicheas tu ma dh'fhàsas tu tinn. Mar eisimpleir, dh'fhaodadh iad cungaidh-leigheis, biadh no stuth eile fhaighinn dhut gus nach bi agad ris an taigh fhàgail ma bhios tu tinn.

Faigh am fiosrachadh as ùire mu chnatan-mòr nam muc agus cùm ri comhairle is stiùireadh mu shlàinte phoblach.

Ma sgaoileas cnatan-mòr nam muc, bidh feum agad air fiosrachadh gus thu fhèin agus an teaghlach agad a dhìon. Cùm sùil air mar a tha an suidheachadh ag atharrachadh le bhith a' sealltainn air an telebhisean, ag èisteachd ris an radio, a' tòirt sùil air an eadar-lìon agus na pàipearan.

Air cùl còmhdaich-aghaidh an duilleachain seo tha fiosrachadh mu làraich-lìn agus àireamhan fòn a chleachdas tu airson am fiosrachadh as ùire fhaighinn a-mach.

DÈ BU CHÒIR DHOMH A DHÈANAMH MA THA MI DÌREACH AIR TILLEADH À MEXICO NO À DÙTHAICH FAR A BHEIL AN GALAR AGUS MA THA MI DEN BHEACHD GU BHEIL CNATAN-MÒR NAM MUC ORM?

- Fuirich aig an taigh.
- Mas urrainn dhut, seall ri www.nhs.uk a dh'fhaicinn an e comharraidhean a' chnatain-mhòir a th' ort.
- Fònaig Loidhne-fhiosrachaidh Cnatan-mòr nam Muc air 0800 1 513 513 airson na comhairle as ùire.
- Ma tha thu air seo a dhèanamh agus ma tha iomagain ort fhathast, cuir fios air an dotair agad. No faodaidh tu fònadh NHS Direct air 0845 4647 ann an Sasainn, NHS 24 air 08454 24 24 ann an Alba, NHS Direct Wales air 0845 4647 sa Chuimrigh, no ann an Èirinn a Tuath fònaig 0800 0514 142. Bheir iad dhut comhairle mu na comharraidhean a th' ort agus dè bu chòir dhut a dhèanamh.
- Na tèid do ionad-leigheis an dotair agad no don ospadal mura h-eil thu air comhairle fhaighinn a leithid a dhèanamh no mura h-eil thu gu math tinn, seach gum faodadh tu an tinneas a thoirt do dhaoine eile. Iarr air fear de charaidean a' chnatain-mhòir dol a-mach dhut.

DÈ NA COMHARRAIDHEAN A TH' ANN?

Feadhainn de na comharraidhean, 's iad **teasach**, **casadaich** no **giorrad-analach** a bhith a' nochdadh gu h-obann. Am measg nan comharraidhean eile a dh'fhaodadh a bhith ann, tha ceann goirt, sgòrnan goirt, sgìths, cràdh sna fèithean, fuachd, sreothartaich, sròn a' sìleadh no dìth càil bidhe.

Tha e cudromach dhuinn dèanamh cinnteach gum bi a' chomhairle as ùire agad. Bidh seo a' gabhail a-steach barrachd fiosrachaidh mu ciamar a gheibh thu cothrom air drogaichean an aghaidh a' bhìorais, ma sgaoileas a' bhìoras nas fharsainge san Rìoghachd Aonaichte. **Thèid Loidhne-fhiosrachaidh Cnatan-mòr nam Muc air 0800 1 513 513 ùrachadh gu cunbhalach.**