

Comhairle sláinte poiblí do thaistealaithe atá ag freastal ar UEFA EURO 2024

Beidh babhta ceannais UEFA EURO 2024 ar siúl sa Ghearmáin ón 14 Meitheamh go dtí an 14 Iúil 2024. Má tá tú ag taisteal chun freastal air, molaimid duit an chomhairle sláinte seo a leanúint chun do shláinte agus d'fholláine a chosaint.

Roimh an imeacht

Vacsáiniú

Seiceáil do stádas vacsaínithe agus téigh i gcomhairle le do dhochtúir maidir le cibé acu is gá duit aon vacsaíniú a fháil nó a athnuachan. Ag brath ar fhachtóirí amhail d'aois, an áit ina gcónaíonn tú, aon bhunriochtaí sláinte agus do stádas maidir leis na vacsaíní atá faighte agat; cuir i gcás vacsaíní in aghaidh na bruitíní, an treacha, teiteanais, diftéire, póilió, an choróinvírís (COVID-19) nó galair eile.

Tuilleadh eolais maidir leis na vacsaíní atá molta sa Ghearmáin le fáil: [anseo](#).



Vacsáiniú in aghaidh COVID-19

Tá deireadh le céim éigeandála COVID-19 ach tá an víreas fós ag scaipeadh agus ag cur beatha daoine i mbaol, go háirithe iad siúd atá níos sine, a bhfuil galair ainsealacha orthu, atá lagaithe maidir le himdhíonacht nó atá ag iompar clainne. Laghdaíonn vacsaíniú an baol breoiteachta tromchúisí agus báis. Má tá tú i mbaol COVID-19 trom, seiceáil do stádas vacsaínithe in aghaidh COVID-19 agus téigh i gcomhairle le do sholáthraí cúraim sláinte le haghaidh aon dáileoga riachtanacha.

Tuilleadh eolais maidir le vacsaíniú COVID-19 sa Ghearmáin le fáil: [anseo](#).

Faisnéis agus moltaí ón Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (EDS) maidir le vacsaíniú in aghaidh COVID-19: [anseo](#).

Nochtadh don ghrian agus teas

Is féidir a bheith ag súil le teochtaí arda an samhradh seo sa Ghearmáin, rud a d'fhéadfadh rioscaí tromchúiseacha sláinte a bheith mar thoradh air. Is féidir le róthógáil leathnaithe na gréine agus an teasa méadú a dhéanamh ar thinnis throma a bhaineann le radaíocht teasa agus ultraivialaite (UV) agus, i gcásanna tromchúiseacha, d'fhéadfadh sé a bheith marfach.



Chun tú féin a chosaint ón ghrian agus ón teas, coinnigh na rudaí seo a leanas i gcuimhne:

o **Fan amach ón teas nuair is féidir.** Fan faoin scáth agus seachain gníomhaíocht dhian i rith an ama is teo den lá. Ná fág leanaí ná ainmhithe i bhfeithiclí páirceáilte, agus más gá agus más féidir, caith 2–3 uair an chloig den lá in áit fhionnuar.

o **Coinnigh do chorp fionnuar agus bain úsáid as griansciath.** Bain úsáid as éadaí éadroma agus scaoilte. Cuir griansciath a bhfuil SPF 30 nó níos airde ná sin aige ort i gcónaí, fiú má tá sé ar intinn agat fanacht ar foscadh ón ghrian. Caith éadaí fada,

scaoilte, dathéadrom agus hata le haghaidh breis cosanta. Ná déan dearmad ar spéaclaí gréine chun do shúile a chosaint.

o **Fan hidráitithe.** Bíodh do dhóthain le hól agat. Cailtear an-chuid uisce ón gcorp trí allas trom. Dá bhrí sin, ba chóir duit thart ar 2 go 3 lítear sreabhán a ól i rith an lae le linn tonn teasa. Is fearr uisce agus tae fuaraithe gan siúcra breise. Seachain alcól agus cuir teorainn le caiféin agus siúcra toisc gur féidir leo sin tú a dhíhidráitiú agus brú a chur ar an imshruthú.

o **Ith go héadrom.** Ar laethanta te, is fearr béilí móra a sheachaint. Roghnaigh roinnt béilí beaga i rith an lae agus roghnaigh bianna atá úr agus fionnuar, cosúil le torthaí, glasraí, sailéid, anraithí ar bheagán saille agus táirgí déiríochta.

o **Bí cinnte do réim cógas a leanúint.** Má ghlacann tú cógas, téigh i gcomhairle le do dhochtúir sula dtaistealaíonn tú chun fáil amach faoina lamháltas teasa. Lean teoracha stórála go cúramach, go háirithe i ndálaí te.

o **Glac na réamhchúraimí seo go dáiríre** chun fadhbanna sláinte a bhaineann le teas a sheachaint. Agus tú ag tabhairt aire duit féin, ná déan dearmad seiceáil ar do bhaill teaghlaigh agus orthu siúd atá in éineacht leat.

