

# Coróinvíreas COVID-19



Coróinvíreas  
COVID-19  
Comhairle  
Sláinte Poiblí

# An Duine, An Chomharsanacht agus COVID-19 Eolas maidir le Cúnamh an Phobail

An Roinn Forbartha Tuaithe agus Pobail



Rialtas na hÉireann  
Government of Ireland



## Comhar na gComharsan

**An Fhoireann Náisiúnta Éigeandála Sláinte Poiblí (NPHE) atá i mbun na ceannródaíochta maidir leis an mbeartaíocht sláinte poiblí i ndáil le COVID-19. Mar chuid de bheartaíocht chomhtháite an Rialtais, foilsíodh Plean Gníomhaíochta Náisiúnta ar an 16 Márta. Leagtar amach beartaíocht ar fud na sochaí uile sa Phlean sin lena mbaineann acmhainní ar fud an Rialtais agus na sochaí a chur chun feidhme chun scaipeadh an víris a shrianadh.**

Tugann an ráig COVID-19 dúshlán an duine agus dúshlán an phobail i gcomharsanachtaí ar fud na hÉireann. Tá ról ag an uile dhuine den phobal maidir le cúnamh a thabhairt dóibh siúd a bhfuil gá acu leis an fhad a leanann na cúinsí práinneacha seo.

D'fhéadfadh go dtarlódh briseadh sealadach maidir lena na gnáthbhearta cúnta a bhíonn ar fáil ón rialtas agus ó ghrúpaí deonacha le linn ráig seo COVID-19. Ní mór don phobal tarraingt le chéile agus comhar na gcomharsan a chur chun feidhme chun aon bhriseadh a chúiteamh sna seirbhísí sin a mbíonn daoine leochaileacha ag brath orthu.

### Comharsana Leochaileacha

An bhfuil daoine de na comharsana a bheadh i mbaol faoi leith? D'fhéadfadh daoine aosta, daoine faoi mhíchumas, daoine a bhfuil breoiteacht ag gabháil dóibh agus daoine a bhfuil deacracht gluaiстеachta acu a bheith san áireamh.

### Cabhair agus Muintearas

An bhfuil sonraí caidrimh na gcomharsan ar eolas agat? An féidir libh cabhrú lena chéile? Mar shampla, an féidir leatsa siopadóireacht a dhéanamh do chomharsana nach bhfuil in ann sin a dhéanamh dóibh féin?

## Cén cúnamh is féidir a thabhairt?

Smaoinigh ar chomharsana nó ar dhaoine muinteartha atá aosta, atá breoite, faoi mhíchumas nó faoi lagú gluaiстеachta, nó a d'fhéadfadh a bheith i mbaol ar chúiseanna eile faoi láthair.

- An bhfuil uimhir (uimhreacha) teileafóin agat dóibh?
- Cuir glao orthu nó téigh chuig an teach más sábháilte an rud sin a dhéanamh — ná lig i ndearmad comhairle FSS maidir le dealú na ndaoine óna chéile.
- Cinntigh go bhfuil dóthain breosla, soláthar bia agus cógais leighis acu.
- I gcás éiginnteachta, cuir na Gardaí ar an eolas agus iarr orthusan seiceáil a dhéanamh. Tá acmhainní breise ag na Gardaí chun teacht i gcabhair ar na daoine is mó a bheadh ina chall, go háirithe daoine ar beag é líon a gcuid gaolta nó cairde sa cheantar. Tá sonraí caidrimh gach stáisiún Gardaí ar fáil ar láithreán gréasáin an Gharda Síochána – [www.garda.ie](http://www.garda.ie) – nó in eolaí teileafóin.



