



# Irish Independent eureka



Buaiteoir 2005 – Gradam Domhanda an Léitheora Óig – Cumann Domhanda na Nuachtán (WAN)

Imleabhar 6, Eagrán 2  
8 Deireadh Fómhair 2009

Irish Independent  Forlíonadh Eolaíochta do Scoileanna

## Slaghdáin, Fiabhrais agus an Fliú



Tá a lán daoine ag caint faoin bhfliú mucúil ar raidió, ar theilifís agus sna páipéir nuachta. Faigheann daoine an fliú mucúil ó fhrídín (germ) áirithe. Is **víreas** é an frídín seo. Tá an fliú mucúil an-chosúil leis an ngnáthfliú a thagann ar dhaoine i rith an gheimhridh. Thug eolaithe an t-ainm ‘an fliú mucúil’ ar an bhfliú seo ar dtús mar gur cheap siad go raibh sé cosúil le víreas a bhíonn ar mhuca nuair a bhíonn an fliú orthu. Ach tá a fhios ag na heolaithe anois go bhfuil an víreas seo beagáinín

difriúil ón víreas a bhíonn ar mhuca. Má tá an víreas ar dhaoine agus má ligeann siad sraoth nó má dhéanann siad casacht is féidir leo an víreas a chur ar dhaoine eile. I mBéarla, tugaimid an t-ainm ‘swine flu’ ar an víreas – ciallaíonn ‘swine’ muca. Tá ainm eile ar an víreas freisin – víreas A (H1N1).

Sa fliú mucúil tá na comharthaí (symptoms) cosúil le comharthaí an ghnáthfliú. Uaireanta, beidh na comharthaí ann go ceann seachtaine. I measc na gcomharthaí bíonn

fiabhras, casacht, scornach thinn, tinneas colainne (body aches), tinneas cinn, fuacht agus tuirse. Thosaigh an víreas ag leathadh ó Mheicsiceo mí an Mhárta seo caite. Tá an víreas anois i 160 tír, Éire ina measc. Nuair a leathann víreas chuig a lán tíortha, deirimid go bhfuil **paidéim** (pandemic) ann.

Ceapann roinnt daoine gur féidir víreas an fhlíu mhucúil a fháil má itheann siad muiceoil. Ní fíor é seo. Tá sé sábháilte muiceoil chócaráilte agus liamhás cócaráilte a ithe. Nuair

a chócarálann tú feoil, maraíonn an chócaráil aon víreas atá san fheoil. Deir eolaithe linn gur ceart dúinn ár lámha a ní le huisce agus le gallúnach chun iad a choimeád glan agus go gcabhróidh sé seo linn muid féin a chosaint ar an víreas.

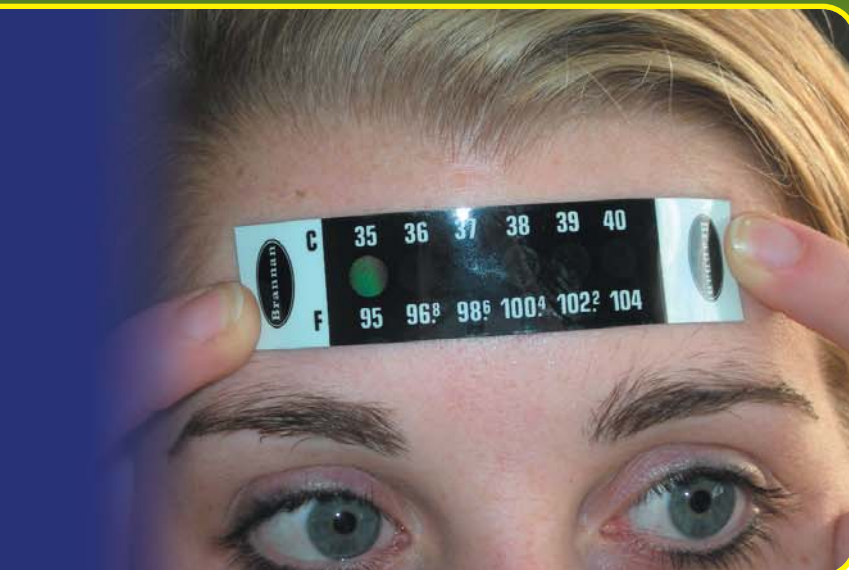
San eagrán seo d'Eureka, foghlaimoidh tú faoi na gnáthfhrídíní a thugann tinnis dúinn, amhail an slaghdán agus an fliú. Gheobhaidh tú leideanna freisin conas na tinnis seo a sheachaint (avoid).