Chun tuilleadh eolais a fháil maidir le conas fadhb shláinte a bhaineann le teas a aithint agus a chóireáil, téigh i gcomhairle le suíomh gréasáin Lárionad Cónaidhme na Gearmáine um Oideachas Sláinte: [anseo](#).

Eisíonn Seirbhís Aimsire na Gearmáine rabhaidh theasa ar feadh laethanta le hualaí arda teasa: [anseo](#).

Chun faisnéis a fháil maidir le radaíocht ultraivialait agus cosaint ultraivialait, féach suíomh gréasáin Oifig Chónaidhme na Gearmáine um Chosaint ar Radaíocht: [anseo](#).

Comhairle sláinte EDS maidir le haimsir the: [anseo](#).

Sábháilteacht uisce agus bia



Tá uisce sconna sábháilte le hól sa Ghearmáin.

I rith an tsamhraidh, feabhsaítear coinníollacha chun frídíní a iolrú go tapa agus bia a dhéanamh neamhshábháilte a bhuí le haimsir the agus thais. Ní fhéadfaidh bianna éillithe a bheith le feiceáil, a bhlaiseadh ná a bholadh ar bhealach atá difriúil ó bhianna sábháilte. Tá roinnt galar bia-iompartha éadrom go leor agus réitítear iad laistigh de laethanta, ach d’fhéadfadh cinn eile a bheith tromchúiseach nó marfach, fiú.

Chun tinneas a tharchuirtear trí bhia a chosc:

- bia a ithe atá cócaráilte go maith, agus torthaí agus glasraí a

ní;

- seachain bia cócaráilte nó somheata a ithe, ar bia é a coinníodh ag teocht an tseomra ar feadh ní ba mhó ná 2 uair an chloig; agus
- nigh do lámha go minic le gallúnach agus le huisce nó bain úsáid as díghalrán lámh alcólbhunaithe, go háirithe sula dteagmhaíonn tú bia agus tar éis duit dul chuig an leithreas.

“Cúig eochair an bhia shábháilte” ó EDS: anseo.

Galair sceartán-iompartha

Agus tú amuigh faoin aer, cuimhnigh gurb í an tréimhse ó Aibreán go Meán Fómhair ina mbíonn sceartáin is gníomhaí. Ní i bhforaoisí amháin a fhaightear sceartáin; is féidir teacht orthu i bpáirceanna cathrach, i ngairdíní agus i gcúlchlóis freisin – áit ar bith a d’fhéadfá a bheith ag baint taitneamh as cluichí peile nó as imeachtaí eile mórthimpeall uirthi. Is féidir le sceartáin galair a tharchur a bhféadfadh riochtaí ainsealacha

tromchúiseacha a bheith mar thoradh orthu nó fiú bás, mar shampla borralóis (galar Lyme) nó einceifilíteas sceartán-iompartha (TBE).



Chun an baol a laghdú go mbainfeadh sceartán greim asat:

- seachain a bheith ag siúl i limistéir choillteacha agus dhosacha, lena n áirítear seach-chonairí;
- Má tá tú i gceantar dosach nó má bhí tú i bpáirc:

- o caith éadaí a chlúdaíonn formhór na gcodanna coirp amhail muinchillí fada agus bríste fada;
- o cuir na bríste isteach i do stocaí ionas nach féidir sceartáin lámhacán suas taobh istigh;
- o caith éadaí a bhfuil dath éadrom orthu chun cabhrú leat sceartáin a aimsiú go héasca ar na héadaí;
- o bain úsáid as éarthaigh feithidí fhormheasta ar an gcráiceann agus/nó éadaí de réir treoracha – ba cheart do dhuine fásta éarthach feithidí a chur ar leanbh; agus
- seiceáil éadaí agus craiceann le haghaidh sceartán go rialta, go háirithe tar éis a bheith lasmuigh faoin aer.

