Coróinvíreas
COVID-19

Coróinvíreas
COVID-19
Comhairle
Sláinte Poiblí

Leabhrán Eolais don Phobal

Tá straitéis leis an COVID-19 a mhoilliú á fheidhmiú in Éirinn chun teacht le comhairle **WHO** agus **ECDC**

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Coróinvíreas
Eolas COVID-19

Maidir leis an treoir seo

Mínítear eolas faoi Éirinn agus Coróinvíreas (COVID-19) sa treoir seo.

Clár ábhair

Cén chaoi a bhfuil an Rialtas ag dul i ngleic leis an gCoróinvíreas (COVID-19)?	1
Cad é Coróinvíreas (COVID-19)?	2
Cad iad comharthaí an Choróinvíreas (COVID-19)?	3
Conas is féidir liom mé féin a chosaint ar an gCoróinvíreas (COVID-19)?	5
Cé hiad na grúpaí atá i mbaol?	7
Cad ba cheart dom a dhéanamh má bhíonn mé tinn?	8
Conas ba chóir dom srian a chur le hidirghníomhaíocht shóisialta?	9
Cad a bheidh ag teastáil uaim má deirtear liom fanacht sa bhaile?	10
Conas ba chóir dom féin-aonrú a dhéanamh?	11
Treoirlínte maidir le féin-aonrú	12
Ag coinneáil do mhisneach le linn féin-aonraithe	14
Cá bhfaighidh mé tuilleadh eolais?	14

Cén chaoi a bhfuil an Rialtas ag dul i ngleic leis an gCoróinvíreas (COVID-19)?

Tá bearta tugtha isteach ag an Rialtas chun an pobal a chosaint trí mhoill a chur ar scaipeadh an víris.

Coinnigh an bhileog seo in áit shábháilte, lean an treoir agus faigh an chomhairle is déanaí ar www.hse.ie

Cad é Coróinvíreas (COVID-19)?

Is tinneas nua é COVID-19 a d'fhéadfadh dochar a dhéanamh do na scamhóga agus d'aerbhealaí. Is víreas ar a dtugtar Coróinvíreas is cúis leis.

Scaiptear Coróinvíreas (COVID-19) i mbraoiníní sraothartaí nó casachta. Tugann an fhianaise atá ann faoi láthair le fios gur féidir leis an víreas scaipeadh chomh héasca le víreas fliú a scaiptear gach geimhreadh.

Is féidir víris a scaipeadh go héasca ar dhaoine eile agus de ghnáth bíonn tú tógálach go dtí go mbeidh do chuid comharthaí go léir imithe.

Féadfaidh Coróinvíreas (COVID-19) maireachtáil ar dhromchlaí má bhíonn duine a bhfuil sé air ag casacht nó ag sraothartach orthu. Tá díghalráin shimplí tí ábalta an víreas a mharú ar dhromchlaí.

Tugann an fhianaise go dtí seo le tuiscint:

80%

de na cásanna
Bíonn breoiteacht éadrom ar othair agus tiocfaidh biseach iomlán laistigh de chúpla seachtain

Timpeall
14%

de na cásanna
Bíonn breoiteacht níos déine ar othair

Timpeall
6%

de na cásanna
Bíonn breoiteacht chriticiúil ar othair

Cad iad comharthaí an Choróinvíreas (COVID-19)?

D’fhéadfadh sé nach bhfeicfí aon chomhartha den Choróinvíreas (COVID-19) go ceann 14 lá. **Is iad na comharthaí is coitianta:**

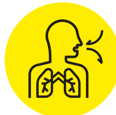
Casacht

De ghnáth, ach ní i gcónaí, bíonn an chasacht seo tirim

Fiabhras

Teocht ard os cionn 38 céim Celsius

Giorra anála



Deacrachtaí análaithe

D’fhéadfadh comhartha amháin, cuid de na comharthaí nó gach comhartha a bheith ort.