# Aitiú ú ú!

De ghnáth má tá slaghdán nó fliú ag teacht ort, tosaíonn tú ag ligean sraoth (sneezing) ar dtús. Seans go dtiocfaidh droch-chasacht ort freisin. Ní rud deas é bheith ag ligean sraoth ná ag casacht, ach is bealaí iad chun na fridíní a dhibirt as do chorp. Mar sin de, clúdaigh do bhéal agus do shrón i gcónaí le ciarsúr nó le ciarsúir páipéir nuair a bheidh tú ag ligean sraoth nó ag casacht – mura ndéanann tú é sin, gheobhaidh duine éigin eile do chuid fridíní.

Tá comhartha eile ann go bhfuil an fliú ag teacht ort, is é sin, beidh tú te agus fiabhrasach (feverish). Arís, seo bealach eile a dtroideann do chorp in aghaidh tinnis – cabhraíonn sé má tá teocht do choirp beagáinín ard. Fiú in aimsir fhuar, is é 37° an gnáth-theocht coirp a bhíonn agat. Nuair a deir duine go bhfuil 'teocht ort' ciallaíonn sé go bhfuil teocht do choirp níos airde ná 37°C.

Nuair a bhí tú tinn ar léigh aon duine teocht do choirp riamh? Is féidir teirmiméadair speisialta a fháil chun teocht coirp a thomhas. Tá ceann díobh le feiceáil sa phictiúr seo.



## Gníomhaíocht

# Fiabhras



Bain triail as an gníomhaíocht seo go bhfeicfidh tú cé chomh te agus atá 37°C.

**AIRE:** Ní hionann an teirmiméadar alcóil a úsáideann tú sa seomra ranga agus an ceann le haghaidh teocht coirp. Ná cuir teirmiméadar alcóil i do bhéal. Ní gá an teirmiméadar seo a chroithheadh sula n-úsáideann tú é. Iarr ar do mhúinteoir cabhrú leat leis an uisce te.

### BUNÁBHAI:

- ★ Teirmiméadar alcóil
- ★ Crúiscíní nó coimeádáin (containers) phlaisteacha
- ★ Uisce (buacaire te agus buacaire fuar)

### TREORACHA:

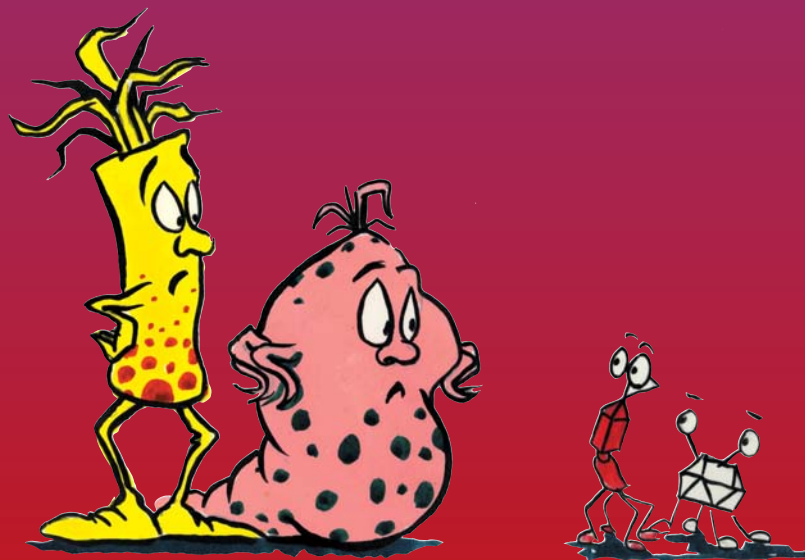
1. Tomhais teocht an uisce as an mbuacaire fuar. Cad í an teocht í?
2. Lig don uisce as an mbuacaire te rith ar feadh cúpla nóiméad. Ansin, tomhais teocht an uisce as an mbuacaire te. Cad í an teocht í?
3. Go cúramach, cuir cuid den uisce fuar isteach i leathchupán uisce the. Measc é. Tomhais an teocht arís. An bhfuil sí gar do 37°C?
4. Mura bhfuil an teocht gar do 37°C, cad a chaithfidh tú a dhéanamh? (Leid: b'fhéidir go mbeidh ort breis uisce a chur isteach.)
5. Nuair atá tú cinnte go bhfuil teocht 37°C ag an uisce, cuir do mhéar isteach agus mothaigh é. An mothaíonn an t-uisce te nó fuar?