Moltar vacsaíniú i gcoinne víreas einceifealaítis sceartán-iompartha (TBE) sa Ghearmáin do thaistealaithe i gceantair a bhfuil riosca speisialta TBE acu agus ar dócha go mbeidh aon teagmháil acu le sceartáin. Tá forléargas ar na limistéir ardriosca TBE atá ann faoi láthair sa Ghearmáin ar fáil ó shuíomh gréasáin Institiúid Robert Koch: [anseo](#).

Víris riospráide



Bíodh eolas agat ar do riosca agus cosain tú féin agus daoine eile ar COVID-19 agus ar víris riospráide eile.

Cé gur féidir le duine ar bith COVID-19 a ghabháil, tá grúpaí áirithe i mbaol níos mó go rachadh galar tromchúiseach i bhfeidhm orthu. Áirítear leis sin daoine scothaosta, mná torracha, daoine atá lagaithe maidir le himdhíonacht agus daoine a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu.

I measc na mbeart chun tú féin agus daoine eile a chosaint tá dea-shláinteachas lámh agus casachta a chleachtadh, aeráil leordhóthanach laistigh a chinntiú agus fanacht sa bhaile má tá tú tinn, chomh maith le fanacht cothrom le dáta leis an vacsaíniú i gcomhréir le moltaí tírshonracha.

Moltar masc a chaitheamh agus scaradh fisiciúil a chleachtadh le linn tréimhsí inar mó a scaiptear víreas i suíomhanna áirithe agus i gcás grúpaí atá i mbaol. Tuilleadh eolais: [anseo](#).

Ionfhabhtuithe a tharchuirtear trí ghnéas



Tá sé tábhachtach tú féin a chosaint ar ionfhabhtuithe a tharchuirtear trí ghnéas. I measc na n ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (STInna) coitianta san Eoraip tá clamaidia, gónairith agus gallbholgach. Is féidir ionfhabhtuithe eile cosúil le víreas easpa imdhíonachta daonna (VEID), heipitíteas víreasach agus bolgach moncaí a tharchur freisin le linn gnéis. D'fhéadfadh fadhbanna sláinte tromchúiseacha a bheith mar thoradh ar STInna agus bolgach moncaí gan chóireáil, agus bíonn cóireáil ar feadh an tsaoil de dhíth i gcás VEID.

Tá coiscíní, nuair a úsáidtear i gceart agus go comhsheasmhach iad, éifeachtach chun riosca STInna agus VEID a laghdú. Sa Ghearmáin, bíonn coiscíní ar fáil i siopaí drugaí, i gcógaslanna agus in ollmhargaí. Ní chosnaíonn caitheamh coiscín go hiomlán ó bholgach moncaí thú, áfach, ach d'fhéadfadh sé an riosca di nó a mhéid a nochtar thú di a laghdú.

Téigh i gcomhairle le do sholáthraí cúraim sláinte i do thír dhúchais le haghaidh vacsaínithe nó réamhchúraimí riachtanacha, mar shampla próifíolacsas réamhnochta (PrEP) le haghaidh VEID. Tabhair faoi deara nach gcosnaíonn PrEP i gcoinne STInna eile. Tá vacsaíní éifeachtacha ann le haghaidh heipitíteas A, heipitíteas B agus bolgach moncaí.

Má bhí gnéas gan chosaint agat nó má bhí gnéas agat go minic le comhpháirtithe iolracha, moltar scagthástáil le haghaidh STInna. Maidir le nochtadh féideartha do VEID nó do bholgach moncaí, déan teagmháil le ranna othar seachtrach nó le cleachtas speisialaithe VEID agus STI le haghaidh próifíolacsas iar-nochta. Tuilleadh eolais: [anseo](#).

D'fhéadfadh sé nach mbeadh aon comharthaí i gceist le STInna ná bolgach moncaí, ach i measc na gcomharthaí coitianta bíonn scaoileadh neamhghnách ó bhaill ghiniúna nó ón reicteam, tochas, pian le linn an mhúin, pian reicteach, athruithe craiceann lena n áirítear gríos, loit cosúil le spuaiceanna, buíochan an chraicinn, pian le linn gnéis nó siomptóim cosúil le siomptóim fliú. Má thugann tú faoi deara aon chomharthaí de STI nó de bholgach moncaí, déan teagmháil le soláthraí cúram sláinte, le clinic sláinte gnéis nó le heagraíocht phobail go pras. Éascaítear an chóireáil le luathbhrath agus cuirtear cosc ar tharchur chuig daoine eile ar an dóigh sin freisin.

