

Conas an baol go dtiocfadh seipsis ort a laghdú

- Coinnigh do chuid vacsaíní cothrom le dáta.
- Glac antaibheathaigh nuair a ordaítear é, fiú má mhothaíonn tú níos fearr.
- Coinnigh do lámha glan.
- Bíodh meáchan agus stíl mhaireachtála shláintiúil agat.
- Lean an chomhairle leighis a mholtar do ríochtaí ainsealacha.
- Do mháithreacha, féach le do leanbh a chothú ar an gcíoch, más féidir.
- Lean comhairle maidir le cúram créachta.

Tábhachtach

Má tá ionfhabhtú ort agus mura bhfuil tú ag éirí níos fearr, fiú má tá antaibheathaigh á nglacadh agat, **smaoinigh ar sheipsis agus iarr cúnamh leighis láithreach.**



Téigh chuig do dhochtúir nó chuig an Roinn Éigeandála



Glaigh ar 999 nó 112



Ná bíodh eagla ort ceist a
chur “an bhféadfadh sé gur
seipsis é seo?”

Nóta

[illegible]

**Le haghaidh tuilleadh eolais ar sepsis,
visit hse.ie/sepsis**

Tá an bhileog seo ar fáil i dteangacha eile ar healthpromotion.ie

Scan an cód QR seo agus cuardaigh seipsis le féachaint air.



Tá ionfhabhtú
orm. An
bhféadfadh sé
gur seipsis
é seo?



Cad is seipsis ann?

Is féidir le seipsis teacht ort nuair a bhíonn frithghníomhú dian ag do chorp in aghaidh ionfhabhtú.

Tarlaíonn sé nuair nach bhfreagraíonn do chóras imdhíonachta d'ionfhabhtú mar ba cheart dó.

Is tinneas é seipsis atá bagrach don bheatha a dhéanann damáiste d'orgáin. Faigheann 1 as 5 dhuine a thagann sé air bás.

Má tá ionfhabhtú agat, bíodh comharthaí seipsise ar eolas agat. Tá sé tábhachtach go gcuirfí cóireáil ort go luath má bhíonn sé uait.

Cé atá i mbaol?

Is féidir le duine ar bith ar a bhfuil ionfhabhtú a bheith i mbaol seipsise, ach is iad na daoine seo a leanas is mó atá i mbaol:

- 75 bliain d'aois nó níos sine
- a bhfuil riochtaí leighis áirithe ort amhail ailse, galar scamhóige toirmeascach ainsealach (COPD), diaibéiteas, galar ainsealach duáin nó ae
- ar a bhfuil córas imdhíonachta lag, mar gheall ar thinneas nó ar chógais amhail stéaróidigh, drugaí imdhíon-sochtacha, táirgí bithchógais nó ceimiteiripe
- leanaí an-óg

Bí ag faire amach do chomharthaí seipsise má bhíonn ionfhabhtú ort

Bíonn sé deacair a aithint an bhfuil seipsis ort. Má tá ionfhabhtú víreasach nó baictéarach ort, fiú má tá antaibheathaigh nó ar leigheas eile á nglacadh agat, bí ag faire amach do na comharthaí agus na siomptóim.

Lorg cabhair leighis má tá imní ort fút féin nó faoi dhuine éigin a bhfuil tú ag tabhairt aire dó nó di.

Comharthaí agus siomptóim i ndaoine fásta (lena n-áirítear máithreachas)

S	Caint tachta, mearbhall nua, ró-thinn chun cumarsáid a dhéanamh, codlatacht.
E	Bheith ar crith go mór, pianta sna mataín, fiabhras.
P	Ní dhearna sé nó sí fual le 12 uair an chloig anuas agus ní bhraitheann sé nó sí go gcaithfidh sé nó sí fual a dhéanamh.
S	Giorra anála, dath gorm ar na liopaí, mothaíonn tú go bhfuil do chroí ag rásaíocht, meadhrán nuair a sheasann nó nuair a shuíonn tú.
I	Mothaím go bhfuilim réidh le bás a fháil.
S	Craiceann breac agus drochdhath air, gríos nua atá fós le feiceáil nuair a bhrúitear le gloine ghlan é (tástáil ghloine).

Seipsis mháithreachais

Tarlaíonn athruithe ar do chóras imdhíonachta nuair a bhíonn tú ag iompar clainne a fhágann gur mó an seans go dtiocfaidh ionfhabhtuithe ort.

Ciallaíonn sé sin go mb'fhéidir nach bhfreagródh do chóras imdhíonachta chomh tapa sin d'ionfhabhtú, go háirithe ionfhabhtuithe víreasacha.

Maireann na hathruithe sin ar feadh suas le 6 seachtaine i ndiaidh an toirchis, fiú i gcásanna breith anabái nó ginmhillte.



Seipsis ar leanaí

Má tá ionfhabhtú ar do leanbh, cé acu an bhfuil nó nach bhfuil antaibheathaigh á nglacadh aige nó aici, bí ag faire amach do chomharthaí agus do shiomptóim seipsise.

Is féidir le siomptóim seipsise a bheith difriúil i mbabaithe nó i leanaí.

Is iad seo a leanas na comharthaí agus na siomptóim a bhaineann le seipsis i leanaí:

- análú an-ghasta
- taomanna nó trithí
- craiceann breac (dath mírialta) scothghorm nó bán
- gríos nach n-imíonn nuair a bhrúnn tú é
- an-chodlatach agus deacair é nó í a mhúscailt
- an-fhuar nuair a chuireann tú do lámh air nó uirthi
- ní dhearna sé nó sí fual ar feadh níos mó ná 12 uair an chloig

Má tá an leanbh faoi bhun 5 bliana, bhí ag faire amach don mhéid seo a leanas go háirithe:

- ní siad ag cothú
- tá siad ag cur amach arís agus arís eile
- tá siad tirim nuair a athraíonn tú a gclúidín agus ní raibh bhfuil clúidín fliuch acu le 12 uair an chloig anuas

Is ag tuismitheoirí agus cúramóirí is fearr a bhíonn aithne acu ar a gcuid leanaí - má tá imní ort, iarr cóir leighis láithreach.

Feasacht faoi Sheipsis



Beatha Daoine a Shábháil