# Cad is fridín ann?

Ar leathanach a haon léigh tú gur víreas is cúis leis an bhfliú a thagann ar dhaoine. Is sórt fridín é an víreas. Tá fridíní eile thart freisin agus bíonn cruthanna agus toisí (sizes) éagsúla orthu. Is ceann de dhá shórt fridíní is cúis lena lán galar: baictéir nó víris.

Is rudaí beaga bídeacha iad baictéir agus bíonn siad i ngach áit. Tá siad chomh beag sin nach bhfuil ach **cill** (cell) amháin iontu. Fásann siad go han-tapa má bhíonn na coinníollacha (conditions) ceart san atmaisféar (atmosphere). Nuair a éiríonn leo dul isteach sa chorp, iolraíonn (multiply) siad go dtí go ndéanann siad na céadta ceall (cells). Is féidir scornach an-tinn nó drochphian i do bholg a fháil ó bhaictéir. Ach níl gach baictéar go dona. Uaireanta cabhraíonn baictéir linn – mar shampla, déanann sórt amháin baictéir iógart as bainne.

Tá víris chomh beag sin nach féidir iad a fheiceáil faoi **ghnáthmhicreascóp**. Cuir ponc ar leathanach. D'fhéadfadh na milliúin víreas maireachtáil ar an bponc sin. Nuair a thuirlíngíonn víris ar chealla sláintiúla an duine, téann siad isteach sna cealla agus maireann siad ansin, ag giniúint víreas breise.

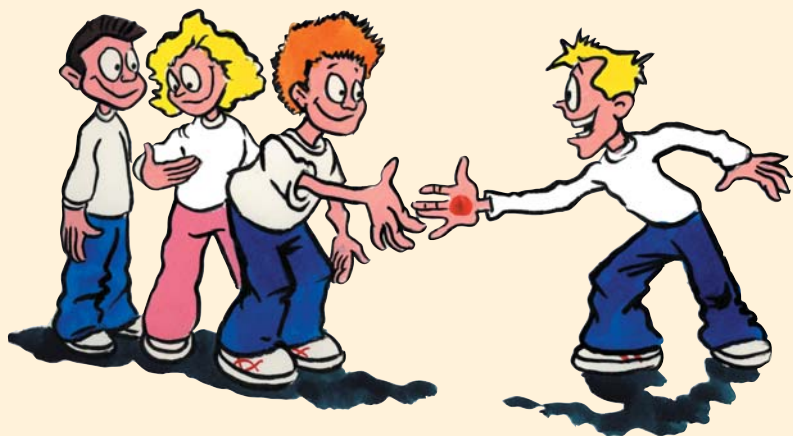






## Gníomhaíocht

# An bhfuil sé éasca frídíní a leathadh?



Léigh tú cheana féin gur féidir frídíní a leathadh má dhéanann tú casacht nó má ligeann tú sraoth. Éiríonn le frídíní dul i ngach áit – fiú ar do lámha. Bíonn siad chomh beag sin nach mbíonn a fhios againn go bhfuil siad ann. Cabhróidh an ghníomhaíocht seo leat a thuiscint cé chomh héasca agus atá sé frídíní a leathadh.