Conas rochtain a fháil ar scagthástáil agus ar chóireáil ar STInna agus bolgach moncaí sa Ghearmáin, más gá

Má cheapann tú gur ionfhabhtaíodh thú nó má thugann tú comharthaí STI nó bolgaí moncaí faoi deara ba chóir duit comhairle leighis a lorg agus, más gá, scagthástáil a fháil. I gcuid mhaith de chathracha móra na Gearmáine is féidir comhairle anaithnid a fháil agus, más gá, scagthástáil a dhéanamh le haghaidh STInna, bolgach moncaí agus VEID in go leor Gesundheitsamt [údaráis sláinte áitiúla] agus ag Aidshilfe [eagraíochtaí áitiúla SEIF], mar shampla. Is féidir leat tuilleadh eolais maidir leis sin a fháil: [anseo](#).

Úsáid alcóil, tobac agus cannabais

Alcól



Ceadaítear alcól a fháil, a shealbhú agus a ól sa Ghearmáin.

- Más duine fásta thú (os cionn 18 mbliana d’aois), tá cead agat alcól de chineál ar bith a cheannach in aon chainníocht.
- Má tá tú 16 bliana d’aois agus nó níos sine, is féidir leat alcól amhail beoir agus fíon a cheannach, cé is moite de bhíotáillí.

Cé gur féidir alcól a ól go poiblí de ghnáth, tá áiteanna ar leith ann, cuir i gcás ar iompar poiblí áitiúil, ina bhfuil cosc air sin.

Má roghnaíonn tú alcól a ól, bí freagrach agus cuir teorainn le d’iontógáil. Cé gur féidir éifeacht spreagúil a bheith i gceist le méideanna beaga alcóil, cuireann sé moill ar na ngníomhaíocht inchinne ar an iomlán. I ndáileoga níos airde, d’fhéadfadh suaitheadh a bheith ann maidir le dearcadh agus aird. D’fhéadfadh sé go gcuirfí isteach ní ba mhó agus ní ba mhó ar bhreithiúnas, ar chomhordú agus ar chaint.

Moltar go láidir duit gan tiomáint tar éis alcól a ól. Sa Ghearmáin, má bheirtear ort agus tú ag tiomáint le tíuchan alcóil san fhuil (BAC) de 0.3 an míle, is féidir pionós a ghearradh ort.

Is féidir leat BAC de 0.3 an míle a bhaint amach má ólann tú na méideanna seo a leanas:

- thart ar 0.1 lítear fíona nó 0.3 lítear beorach do bhean 60 kg
- thart ar 0.2 lítear fíona nó 0.5 lítear beorach le haghaidh fear 80 kg.

I aimsir the, cuir i gcás sa Ghearmáin i rith an tsamhraidh, d’fhéadfadh fadhbanna méadaithe imshruthaithe, cailteanas comhfhiosachta agus fiú titim i mbrú fola atá bagrach don bheatha a bheith mar thoradh ar alcól a ól.

Ar mhaithe le do shláinte agus do shábháilteacht, is fearr níos lú alcóil ach is fearrde ar fad gan é.

Tobac

Sa Ghearmáin, ceadáítear táirgí tobac nó toitíní leictreonacha a fháil, a shealbhú agus a chaitheamh i gcás daoine os cionn 18 mbliana d'aois. Ní cheadáítear na táirgí sin a chur ar aghaidh chuig daoine faoi bhun 18 mbliana d'aois.



Tá cosc ar chaitheamh tobac, lena n áirítear úsáid toitíní leictreonacha, i bhformhór na spásanna poiblí laistigh cosúil le hiompar poiblí áitiúil, aerfoirt agus bialanna, ach amháin i láithreacha ainmnithe caite tobac ag stáisiúin traenach, ag aerfoirt agus i roinnt bialanna – ag brath ar an stát cónaidhme.

Baineann rioscaí tromchúiseacha sláinte le húsáid tobac agus le nochtadh do dheatach tobac, lena n áirítear galair riospráide agus riosca méadaithe ailse. Is é an bealach is fearr chun do shláinte agus folláine na ndaoine atá thart timpeall ort a chosaint ná éirí as tobac a chaitheamh.

