



CHUIG: Gach príomhoide, le scaipeadh ar thuismitheoirí, caomhnóirí agus baill foirne

SEOLTÓIR: An Dr Abigail Collins, Ceannasaí Cliniciúil Náisiúnta um Shláinte Leanaí agus Sláinte Phoiblí le FSS

Ábhar: Comhairle do thuismitheoirí ar mhaithe le sláinte bhur linbh/leanaí le linn na scoilbhliana seo

DÁTA: 9 Deireadh Fómhair 2025

Comhairle do thuismitheoirí ar mhaithe le sláinte bhur linbh le linn na scoilbhliana seo

Agus tús curtha anois leis an scoilbhliain, seans gur cuidiú a bheidh sa chomhairle seo agus tú ag tacú le do leanbh sna míonna atá le teacht.

B'fhéidir go mbeadh do leanbh buartha nó imníoch faoi dhul ar scoil, cuir i gcás. Tolgfaidh formhór na leanaí tinnis thógálacha víreasacha choitianta, cuir i gcás slaghdáin, de réir mar a théann an scoilbhliain ar aghaidh. Tá leideanna thíos faoi na bealaí ar féidir leatsa plé le cásanna mar sin.

1. Cuir do leanbh ar a shuaimhneas

Fiafraigh de do leanbh cén chaoi a bhfuil sé nó sí ag mothú faoin scoil.

Má cheapann tú go bhfuil imní ar do leanbh, caith am ag éisteacht leis nó léi. Cuir in iúl don leanbh gur rud nádúrtha é mothúchán mar sin a bheith air nó uirthi. Is cuidiú é rud a rá ar nós “Tuigim cén fáth a bhfuil imní ort”. Abair le do leanbh go mbíonn imní ar gach duine uaireanta, go bhfuil bealaí ann lena réiteach agus gur féidir labhairt le duine eile faoi - thuismitheoir nó múinteoir, mar shampla.

Cuir i gcuimhne don leanbh go raibh imní air nó uirthi roimhe seo agus gur tháinig sé nó sí slán as. Rudaí eile a chuidíonn chomh maith ná leabhair a léamh faoin scoil agus am breise duine le duine a chaitheamh le leanbh atá ag streachailt.

Mura dtagann feabhas ar chúrsaí, má bhíonn imní ar do leanbh i rith an ama, má bhíonn an imní ag cur isteach ar an saol ó lá go lá nó má bhíonn an leanbh ag streachailt ar scoil nó i measc cairde, ba chóir labhairt leis an scoil nó leis an dochtúir teaghlaigh le comhairle a fháil.

2. Má bhíonn do leanbh tinn

Nuair a chailleann leanaí lá ar scoil, cailleann siad deiseanna foghlama agus am fiúntach lena gcairde agus lena múinteoirí. Is tábhachtach freastal ar an scoil ar mhaithe le folláine, forbairt shóisialta agus foghlaim do linbh, agus ar mhaithe le saol an linbh amach anseo. Tá eolas agus tacaíocht chun cabhrú le tinreamh a fheabhsú ar fáil ag gov.ie/schoolattendance.

Bíonn leanbh in ann dul ar scoil de ghnáth fiú má bhíonn ceann de na hairíonna seo a leanas air nó uirthi, nó na hairíonna seo ar fad:

- casacht éadrom
- srón ag sileadh
- scornach thinn éadrom

Níor chóir do leanbh dul ar scoil má bhíonn sé nó sí **tinn**, áfach.

Coinnigh do leanbh sa bhaile, mar shampla, sna cásanna seo:

- má bhíonn fiabhras ar do leanbh (teocht 38 céim nó os a chionn)
- má bhíonn buinneach air nó uirthi nó má tá sé nó sí ag caitheamh aníos
- má bhíonn meascán d'airíonna ar do leanbh agus más léir go bhfuil sé nó sí tinn dá bharr sin.

Ba cheart dó nó di fanacht sa bhaile go dtí go mbeidh biseach air nó uirthi agus na hairíonna nach mór imithe. Is mó seans go dtolgfaidh leanaí 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 leanbh sa bhaile agus é nó í tinn, ní bheidh an baol céanna ann go scaipfidh sé nó sí an víreas ar leanaí eile, ar theaghlaigh eile ná ar bhaill foirne.

Gheobhaidh tú comhairle i dtreoir atá ar shuíomh gréasáin de chuid FSS, mychild.ie - [‘Treoir le cinneadh a dhéanamh faoina bhfuil do leanbh folláin go leor le dul ar scoil nó chuig cúram leanaí’](#).

Tá grafaic úsáideach ann chomh maith ar a gcuirtear in iúl chomh fada is ceart do leanaí fanacht sa bhaile má bhíonn galar éigin amach as cúpla galar éagsúil air nó uirthi– [‘HPSC: Cén uair ba cheart do leanbh a chur ar ais ar scoil’](#).

Bíodh plean agat ar fhaitíos go mbeidh ar do leanbh fanacht sa bhaile. Déan cinnte de go bhfuil na bunriachtanais agat – paraicéiteamól do leanaí, iobúpróifein do leanaí agus teirmiméadar.

3. Cuir na bunrudaí i gcuimhne do leanaí

- Clúdaigh casachtaí agus sraothanna
- Coinnigh na lámha glan

Cuir i gcuimhne do do leanbh cén chaoi a lámha a ní agus casachtaí agus sraothanna a chlúdach. B'fhéidir go mbeadh dearmad déanta ag an leanbh ar na cleachtais shimplí sin, ach is rudaí iad a dhéanann difear mór le scaipeadh ionfhabhtuithe a stopadh.