### Obair dheonach ar mhaithe le daoine eile

Más féidir leat cuidiú le daoine sa chomharsanacht a mbeadh gá acu le cúnamh, ceangail le do thoil leis an Ionad Saorálaíochta áitiúil nó leis an tSeirbhís Eolais Saorálaíochta. Tá sonraí caidrimh ar fáil ar [www.volunteer.ie](http://www.volunteer.ie). Ní gá aon taithí ar chúram sláinte chun obair dheonach a dhéanamh — is iomaí obair le déanamh nach mbaineann le cúrsaí sláinte, mar shampla siopadóireacht nó cógais ar oideas a bhailiú do dhaoine nach bhfuil lúth chuige sin iontu. **Tugtar chun aire go bhféadfadh gá le grinnfhiosrú an Gharda Síochána i leith oibríthe deonacha sular féidir dul i mbun rólanna áirithe.**

## DÉANTAR agus NÁ DÉANTAR

### Maidir le hIonad Saorálaíochta agus oibríthe deonacha:

#### DÉANTAR

- Déantar de réir na comhairle is deireanaí ó FSS maidir le lámha a ní, sraoth/casacht agus scaradh na gcompánach.
- Bítear cinnte go bhfuil gnáis oibre mar is cuí agus córais oiriúnacha sábháilteachta a bheadh ina gcosaint duit ar bun ag aon eagraíocht dá n-oibríonn tú go deonach, maor ainmnithe san áireamh.
- Tugtar san áireamh nach móide fonn/riachtanas ar dhuine leochaileach glacadh le tairiscint cúnamh uait faoi láthair agus ná lagadh sin ar an misneach agat.
- Glantar ní ar bith a bheadh á thabhairt agat chuig áras cónaithe duine eile.
- Nitear na lámha ag teacht agus ag imeacht as foirgnimh, áras cónaithe dhaoine eile san áireamh.

#### NÁ DÉANTAR

- Ná tairgtear oibriú go deonach má táthar i mbaol maidir le COVID-19 nó má tá ceann ar bith de na siomtóim á fhulaingt.
- Ná cuirtear glao ar dhuine leochaileach agus ná tagtar ag an doras gan fógra roimh ré. D'fhéadfadh sin strus nó imní a tharraingt nach bhfuil gá leis. Smaoinigh ar nóta a chur tríd an mbosca litreach ar a bhfuil d'ainm agus d'uimhir teileafóin scríofa agat nó ar chaidreamh a cheangal trí dhuine aitheantais de chuid an duine seo a bhfuil muinín as nó aisti.
- Ná téitear isteach in áras cónaithe duine mura bhfuil géarghá leis sin a dhéanamh. Sa chás go bhfuil ábhar siopadóireachta nó cógas leighis á fhágáil do dhuine, cuir glao agus abair go bhfuil tú ag an doras. Déantar de réir gach comhairle maidir le dealú dhaoine ó chéile.
- Ná beirtear barróg ar dhuine leochaileach agus ná croitear láimh le duine den sórt sin.
- Ná tugtar nithe dá chéile a dteagmhaíonn an béal leo, e.g. buidéal nó cupán.
- Ná scaiptear ráflaí ó fhoinsí de leithéid na meán sóisialta, ó tharla nach móide an fhírinne iontu.



### Maidir le daoine a bhfuil cúnamh á thabhairt dóibh:

#### DÉANTAR

- ✓ Déantar de réir na comhairle is deireanaí ó FSS maidir le lámha a ní, sraoth/casacht agus scaradh na gcompánach.
- ✓ Glantar, más féidir é, ní ar bith a thugann oibrithe deonacha nó daoine eile chuig d'áit cónaithe.

#### NÁ DÉANTAR

- ✗ Ná beirtear barróg ar chuairoteoir agus ná croitear láimh le duine den sórt sin.
- ✗ Ná tugtar nithe dá chéile a dteagmhaíonn an béal leo, e.g. buidéal nó cupán.
- ✗ Ná hoscail an doras do dhuine nach n-aithníonn tú mura bhfuil tú cinnte go bhfuil tú sábháilte. Má thagann ionadaí ó eagraíocht chuig an doras, iarr cruthúnas ina leith sin. Glaoigh ar an eagraíocht chun an cás a sheiceáil más gá.
- ✗ Ná ligtear duine nach bhfuil aithne agat air/uirthi isteach i d'áras mura bhfuil géarghá leis.
- ✗ Ná tugtar airgead tirim, ná sonraí bainc ná cárta creidmheasa/dochair do dhuine nach bhfuil lánmhuinín agat as/aisti.