Cannabas



Amhail ón 1 Aibreán 2024, is féidir le daoine fásta sa Ghearmáin atá 18 mbliana d'aois nó níos sine cannabas a ídiú go dlíthiúil, le teorainn suas le 25 ghran le haghaidh seilbh phearsanta phoiblí. Ón 1 Iúil 2024, is féidir le baill 'clubanna sóisialta cannabais' neamhthráchtála a gcannabas féin a shaothrú agus a roinnt le haghaidh úsáid phearsanta. Is do mhuintir na háite amháin iad na clubanna seo, áfach; ní cheadáítear do thurasóirí a bheith i láthair iontu. Lasmuigh de na socruithe sin, áfach, tá cosc ar channabas a cheannach, a dhíol nó a roinnt.

Ina theannta sin, tá sé toirmiscthe an méid seo a leanas a dhéanamh:

- cannabas a ídiú i láthair saoráidí do leanaí agus do dhaoine óga nó gar dóibh, lena n áirítear clóis súgartha, scoileanna agus saoráidí spóirt;
- cannabas a ídiú i gcriosanna coisithe idir 7 am agus 8 pm;
- cannabas a thabhairt do mhionaoisigh – rud atá inphionóis de réir an dlí;
- cannabas a allmhairiú ó thar lear; agus
- feithicil a thiomáint faoi thionchar cannabais toisc go gcuireann sé isteach go mór ar scileanna luaile agus toisc go méadaíonn sé rioscaí tionóisce.

Ní bhíonn éifeachtaí cannabais, lena n áirítear siabhránachtaí, lagú cuimhne agus méadú ar riosca, mar an gcéanna do chách. Is féidir le frithghníomhartha díobhálacha cosúil le hionsaithe scaoill agus buille croí tapa a bheith ann. D'fhéadfadh easnaimh foghlama agus saincheisteanna cuimhne a bheith mar thoradh ar úsáid fhadtéarmach, go háirithe i measc daoine óga faoi 25 bliana d'aois, toisc go bhfuil an inchinn an-leochaileach do dhochar a bhaineann le teitrihidreacannaibionól.

Rochtain ar an gcóras sláinte sa Ghearmáin



Más saoránach nó cónaitheoir san Aontas Eorpach (AE) nó i dtír an Limistéir Eorpaigh Eacnamaíoch (LEE) thú agus má tá tú ag fanacht sa Ghearmáin go sealadach, tá tú fós clúdaithe ag árachas sláinte i do thír dhúchais. Chun rochtain a fháil ar chóir leighis, teastóidh do Chárta Eorpach um Árachas Sláinte (EHIC) agus cruthúnas aitheantais (cárta aitheantais nó pas) uait. Is í an eagraíocht árachais sláinte s'agat i do thír dhúchais a eisíonn an Cárta Eorpach um Árachas Sláinte má tá árachas sláinte reachtúil agat sa tír sin. Ní fhaigheann sealbhóirí árachais phríobháidigh Cárta Eorpach um Árachas Sláinte.

Mura bhfuil Cárta Eorpach um Árachas Sláinte agat, is féidir leat deimhniú sealadach athsholáthair a iarraidh ó do chomhlacht árachais sláinte. Má tá árachas sláinte reachtúil agat i dtír eile de chuid an Aontais Eorpaigh, tá tú i dteideal cóireáil leighis, cóireáil ospidéil agus cógas sa Ghearmáin i gcás géarthinneas. Ní mór duit do Chárta Eorpach um Árachas Sláinte nó an deimhniú sealadach athsholáthair a chur faoi bhráid an dochtúra nó an ospidéil mar chruthúnas.

I gcás éigeandála, gheobhaidh tú cóireáil fiú gan cárta sláinte.

Cad ba cheart dom a dhéanamh má éirím tinn?



Is féidir le duine ar bith atá tinn dul chuig oifig dochtúra teaghlaigh. Más gá, cuirfear ar aghaidh chuig clinic nó ospidéal speisialaithe roghnaithe thú. Cuardaigh na seirbhísí atá ar fáil: anseo.

Má tá oifigí an dochtúra dúnta, is féidir teagmháil a dhéanamh leis an tseirbhís leighis ar glao-dhualgas trí ghlaoch a chur ar 116117 (i nGearmáinis). Is féidir leat a fháil amach cén oifig dochtúra atá ar glao-dhualgas go déanach

san iarnóin, san oíche nó ag an deireadh seachtaine: anseo (ar fáil i 10 dteanga).

Má tá fadhbanna géara fiacloireachta agat, is féidir leat teagmháil a dhéanamh leis an tseirbhís éigeandála fiacloireachta: anseo.