Má bhíonn tú buartha faoi aon chomhartha, ba cheart duit dul i dteagmháil le do dhochtúir teaghlaigh NÓ glaoch ar HSELive ar 1850 24 1850.

Siomptóm Coróinvireas (COVID-19)

Comharthaí	Coróinvireas Comharthaí, éadrom go dian	Slaghdán Comharthaí ag teacht chun cinn de réir a chéile	Fliú Comharthaí ag teacht chun cinn go tobann
Fiabhras	**Coitianta**	Annamh	Coitianta
Casacht	**Coitianta (tirim, de ghnáth)**	Éadrom	Coitianta (tirim, de ghnáth)
Giorra anála	**Uaireanta**	Ní bhíonn	Ní bhíonn
Pianta	**Uaireanta**	Coitianta	Coitianta
Scornach thinn	**Uaireanta**	Coitianta	Uaireanta
Tinneas Cinn	**Uaireanta**	Annamh	Coitianta
Tuirse	**Uaireanta**	Uaireanta	Coitianta
Srón smaoiseach nó dúnta	**Annamh**	Coitianta	Uaireanta
Buinneach	**Annamh**	Ní bhíonn	Uaireanta i bpáistí
Sraothartach	**Ní bhíonn**	Coitianta	Ní bhíonn

Foinsí: Eagraíocht Dhomhanda Shláinte, Ionaid um Ghalair a Chosc agus a Rialú

Conas is féidir liom mé féin a chosaint ar an gCoróinvíreas (COVID-19)?

Nigh do lámha go rialta agus ná leag do lámh ar d'aghaidh. Is féidir glóthacha láimhe a bhfuil cion alcóil 60% ar a laghad iontu a úsáid mura bhfuil gallúnach agus uisce ar fáil.

Conas do lámha a ní le gallúnach agus le huisce

- Fliuch do lámha le huisce te agus gallúnach.
- Cuimil do lámha le chéile go dtí go ndéantar sobal.
- Cuimil barr do lámha, idir do mhéara agus faoi do mhéar.
- Déan é seo ar feadh thart ar 20 soicind.
- Glan do lámha faoi uisce reatha.
- Triomaigh do lámha le tuáille glan nó tuáille páipéir.

Tá físean ar fáil ag **hse.ie/handhygiene**

Nuair a bhíonn tú ag casacht agus ag sraothartach, clúdaigh do bhéal agus do shrón le d'uillinn lúbtha nó ciarsúr páipéir. Cuir ciarsúr pháipéir i mbosca bruscair dúnta tar éis é a úsáid agus nigh do lámha.

Glan agus díghalraigh gach rud agus dromchlaí a mbíonn tú i dteagmháil leo go minic. Úsáid díghalráin rialta tí chun dromchlaí a ghlanadh.

Ná croith lámh le daoine eile agus fan amach ó dhaoine eile más féidir leat.

Molaimid aonrú sóisialta do gach duine chun scaipeadh an víris a laghdú. Oibríonn bearta aonraithe sóisialta trí theagmháil idir daoine breoite agus sláintiúla a laghdú.

Molaimid freisin idirghníomhaíochtaí sóisialta a laghdú chun cabhrú leat tú féin a chosaint ar an víreas. Gearr siar ar an líon daoine a mbuaileann tú leo ó lá go lá.

I measc cuid de na rudaí is féidir leat a dhéanamh:

- Idirghníomhaíochtaí le daoine lasmuigh den ionad oibre agus sa bhaile a laghdú
- Fan amach ó dhaoine eile – 1 méadar (3tr) ar a laghad agus 2 mhéadar (6tr) más féidir
- Ná croith lámha
- Más féidir, codail leat féin sa leaba
- Seachain áiteanna plódaithe
- Oibrigh ón mbaile, más féidir

Nuair a bhíonn tú i suíomhanna plódaithe ar nós iompar poiblí nó ollmhargadh, cosain tú féin trí:

- Ná leag do lamh ar do shúile, do shrón agus do bhéal **AGUS**
- Glan do lámha go minic

Cé hiad na grúpaí atá i mbaol?