### BUNÁBHAIR:

- \* Marcóir feilte nó péint in-nite (washable)

### TREORACHA:

1. Roinn an rang i ngrúpaí.
2. Roghnaigh cé hé an chéad duine – beidh na frídíní ar lámha an duine seo.
3. Úsáideann an duine seo an marcóir / an péint chun dath a chur ar bhos a láimhe.
4. Lig ort gurb é an dath seo na frídíní – ar ndóigh, tá frídíní dofheicthe (invisible).
5. Bí cúramach – ná cuir lámh ar do chuid éadaí.
6. Croitheann an chéad duine lámh le gach duine sa ghrúpa.
7. Féach ar do lámh.
8. Cé mhéad duine a bhfuil dath (frídíní) acu ar a lámh?
9. Anois, croith lámh le duine as grúpa eile.
10. An leathann na 'frídíní'?

### PLÉIGH:

Cé chomh héasca agus atá sé frídíní a leathadh ó dhuine go duine?  
Conas a d'fhéadfá líon na bhfrídíní ar do lámha a laghdú?



## Gníomhaíocht

# Nigh do chuid lámh – faigh réidh leis na frídíní!



An mbíonn daoine i gcónaí ag rá leat do chuid lámh a ní? Tá a fhios agat anois cé chomh héasca agus atá sé frídíní a leathadh. Léigh leat anseo go bhfeicfidh tú conas a chabhraíonn níochán lámh leat stop a chur le leathadh na bhfrídíní.

Sa ghníomhaíocht seo, beidh deis agat imscrúdú a dhéanamh le fáil amach cé acu is fearr mar mhodh níocháin: uisce fuar, uisce fuar agus gallúnach, uisce alathe (warm) nó uisce alathe agus gallúnach.

### BUNÁBHAIR:

- \* Doirteal nó báisin
- \* Marcóir feilte nó péint in-nite
- \* Uisce fuar agus uisce alathe
- \* Gallúnach
- \* Tuáillí páipéir

### TREORACHA:

1. Nífidh tú do lámha ar cheithre mhodh éagsúla. Is féidir an obair seo a dhéanamh i ngrúpaí nó leat féin.
2. **Tuar** cé acu modh is fearr chun do lámha a ní agus cé acu is measa. Conas a bheidh a fhios agat cé acu is fearr agus cé acu is measa?
3. **Taifead** (scríobh síos) do thuartha.
4. Conas a chinnteoidh tú go bhfuil na tástálacha **cothrom**? (Leid: smaoinigh ar na rudaí a chaithfidh bheith mar an gcéanna gach uair a níonn tú do lámha.)
5. Dathaigh do lámh mar a rinne tú sa ghníomhaíocht dheireanach – ach tá 'frídíní' ag gach duine an uair seo.
6. Bain triail as do lámha a ní in uisce fuar.
7. Cad iad na torthaí a fuair tú?
8. Déan céimeanna 5 agus 6 trí huaire eile. Bain úsáid as uisce fuar agus gallúnach, ansin uisce alathe (warm) agus ansin uisce alathe agus gallúnach.
9. An raibh do chuid tuartha i gceart?

### SMAOINIGH AIR SEO:

Cén fáth ar chóir duit do lámha a ní?  
Cad iad na poist ina mbeadh sé fíorthábhachtach do lámha a ní go hiomlán?

# An bhfuil slaghdán ort? Níl, tá an fliú orm!

De ghnáth, tagann slaghdán, casacht agus an fliú ar dhaoine ó víris éagsúla. Tá os cionn 100 sórt víreas éagsúil ann, ach ní bhíonn ach difríochtaí beaga idir na tinnis a thagann leo. Chomh luath agus a chríochnaíonn ionfhabhtú (infection) amháin, bíonn imdhionacht (immunity) againn ón víreas sin. Go hiondúil, ní bhíonn an slaghdán leath chomh holc agus a bhíonn an fliú. Ní mhaireann an slaghdán rófhada. B'fhéidir go mbeifeá tinn ar feadh cúpla lá. Is dócha go mbeadh casacht ort agus go mbeifeá ag ligean sraoth. Go minic ní bhíonn teocht ard ort le slaghdán.

Bíonn an fliú níos measa. Go hiondúil, bíonn fiabhras ar dhaoine, bíonn pianta iontu ó bhaithis go bonn agus bíonn an-tuirse orthu. Má chaitheann siad cúpla lá sa leaba agus má ólann siad neart deochanna te, beidh seans ag an gcorp troid in aghaidh an víris.