I gcás tinnis nó gortuithe thromchúiseacha atá bagrach don bheatha, is féidir leat glaoch ar na seirbhísí éigeandála ag 112 nó dul chuig seomra éigeandála ospidéil.

Cad ba cheart dom a dhéanamh i gcás éigeandála?

Tá uimhreacha gutháin éagsúla ar fáil chun cabhrú le cásanna éigeandála mar seo a leanas:



- **112** le haghaidh cúnamh leighis láithreach (saor in aisce):

- o i gcás éigeandálaí leighis, amhail neamh-chomhfhiosacht, giorra anála, pian throm, fuiliú trom, nimhiú, pairilis, gortuithe thromchúiseacha, fiabhras ard nó géarchéimeanna síceolaíocha;

- o má tá tú le duine a dteastaíonn cúnamh míochaine práinneach uathu, agus fan leis an duine go dtí go dtiocfaidh cabhair chucu; agus

- o i gcás contúirt láithreach (is féidir leat glao a chur ar na póilíní ar 110 freisin).

- **0800 111011** i gcás géarchéim mheabhairshláinte thromchúiseach (saor in aisce; i nGearmáinis). Is féidir leat cuairt a thabhairt ar oifig dochtúra nó ar ospidéal. Le haghaidh línte cabhrach idirnáisiúnta, féach [anseo](#).

Conas agus cén áit a bhfaighidh mé an leigheas?



Is gnách go mbíonn cógais ar fáil ó chógaslanna. Tá roinnt cógaslanna seirbhíse éigeandála oscailte san oíche agus ag an deireadh seachtaine freisin. Is féidir leat a fháil amach cén cógaslann atá ar oscailt go déanach san iarnóin, san oíche nó ag an deireadh seachtaine [anseo](#).

I gcás go leor míochainí, is gá oideas ó dhochtúir a bheith agat. Duine ar bith a mbíonn air cógais a ghlacadh go rialta – le

haghaidh ardbhrú fola nó diaibéiteas, mar shampla – teastaíonn oideas dochtúra uathu, agus is féidir é sin a fháil ó dhochtúir teaghlaigh.

Má tá tú ag taisteal chun na Gearmáine le haghaidh UEFA EURO 2024, ná déan dearmad na cógais atá á dtógáil agat le haghaidh do ghalair ainsealacha a thabhairt leat.

Eolas ar shuíomhanna gréasáin agus uimhreacha gutháin úsáideacha



Seirbhís leighis ar glao-dhualgas **116117**: Má tá oifigí an dochtúra dúnta, is féidir teagmháil a dhéanamh leis an tseirbhís leighis ar glao-dhualgas trí ghlaao a chur ar **116117**.

Éigeandáil leighis **112**: I gcás éigeandáil leighis, is féidir teagmháil a dhéanamh leis na seirbhísí éigeandála trí ghlaoch a chur ar **112** (saor in aisce). Moltar duit Gearmáinis nó Béarla a úsáid le haghaidh cumarsáide. Braitheann an cumas teangacha Eorpacha eile a thuiscint ar an bhfoireann atá i láthair.

Contúirt **112 nó 110**: Má tá garchontúirt ann, ba cheart glao a chur ar na seirbhísí éigeandála ar **112** nó ba cheart glao a chur ar na póilíní ar **110**.

Géarchéimeanna meabhairshláinte o800 **1110111**: I gcás géarchéimeanna meabhairshláinte tromchúiseacha, is féidir leat teagmháil a dhéanamh le hoifig dochtúra nó le hospidéal anseo. Is féidir cabhair ar an teileafón a fháil ón líne chabhrach teileafóin trí ghlaao a chur ar **0800 1110111** (i nGearmáinis).

Déileáil le faisnéis bhréagach

Tá sé an-tábhachtach faisnéis, comhairle agus treoir a fháil ó fhoinsí oifigiúla cosúil le húdaráis sláinte náisiúnta agus áitiúla nó eagraíochtaí idirnáisiúnta amhail EDS.



Is féidir le paindéim faisnéise – is é sin, an iomarca faisnéise lena n áirítear faisnéis bhréagach nó mhíthreorach – gearú le linn imeachtaí olltionóil, rud a chuireann mearbhall ar dhaoine agus a d'fhéadfadh a bheith ina cúis le hiompraíochtaí a d'fhéadfadh dochar a dhéanamh don tsláinte.

Seiceáil foinse na faisnéise i gcónaí agus déan anailís ar an ábhar sula roinneann tú le daoine eile í.