Tá an méid sin ina chuidiú chomh maith chun daoine atá níos leochailí a chosaint sa bhaile agus ar scoil, cuir i gcás leanaí nuabheirthe, daoine atá ag iompar clainne agus daoine atá imdhíon-lagaithe.

Cuir 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.

4. Seiceálacha agus vacsaíní atá le teacht

Agus do leanbh ag tosú ar an scoil, déanfar scagthástálacha radhairc agus éisteachta a thairiscint dó nó di sna naíonáin shóisearacha mar chuid de [chlár sláinte scoile FSS](#).

Cuidiú a bhíonn sna scagthástálacha seo teacht go luath ar aon fhadhbanna a bheadh ag baint le radharc nó éisteacht do linbh. Is altra sláinte poiblí a dhéanann an scagthástáil ar scoil. Tabharfaidh do leanbh foirm thoilithe abhaile agus beidh tú in ann an fhoirm a líonadh amach roimh ré.

Vacsaíniú

Déan cinnte de go bhfuil na vacsaíní go léir atá molta faighte ag do leanbh:

- cuirfidh siad cosc ar an ionfhabhtú áirithe a mbaineann siad leis, agus
- ní bheidh an riosca céanna ann go mbeidh do leanbh tinn má thagann ionfhabhtú air nó uirthi.

Cuirtear vacsaíní ar fáil do na naíonáin shóisearacha agus do dhaltáí meánscoile sa chéad bhliain le hiad a chosaint ar ghalair thromchúiseacha. Seiceáil mála scoile do linbh le fáil amach an bhfuil an paca ann le toiliú a fháil don imdhíonú ar scoil. Cuir an fhoirm ar ais chun na scoile a luaithé agus is féidir, í sínithe agat.

Na vacsaíní a thugtar do leanaí agus iad óg, tugann siad cosaint dóibh in aghaidh roinnt mhaith ionfhabhtuithe suntasacha, idir ionfhabhtuithe víreasacha agus ionfhabhtuithe baictéarachacha. Déan teagmháil leis an dochtúir teaghlaigh má chaill do leanbh amach ar aon cheann de na vacsaíní a thugtar sna 5 choinne dochtúra a bhíonn ann idir 2 mhí d'aois agus 13 mhí d'aois. Tá tuilleadh eolais ar fáil [ar ár suíomh](#) faoi vacsaíní a thugtar do leanaí.

An bhruitíneach

Agus líon ard cásanna agus ráigeanna den bhruitíneach á thuairisciú i dtíortha Eorpacha go leor, áit a raibh an-chuid leanaí ar saoire sa samhradh, tá sé fíorthábhachtach smaoineamh ar an mbruitíneach.

Teastaíonn dhá dháileog den [vacsaín in aghaidh na bruitíní, leicní agus bruitíní deirge \(MMR\)](#) leis an gcosaint is fearr a fháil. Is iondúil go dtugtar an chéad dáileog agus an leanbh 12 mhí d'aois agus an dara dáileog nuair atá an leanbh sna naíonáin shóisearacha. Tá vacsaíní cúitimh ar fáil ó dhochtúirí teaghlaigh atá rannpháirteach sa scéim má tá do leanbh i rang os cionn na naíonán beag agus mura bhfuil dhá dháileog den vacsaín MMR faighte aige nó aici go fóill.

Vacsaín fliú sprae sróine do leanaí

Tá seans níos mó ann go n-éireoidh leanaí óga an-tinn mar gheall ar an bhfliú, níos measa ná mar a bhíonn daoine fásta. Is mar sin atá gach leanbh idir 2 bhliain agus 17 mbliana d'aois in ann [vacsaín fliú sprae sróine](#) a fháil san fhómhar i mbliana. Modh sábháilte éifeachtach atá ann leis an leanbh agus an chuid eile den teaghlach a chosaint.

Moltar vacsaín i gcoinne COVID-19 a thabhairt do leanaí a bhfuil bunfhadhbanna sláinte acu, córas lag imdhíonachta ina measc.

Gheobhaidh tú tuilleadh eolais ón dochtúir teaghlaigh nó cógaiseoir, nó is féidir dul chuig hse.ie/flu le heolas a fháil ar an tslí leis an vacsaín fliú do leanaí a fháil.

5. Bíodh na roghanna áitiúla ó thaobh cúraim de ar eolas agat

Bíonn sé deacair in amanna a dhéanamh amach ar chóir dul chuig do dhochtúir teaghlaigh nó caol díreach chuig an rannóg éigeandála san ospidéal. Tá comhairle le fáil [anseo](#) maidir le cén uair is cóir dul i dteagmháil leis an dochtúir teaghlaigh nó dul chuig an rannóg éigeandála san ospidéal.

Is féidir eolas a fháil ar na roghanna atá ann don chúram práinneach agus éigeandála i do cheantar ach cuardach a dhéanamh ar [aimsitheoir seirbhísí FSS](#).

Breac síos uimhreacha theileafóin na Seirbhíse Práinne Dochtúra (lasmuigh de na gnáthuaireanta), na rannóige éigeandála agus an aonaid gortuithe áit éigin áisiúil le go mbeidh a fhios agat cá bhfuil siad in am an ghátair.

Má bhíonn tuilleadh comhairle sláinte agus tuilleadh leideanna uait, féach mychild.ie agus éist siar leis an bpodchraoladh HSE Talking Health and Wellbeing podcast, [ó FSS, an clár maidir le dul ar ais ar scoil](#) (eagrán 65) leis an Dr Abigail Collins. Tá an HSE Talking Health and Wellbeing Podcast ar fáil cibé áit a n-éisteannt tú le podchraoltaí agus [ar chainéal Sláinte agus Folláine YouTube FSS](#).