Tá roinnt grúpaí daoine ann a d'fhéadfadh a bheith i mbaol níos mó go bhfaigheadh siad tinneas tromchúiseach má fhaigheann siad an Coróinvíreas (COVID-19).

I measc na ngrúpaí seo tá:

- → Daoine os cionn 75 thar a bheith leochaileach
- → Gach duine 60 bliain d'aois agus níos sine
- → Daoine (fásta agus leanaí) le fadhbanna sláinte fadtéarmacha lena n-áirítear daoine le tinneas cairdiach agus riospráide
- → Daoine a bhfuil a gcóras imdhíonachta lagaithe mar gheall ar ghalar nó cóireáil lena n-áirítear othair ailse
- → Othair a bhfuil aon ghalar orthu a d'fhéadfadh dochar a dhéanamh don chóras riospráide (análú)
- → Cónaitheoirí tithe altranais agus ionaid fhadchónaithe eile lena n-áirítear seirbhísí míchumais, sláinte meabhrach agus daoine scothaosta
- → Gach duine os cionn 50 bliain d'aois laistigh de na sainseirbhísí sláinte míchumais
- → Gach duine sna sainseirbhísí sláinte míchumais a bhfuil fadhb bhunúsach sláinte acu

Tacaíocht bhreise do dhaoine scothaosta

Tá líne tacaíochta Coróinvíreas (COVID-19) do dhaoine scothaosta ag an gcarthanas ALONE, i gcomhpháirtíocht leis an Roinn Sláinte agus FnaSS.

Is féidir le **daoine aosta** teagmháil a dhéanamh le ALONE ar **0818 222 024**. Tá an líne oscailte ó Luan go hAoine, 8 rn-8in.

Cad ba cheart dom a dhéanamh má bhíonn mé tinn?

Má tá comharthaí cosúil le fliú ort ar nós fiabhras agus / nó casacht, ba cheart duit fanacht i d'aonar láithreach fiú mura raibh tú ag taisteal nó i dteagmháil le duine leis an gCoróinvíreas (COVID19). Mínítear conas féin-aonrú a dhéanamh ar leathanach 11.

Má tá na comharthaí seo ort agus má tá imní ort go raibh tú i dteagmháil le duine atá ionfhabhtaithe le Coróinvíreas (COVID-19), fan i d'aonar agus déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh ar an bhfón. **Ná téigh chuig do dhochtúir go pearsanta**.

Déanfaidh do dhochtúir teaghlaigh measúnú ort agus socróidh sé an bhfuil gá le tástáil le haghaidh Coróinvíreas (COVID-19).

Is féidir leat glaoch freisin ar **HSELive ar 1850 24 1850** chun tuilleadh treorach a fháil.

Conas ba chóir dom srian a chur le hidirghníomhaíocht shóisialta?

Is ionann idirghníomhaíocht shóisialta theoranta agus fanacht amach ó dhaoine eile agus ó ocáidí sóisialta an oiread agus is féidir. B'fhéidir go mbeidh ort é seo a dhéanamh má tá tú i ndlúth-theagmháil le cás dearbhaithe Coróinvíreas (COVID-19). Déantar é seo chun daoine eile a chosaint ón víreas má bhíonn comharthaí ort.

Má iarrtar ort idirghníomhaíocht shóisialta a theorannú, ba cheart duit:

- ✓ Idirghníomhaíochtaí le daoine lasmuigh den ionad oibre agus sa bhaile a laghdú
- ✓ Fan amach ó dhaoine eile – 1 méadar (3tr) ar a laghad agus 2 mhéadar (6tr) más féidir
- ✓ Ná croith lámha
- ✓ Más féidir, codail leat féin sa leaba
- ✓ Seachain áiteanna plódaithe
- ✓ Oibrigh ón mbaile, más féidir

Is féidir leat dul amach ag siúl, ag rith nó ag rothaíocht leat féin.