## Gníomhaíocht

# Aclaíocht agus teocht coirp



Léigh tú cheana féin go mbíonn teocht ard ar dhaoine nuair a bhíonn an fliú orthu. An ardaíonn do theocht aon uair eile? Bain triail as an gníomhaíocht seo go bhfeicfidh tú.

### BUNÁBHAI:

- \* Teirmiméadar stéille (strip) – bíonn siad ar díol ag an bpoitigéir
- \* Amadóir nó uaireadóir

**AIRE:** Iarr cead ar an múinteoir sula dtosaíonn tú an gníomhaíocht seo

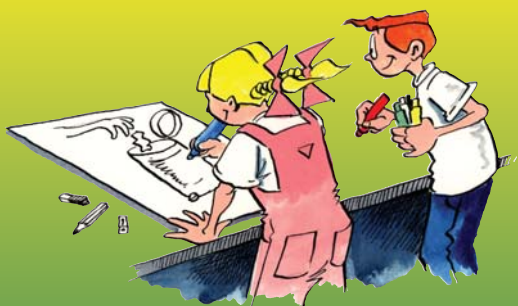
### TREORACHA:

1. Socraigh cén sórt aclaíochta a dhéanfaidh tú. D'fhéadfá rith ar an láthair (on the spot) nó rith thart ar an halla spóirt ar feadh cúig nóiméad.
2. Iarr ar chara do theocht a thomhas agus a **thaifeadadh** sula ndéanann tú aclaíocht.
3. Dean aclaíocht ar feadh cúig nóiméad – déanfaidh do chara leat nuair a bheidh an t-am istigh.
4. An bhfuil difríocht eatarthu?
5. Anois, lig do do chara an aclaíocht chéanna a dhéanamh. Tomhais agus taifead an teocht faoi dhó.
6. An raibh na torthaí mar an gcéanna agaibh?

### PLÉIGH:

An gá duit bheith tinn chun teocht ard a bheith ort?

## Cuir cosc leis an bhfliú mucúil



Is féidir leat do lámha a ní go rialta (regularly) le huisce agus le gallúnach, go háirithe tar éis casacht nó sraoth a ligean. Ach cad eile is féidir a dhéanamh chun stop a chur le leathadh an fhlíú mhucúil? Pléigh an cheist seo le do chairde agus ansin, dear póstaer a chabhroídh chun é a stopadh. Seo cúpla smaoineamh duit:

- \* Clúdaigh do shrón agus do bhéal le ciarsúr páipéir nuair a dhéanann tú casacht nó nuair a ligeann tú sraoth.
- \* Cuir uait an ciarsúr úsáidte láithreach. Cuir isteach i mbosca bruscair é le gnáthbhruscar an tí.
- \* Ná leag lámh ar do shúile, ar do shrón ná ar do bhéal. Taistealaíonn frídíní isteach i do chorp mar seo.
- \* Ná roinn (share) cupán ná **sceanra** (cutlery) le daoine eile.
- \* Fan sa bhaile ón scoil má tá tú tinn.

## Sa pháipéar nuachta



Féach sa pháipéar go bhfeicfidh tú an bhfuil aon nuacht ann faoin bhfliú mucúil.



## eureka

Foilsíonn an Irish Independent Eureka, i gcomhar leis an Ionad Oideachas Eolaíochta ag Coláiste Phádraig, Droim Conrach, BÁC 9, le tacaíocht ón gComhairle um Oideachas Gaeltachta agus Gaelscolaíochta.

Centre for Science Education



**TAIGHDE & TÉACS:**  
Paula Kilfeather, Cliona Murphy,  
Janet Varley & Fiachra O'Brolcháin.  
Aistriúchán: Bairbre Ní Ógáin

**EAGARTHÓIR:** John Walshe  
**DEARADH:** Smart Design  
**SCRÍOBH CHUIG:**  
Debbie Brennan, Eureka,  
Irish Independent,  
27/32 Sráid Thalbóid,  
BÁC 1.

**LÍNE DO CHUSTAIMÉIRÍ:**  
Tel: 023 32879  
**CUIR RÍOMHPOST CHUIG:**  
eureka@independent.ie  
www.independent.ie/eureka