

Coróinvíreas COVID-19



Coróinvíreas
COVID-19
Comhairle
Sláinte Poiblí

Treoirlínte chun fanacht sábháilte



Tá an chomhairle sláinte pobail in Éirinn
ag teacht le comhairle **WHO** agus **ECDC**



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Treoiríníte chun fanacht sábháilte

Coinnigh ort agus:



Nigh

do lámha go maith agus go minic chun aon éilliú a sheachaint



Clúdaigh

do bhéal agus do shrón le ciarsúr páipéir nó le do mhuinchille nuair a bhíonn tú ag casacht nó ag sraothartaigh agus cuir an ciarsúr páipéir sa bhruscar



Fan amach

2 mhéadar ar a laghad (6 troithe) ó dhaoine eile agus go háirithe ó dhaoine atá tinn



Seachain

sluaite agus áiteanna plódaithe



Bíodh eolas agat

ar na comharthaí. Má tá na comharthaí ort, déan féinaonrú agus déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh láithreach

Comharthaí sóirt COVID-19

- > teocht ard
- > casacht
- > deacrachtaí ag anáilú
- > blaiseadh nó boladh a chailleadh
- > comharthaí mar a bheadh fliú

Treoiríníte chun fanacht sábháilte

Ag foghlaim conas maireachtáil agus COVID-19 inár measc.

Tá an baol go dtiocfaidh COVID-19 orainn mar chuid dár saol laethúil anois, agus beidh an baol seo romhainn go ceann i bhfad.

Táimid go léir tugtha don víreas seo agus tá baol níos mó ann go dtiocfaidh breoiteacht throm ar roinnt daoine, go háirithe iad siúd níos sine ná 70 bliain d'aois agus daoine atá leochaileach i dtaobh cúrsaí leighis de.

Tá na treoiríníte seo in ainm is cabhrú leat chun cinntí a dhéanamh chun an baol seo a íoslaghdú fad a théimid i dtaithí ar mhaireachtáil agus an víreas seo inár measc.

Má bhíonn aon chomharthaí ort, fan sa bhaile agus glaoigh ar do dhochtúir ginearálta (DG) láithreach.

Na rudaí a chruthaíonn baol go dtiocfaidh COVID-19 orainn

Fad – Téann an baol go dtiocfaidh COVID-19 in airde de réir mar a thagann laghdú ar an bhfad idir tú féin agus daoine eile. Fan 2 mhéadar amach ó dhaoine eile, sa chás gur féidir.

Gníomhaíocht – Is féidir leis an mbealach a chaitheann tú am le daoine agus na rudaí a dhéanann tú leo an baol atá romhat a mhéadú. Cloígh leis an gcomhairle sa leabhrán seo nuair a bhíonn am á chaitheamh agat le daoine eile.

Am – Dá mhéid ama a chaitheann tú le teagmháil dhlúth a dhéanamh le daoine eile is airde an baol go dtiocfaidh COVID-19 ort. Coimeád cuntas ar na daoine a gcaitheann tú am leo agus ar conas a chaitheann tú am leo.

Timpeallacht – Tá sé níos sábháilte bheith taobh amuigh ná bheith taobh istigh. Cas le daoine eile taobh amuigh, sa chás gur féidir. Mura féidir seo a dhéanamh, coimeád fuinneoga agus doirse ar oscailt nuair a chasann tú le daoine eile taobh istigh.

Bíodh eolas agat ar an ngalar – Seiceáil an t-eolas faoin víreas faoi mar a sheiceálann tú réamhaisnéis na haimsire – go rialta. Fiosraigh an bhfuil COVID-19 i do phobal agus conas atá sé á scaipeadh. Caith súil go rialta ar gov.ie/covid19dashboard.

Treoiríníte chun fanacht sábháilte sa bhaile.



Nigh

do lámha ar feadh ar a laghad 20 soicind nuair thagann tú abhaile



Fan

sa bhaile a mhéid agus is féidir leat



Laghdaigh

an méid daoine a gcaitheann tú am sóisialta leo



Cuir

teorainn ar an méid daoine a dtugann tú cuireadh dóibh cuairt a thabhairt ar do theach



Oscail

fuinneoga agus doirse chun an t-aer a scaoileadh isteach agus amach



Glan

agus díghalraigh dromchlaí go rialta



Ná dearmad

an sláinteachas ceart maidir le casacht/sraothartach. Úsáid d'uillinn nó ciarsúr



Bíodh eolas agat

ar na comharthaí. Má tá na comharthaí ort, déan féinaonrú agus déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh láithreach



Coimeád

cuntas ar na daoine a gcasann tú leo gach lá

Treoiríníte chun fanacht sábháilte ag an obair.