Ná fan níos mó ná 15 nóiméad i gcomhluadar daoine eile.

Cad a bheidh ag teastáil uaim má deirtear liom fanacht sa bhaile?

Chun an Coróinvíreas (COVID-19) a stopadh ó scaipeadh d'fhéadfaí iarradh ort:

Teorainn a chur le hidirghníomhaíochtaí sóisialta le daoine eile
NÓ
Aonrú

Seo roinnt céimeanna praiticiúla is féidir leat a thógáil anois a bheidh úsáideach má éiríonn tú tinn:

- ✔ Abair le do ghaolta, do chairde agus do chomharsana ar an bhfón nach bhfuil tú ag aireachtáil go maith agus nach féidir leo teacht ar cuairt
- ✔ Déan socrú le duine éigin chun dul go dtí an siopa duit. Má tá rud éigin le tabhairt chuig do theach, déan cinnte go bhfágtar é taobh amuigh den doras tosaigh seachas daoine á thabhairt isteach i do theach
- ✔ Déan liosta cothrom le dáta de do chógais. Má éiríonn tú tinn, is eolas tábhachtach é seo, go háirithe má theastaíonn cóireáil uait ó dhochtúir difriúil seachas ó do ghnáth dhochtúir
- ✔ Ní gá cógais bhreise a ordú de bhreis ar ghnáthriachtanais. Má dhéantar seo laghdófar an soláthar cógais do dhaoine eile. Leanfar ag soláthar cógais

Má tá comharthaí ort, ná téigh go dtí do chógaslann go pearsanta.
Is féidir leat glaoch a chur ar do chógaiseoir má bhíonn oideas le hordú agat. Más gá duit cógais ar oideas nó gan oideas a bhailiú, iarr ar bhall teaghlaigh nó cara é sin a dhéanamh.

Conas ba chóir dom féin-aonrú?

Ciallaíonn féin-aonrú fanacht istigh agus fanacht amach ó dhaoine ar fad. B'fhéidir go mbeidh ort é seo a dhéanamh má bhíonn comharthaí an Choróinvíreas (COVID-19) ort. Déantar é seo chun daoine eile a chosaint.

Má bhíonn comharthaí **ort ní mór duit féin-aonrú** agus **glaoch a chur ar do dhochtúir**. Má cheapann siad go bhfuil gá tú a thástáil don víreas, eagróidh siad é.

Is féidir leat féin-aonrú sa bhaile an fhad atá tú ag fanacht le do thorthaí nó má fhaigheann tú torthaí dearfacha ach nach bhfuil ach comharthaí éadroma ort.

Treoirlínte maidir le féin-aonrú

Ba chóir do dhaoine ar tugadh treoir dóibh féin-aonrú a dhéanamh mar gheall ar Choróinavíreas (COVID-19) na treoirlínte seo a leanacht.

1 Fan sa bhaile

Ná téigh chuig obair, coláiste, scoil, seirbhísí reiligiúnacha, cruinnithe sóisialta nó áiteanna poiblí. Ná húsáid iompar poiblí ná tacsaithe go dtí go mbeidh tú go maith.

2 Fan amach ó dhaoine eile i do theach an oiread agus is féidir leat

Seachain teagmháil fhisiciúil le daoine eile i do theaghlach. Fan i seomra leis an bhfuinneog ar oscailt. Más féidir, ba chóir duit leithreas agus seomra folctha duit féin amháin a úsáid. Mura féidir é sin a dhéanamh, déan cinnte go gcoinnítear na háiteanna seo glan.

3 Nigh do lámha go minic

Coinnigh do lámha glan trí iad a ní go rialta le gallúnach agus le huisce.
Seo ceann de na rudaí is tábhachtaí is féidir leat a dhéanamh.