### Foinsí eolais

Ná féach le heolas a fháil ar na meáin shóisialta.

Má tá cúnamh de dhíth ort, imní ort nó ceist le cur agat, téigh i muinín fhoinsí iontaofa eolais:

- Láithreán gréasáin FSS an fhoinse is tábhachtaí maidir le comhairle faoi chúrsaí sláinte: **[www.hse.ie/coronavirus](http://www.hse.ie/coronavirus)**. Tá póstaer agus acmhainní eile ar fáil ansin freisin is féidir le daoine a chur in úsáid ina gcomharsanacht féin.
- Tá eolas iontaofa maidir le COVID-19 ar fáil freisin ó na foinsí seo a leanas ar **Twitter** agus beidh an scéal is deireanaí á choinneáil ar fáil orthu:

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS)	@HSELive
Ionad Faireachais FSS um Chosaint Sláinte Health (HPSC)	@hpscireland
An Roinn Sláinte	@roinnslainite
An Dr Tony Holohan (An Príomh-Oifigeach Míochaine)	@CMOIreland

# COVID-19

## Eolas maidir le Cúnamh an Phobail



Coróinvíreas  
COVID-19  
Comhairle  
Sláinte Poiblí

Tá na línte cabhrach seo a leanas ar fáil ag daoine aosta ar mian leo ceist nó ábhar buartha faoi leith a phlé:

Líne Cabhrach Alone	0818 222 024
Líne do na hAosaigh	1800 804 591

**Glaigh ar 112 nó 999 i gcás práinne má tá duine:**

- Go han-dona tinn
- Gortaithe
- I mbaol báis

**Breac síos an cód Eircode maidir leat féin agus le gach duine a bhfuil cúnamh á thabhairt agat dóibh.** Beidh sin ina chúnamh ag lucht na seirbhísí éigeandála ionas gur luaithe is féidir teacht i gcabhair ort.

## Comhairle FSS

Déanann FSS an chomhairle a leasú de réir mar a thagann athrú ar chúinsí. Is ceart coinneáil ar an eolas faoin gcomhairle oifigiúil is deireanaí.

**Cosaint duit féin agus do dhaoine eile**

Le braoiníní mar gheall ar shraoth nó ar chasacht a scaiptear COVID-19. Ní tharlóidh ionfhabhtú ortsa mura dtéann sé as béal nó srón duine atá ionfhabhtaithe isteach sna súile, sa tsrón nó sa bhéal agatsa. D'fhéadfadh sin tarlú go díreach nó go hindíreach (ar lámha, ar nithe, ar dhromchla). Fágann sin go bhfuil trí bhealach ann chun scaipeadh an víris a chosc: dealú dhaoine óna chéile, dea-nós casachta agus ní na lámha mar is cóir.



### Scaradh na gCompánach

Coinnítear achar dhá mhéadar (6.5 troithe) idir tú féin agus aon duine eile. Seachnaítear aon áit phlódaithe agus íslítear líon na ndaoine a bhuailí leat i rith an lae.



### Dea-nós casachta

Bíodh ciarsúr nó muinchille ag clúdach an bhéil agus na sróine má dhéantar casacht nó sraoth. Nítear na lámha gach uair a dhéantar casacht nó a ligtear sraoth.



### Nítear na lámha mar is ceart

Úsáidtear uisce agus gallúnach nó ábhar glanta láimhe le halcól chun na lámha a ní go rialta. Bítear cinnte go nítear cúl na láimhe, idir na méara agus faoi na hingne agus go dtriomaítear na lámha le tuáille ghlan nó le tuáille páipéir.

**Breactar anseo uimhreacha teileafóin mórtábhachta.  
Ní fios cén tráth a mbeadh gá agat leo:**

An dochtúir teaghlaigh áitiúil	
An t-ospidéal is cóngaraí duit	
Stáisiún áitiúil an Gharda Síochána	
Cógaslanna an cheantair	
An tIonad Saorálaíochta nó an tSeirbhís Eolais Saorálaíochta is gaire duit	
An t-ionad pobail áitiúil	
An cumann áitritheoirí áitiúil/Pobal ar Aire	
Na comharsana	