Bíodh eolas agat

ar na comharthaí. Má tá na comharthaí ort, déan féinaonrú agus déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh láithreach



Caith

clúdach aghaidhe ar iompar poiblí*



Nigh

do lámha ar feadh ar a laghad 20 soicind nuair thagann tú go dtí an obair, agus go rialta i rith an lae



Fan

2 mhéadar amach ó na daoine a n-oibríonn tú leo



Cuir

níos lú cruinnithe ar siúl agus cuir ar siúl iad ar feadh tréimhse níos giorra ama agus bíodh níos lú daoine iontu



Díghalraigh

rudaí go rialta a leagtar lámh orthu



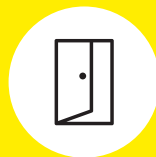
Ná

leag do lámh ar d'aghaidh



Ná dearmad

an sláinteachas ceart maidir le casacht/sraothartach. Úsáid d'uillinn nó ciarsúr



Oscail

fuinneoga agus doirse chun an t-aer a scaoileadh isteach agus amach



Coimeád

cuntas ar na daoine a gcasann tú leo gach lá

*Neamhoiriúnach do leanaí faoi 13 bliana d'aois agus do leanaí a bhfuil deacracht acu iad a chaitheamh

Treoiríníte chun fanacht sábháilte nuair a bhíonn tú ag siopadóireacht.



Bíodh eolas agat

ar na comharthaí. Má tá na comharthaí ort, déan féinaonrú agus déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh láithreach



Caith

an méid is lú ama agus is féidir leat ag siopadóireacht taobh istigh



Seachain

sluaithe agus áiteanna plódaithe



Fan

2 mhéadar amach ó dhaoine nuair a bhíonn tú i scuaine



Caith

clúdach aghaidhe*



Ná dearmad

an sláinteachas ceart maidir le casacht/ sraothartach. Úsáid d'uillinn nó ciarsúr



Bí

an-chúramach timpeall ar dhaoine leochaileacha



Seas

siar chun spás a thabhairt do dhaoine eile



Léirigh

meas ar dhaoine eile, baill foirne san áireamh



Nigh

do lámha ar feadh ar a laghad 20 soicind nuair a fhilleann tú abhaile



Coimeád

cuntas ar na daoine a gcasann tú leo gach lá

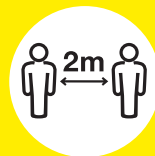
*Neamhoiriúnach do leanaí faoi 13 bliana d'aois agus do leanaí a bhfuil deacracht acu iad a chaitheamh

Treoirínte chun fanacht sábháilte nuair a bhíonn tú ag taisteal ar iompar poiblí.



Bíodh eolas agat

ar na comharthaí. Má tá na comharthaí ort, déan féinaonrú agus déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh láithreach



Fan

2 mhéadar amach ó dhaoine eile, nuair is féidir leat



Caith

clúdach aghaidhe*



Seachain

lámh a leagan ar dhromchlaí, nuair is féidir leat



Ná dearmad

an sláinteachas ceart maidir le casacht/sraothartach. Úsáid d'uillinn nó ciarsúr



Ná

leag do lámh ar d'aghaidh



Bí

an-chúramach timpeall ar dhaoine leochaileacha



Léirigh

meas ar dhaoine eile, baill foirne san áireamh



Nigh

do lámha ar feadh ar a laghad 20 soicind i ndiaidh duit iompar poiblí a úsáid



Coimeád

cuntas ar na daoine a gcasann tú leo gach lá

*Neamhoiriúnach do leanaí faoi 13 bliana d'aois agus do leanaí a bhfuil deacracht acu iad a chaitheamh

Treoiríníte chun fanacht sábháilte aclaíocht amuigh faoin aer.



Bíodh eolas agat

ar na comharthaí. Má tá na comharthaí ort, déan féinaonrú agus déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh láithreach



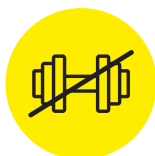
Fan

2 mhéadar amach ó dhaoine



Seachain

spóirt teagmhála a imirt



Ná

roinn trealamh aclaíochta



Bí

an-chúramach timpeall ar dhaoine leochaileacha



Ná dearmad

an sláinteachas ceart maidir le casacht/ sraothartach. Úsáid d'uillinn nó ciarsúr



Seas

siar chun spás a thabhairt do dhaoine eile



Nigh

do lámha ar feadh ar a laghad 20 soicind nuair a fhillfeann tú abhaile



Coimeád

cuntas ar na daoine a gcasann tú leo gach lá

Treoiríníte chun fanacht sábháilte ag tionóil lasmuigh.