4 Clúdaigh do chuid casacht agus sraothartach

Nuair a bhíonn tú ag casacht agus ag sraothartach, clúdaigh do bhéal agus do shrón le d'uillinn lúbtha nó ciarsúír pháipéir. Cuir ciarsúír pháipéir i mbosca bruscair dúnta tar éis é a úsáid agus nigh do lámha.

5 Ná roinn rudaí

Ná roinn miasa, gloiní, cupáin, uirlisí ithe, tuáillí, cóir leapa nó earraí eile le daoine eile i do theach. Tar éis duit na rudaí seo a úsáid, ba chóir iad a nigh i miasniteoir nó le gallúnach agus uisce te. Ná roinn consóil cluichí nó cianrialtáin.

Treoirlínte féin-aonraithe ar lean

6 Coinnigh súil ar do chomharthaí

Má thagann comharthaí chun cinn nó má éiríonn siad níos measa, cuir glaoch ar do dhochtúir teaghlaigh. **Más éigeandáil é, glaoigh ar otharcharr ar 112 nó 999 agus abair leo go bhféadfadh Coróinvíreas (COVID-19) a bheith ort**.

7 Ná lig daoine isteach i do theach

Más féidir, ná lig cuairteoirí isteach i do theach agus ná freagair do dhoras.

8 ag Glanadh an tí

Is féidir le go leor táirgí glantacháin agus díghalraithe a dhíoltar in ollmhargaí Coróinvíreas (COVID-19) a mharú ar dhromchlaí. Glan an dromchla mar is gnách le glantach, díghalrán nó le ciarsúír díghalraithe. Caith lámhainní aon-uaire agus naprún plaisteach má tá siad ar fáil agus caith amach iad ina dhiaidh sin. Nigh do lámha tar éis lámhainní agus naprún a bhaint díot.

9 Níocháin

Caith lámhainní agus tú ag láimhseáil éadaí salacha agus nigh iad le glantach ag teocht os cionn 60 céim Celsius nó ag teocht a oireann don éadach (pé acu is airde).

10 Bruscair

Cuir an bruscar, miotóga, mascanna agus naprúin agus ciarsúir pháipéir isteach i málaí plaisteacha. Nuair a bheidh an mála trí ceathrú lán, ceangail an barr. Cuir an mála isteach i mála eile agus ceangail an mála sin.

Ag coinneáil do mhisneach le linn féin-aonraithe

Is féidir le ráigeanna galair thógálacha, cosúil leis an Choróinvíreas (COVID-19) reatha, a bheith ina ábhar buartha agus d'fhéadadh sé cur as de do shláinte mheabhrach. Má bhíonn tú imníoch, tá go leor rudaí is féidir leat a dhéanamh chun tacú le do shláinte mheabhrach agus é a bhainistiú sa ngéarchéim seo.

Lean ort ag bogadh timpeall an oiread agus is féidir. Má tá gairdín nó cúlchlós agat téigh amach san aer úr, ach fan níos mó ná 2 mhéadar amach ó dhaoine eile.

Is féidir le féin-aonrú a bheith leadránach. D'fhéadfadh sé dul i bhfeidhm ar do ghiúmar agus do mhothúcháin. B'fhéidir go mbeadh tú in ísle brí, buartha nó nach mbeadh tú in ann codladh mar is ceart.

B'fhéidir go gcabhródh sé leat fanacht i dteagmháil le cairde nó le gaolta ar an bhfón nó ar na meáin shóisialta. **Féach ar yourmentalhealth.ie le haghaidh tuilleadh comhairle**.

Cá bhfaighidh mé tuilleadh eolais?

Má theastaíonn tuilleadh eolais uait, téigh chuig
HSE.ie
NÓ
Glaoigh ar **HSELive an 1850 24 1850** chun tuilleadh treorach a fháil.

Le haghaidh Nuashonruithe Laethúla Tabhair cuairt ar

www.gov.ie/health-covid-19
www.hse.ie