Bíodh eolas agat

ar na comharthaí. Má tá na comharthaí ort, déan féinaonrú agus déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh láithreach



Seachain

sluaithe agus áiteanna plódaíthe



Fan

2 mhéadar amach ó dhaoine nach gcónaíonn tú leo



Ná

roinn bia nó rudaí eile ar nós cupán nó gloiní



Ná dearmad

an sláinteachas ceart maidir le casacht/sraothartach. Úsáid d'uillinn nó ciarsúr



Bí

an-chúramach timpeall ar dhaoine leochaileacha



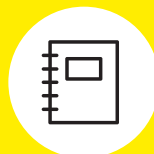
Seas

siar chun spás a thabhairt do dhaoine eile



Nigh

do lámha ar feadh ar a laghad 20 soicind nuair a fhillteann tú abhaile



Coimeád

cuntas ar na daoine a gcasann tú leo gach lá

Treoiríníte chun fanacht sábháilte ag tionóil laistigh.



Bíodh eolas agat

ar na comharthaí. Má tá na comharthaí ort, déan féinaonrú agus déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh láithreach



Seachain

tionóil laistigh a mhéid agus is féidir leat – agus caith an méid is lú ama iontu agus is féidir leat



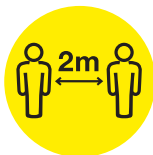
Nigh

do lámha ar feadh ar a laghad 20 soicind nuair thagann tú go dtí tionól



Ná

roinn rud ar bith ar nós gloiní nó cupán



Fan

2 mhéadar amach o dhaoine eile



Caith

clúdach aghaidhe*



Ná

leag do lámh ar d'aghaidh



Bí

an-chúramach timpeall ar dhaoine leochaileacha



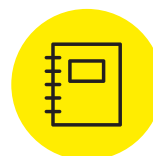
Ná dearmad

an sláinteachas ceart maidir le casacht/sraothartach. Úsáid d'uillinn nó ciarsúr



Seas

siar chun spás a thabhairt do dhaoine eile



Coimeád

cuntas ar na daoine a gcasann tú leo gach lá

*Neamhoiriúnach do leanaí faoi 13 bliana d'aois agus do leanaí a bhfuil deacracht acu iad a chaitheamh

Treoirínte chun fanacht sábháilte agus tú ag cocúnú.



Fan

sa bhaile a oiread agus is féidir leat



Buail

leis an ngrúpa céanna de do theaghlach nó do chairde go rialta



Fan

2 mhéadar amach ó dhaoine agus tú lasmuigh den bhaile



Téigh ag siopadóireacht

le linn uaireanta ainmnithe a oiread agus is féidir



Caith

clúdach aghaidhe i gcónaí agus tú ag siopadóireacht nó i dteach duine eile



Cleachtadh

sláinteachas maith casachta/sraotha. Úsáid d'uillinn nó ciarsúr páipéir



Seachain

iompar poiblí a oiread agus is féidir agus úsáid é ag amanna seachbhuaice más gá



Bíodh

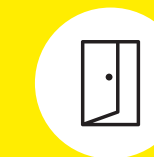
na siomptóim ar eolas agat. Téigh i dteagmháil le do dhochtúir teaghlaigh láithreach má tá siad agat

Ag fáiltiú roimh chuariteoirí



Teorannaigh

cuariteoirí go dtí grúpa beag ar feadh tréimhse ghearr, le scaradh sóisialta i bhfeidhm



Oscail

fuinneoga agus doirse agus buail le cuairteoirí i spásanna atá aeráilte go maith



Tá limistéir

lasmuigh, más féidir, níos sábháilte do chuariteoirí

Treoiríníte chun fanacht sábháilte agus tú ag tabhairt cuairte ar dhuine atá ag cocúnú.



Nigh

do lámha nó bain úsáid as díghalrán lámh nuair a thagann tú



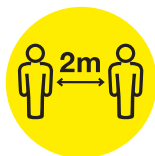
Caith

clúdach aghaidhe i gcónaí le linn na cuairte



Cleachtadh

sláinteachas maith casachta/sraotha. Úsáid d'uillinn nó ciarsúr páipéir



Fan

2 mhéadar amach ó gach duine



Seachain

teagmháil fhisiciúil



Oscail

fuinneoga agus doirse le haghaidh aerála



Tá cuairteanna lasmuigh

níos sábháilte chun leathadh an ionfhabhtaithe a chosc



Bíodh

na siomptóim ar eolas agat. Ná tabhair cuairt ar dhochtúir teaghlaigh má tá siad ort, glaoigh air

