

# Tacaíochtaí COVID- IPAS DCEDIY

## Treoir ghrearrthréimhseach

Eolas do dhaoine atá ag fanacht i  
lóistín le tacaíocht ó Rialtas na  
hÉireann

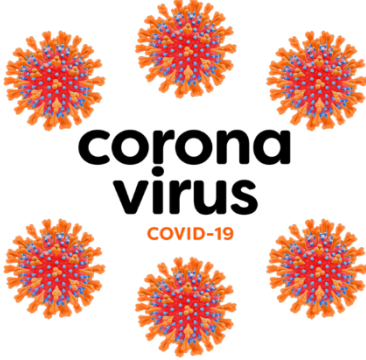


Rialtas na hÉireann  
Government of Ireland

# Treoir atá éasca le léamh

Iúil 2022

## Maidir leis an leabhrán seo

 <p>corona virus COVID-19</p>	<p>Tá an leabhrán seo faoi féin-aonrú.</p> <p>D'fhéadfadh sé go mbeadh ort fanacht asat féin de bhrí go bhfuil COVID-19 in Éirinn.</p>
	<p>Tá an Rialtas ag iarraidh srian a chur le scaipeadh COVID-19.</p> <p>Tá siad ag brath ar do chúnamh chun é seo a dhéanamh.</p>
	<p>Cuirfidh FnaSS an t-eolas is déanaí ar fáil ar <a href="http://www.hse.ie">www.hse.ie</a></p> <p>Is é an bealach is fearr chun tú féin, do theaghlach agus do chairde a chosaint ná an vacsaín COVID-19 a fháil</p> <p>Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil ag <a href="http://www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine/">www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine/</a></p>

## Cad é Féin-aonrú?



Is ionann féin-aonrú agus fanacht asat féin laistigh, más féidir.

Beidh ort fanacht amach ó dhaoine atá ina gcónaí leat.



D'fhéadfadh sé go mbeadh ort fanacht i seomra eile.

D'fhéadfadh muid iarraidh ort fanacht in áit féin-aonraithe ar leith, uaireanta

Glaoitear áis féin-aonraithe ar seo.

## Cad chuige a bhfuil orm fanacht asam féin?

	<p>D'fhéadfadh comharthaí tinnis a bheith ort má tá Covid-19 ort.</p> <p>Casacht, scornach thinn nó tinneas cinn, mar shampla.</p> <p>Tugtar comharthaí orthu seo.</p>
	<p>Má bhíonn aon chomhartha ort beidh ort fanacht amach ó dhaoine eile.</p> <p>Seans go n-iarrfadh d'oibrí cúram sláinte ort féin-aonrú ionas nach bhfaighfidh daoine eile COVID-19 uait.</p>
	<p>B'fhéidir go mbeadh ort tástáil COVID-19 a dhéanamh.</p> <p>D'fhéadfaí tástáil antaigine a dhéanamh ort.</p> <p>Beidh ort fanacht asat féin roimh do thástáil COVID-19 agus an fhad agus atá tú ag fanacht ar do thorthaí tástála.</p>



Ba chóir duit fanacht asat féin má tá comharthaí COVID-19 ort fiú mura ndearna tú an tástáil

Ba chóir duit fanacht asat féin go ceann 2 lá tar éis do do chomharthaí imeacht.

7



Is ionann toradh dearfach ar do thástáil antaigine agus go bhfuil COVID-19 ort.

Beidh ort fanacht asat féin ar feadh 7 lá.

Tosaíonn an 7 lá ar dháta na tástála nó ar an dáta a thosaigh do chomharthaí.

Is féidir leat stopadh tar éis 7 lá mura mbíonn aon chomhartha ort le 2 lá anuas.



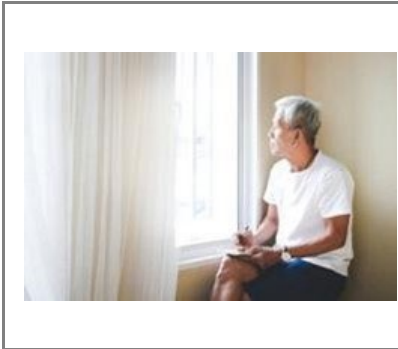
Má tá comharthaí séimhe ort agus má fhaigheann tú toradh dearfach ar do thástáil COVID-19, ní gá duit dul go dtí an t-ospidéal.

Ach, ba chóir duit fanacht asat féin.

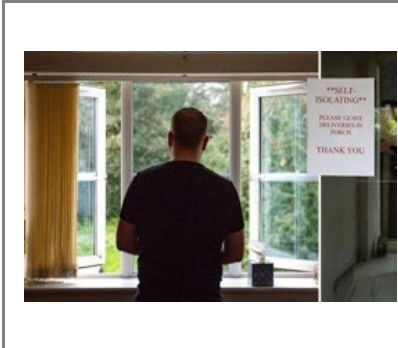


Má tá comharthaí Covid-19 ort agus má fhaigheann tú toradh diúltach ar do thástáil , ba chóir duit fanacht asat féin go mbeidh tú gan aon chomhartha ar feadh 2 lá.

## Má iarrtar ort fanacht asat féin, ba chóir duit :



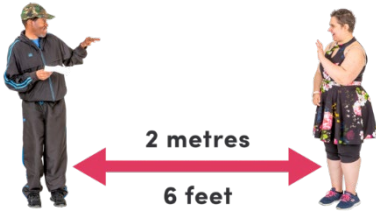
Fanacht i do sheomra an t-am ar fad nó fanacht i spás amach ó dhaoine eile.



Is féidir leat d'fhuinneog a oscailt chun aeir úr a fháil má tá an aimsir ceart go leor.



Ná lig cuairteoirí isteach i do sheomra nó ná hoscail an doras d'aon duine seachas oibrí sláinte.



Fan amach ó dhaoine eile i d'ionad lóistín an oiread agus is féidir.

Má bhíonn ort castáil le daoine eile, fan amach uathu agus caith masc.



Úsáid leithreas agus seomra folctha nach bhfuil daoine eile san ionad ag úsáid



Mura féidir leat seomra folctha ar leith a úsáid ní mór é a choinneáil an-ghlan.



Nigh do lámha go minic.

Nigh do lámha go minic le gallúnach agus uisce chun iad a choinneál glan .

## Conas do lámha a ní le gallúnach agus uisce

	<p>Fliuch do lámha le huisce te agus gallúnach.</p>
	<p>Cuir gallúnach ar do lámha.</p>
	<p>Cuimil do lámha le chéile go dtí go ndéantar sobal.</p>
	<p>Cuimil barr do lámha, idir do mhéara agus faoi d'ingne.</p>





Déan é seo ar feadh thart ar 20 soicind.



Glan do lámha faoi uisce reatha.



Triomaigh do lámha le tuáille glan nó tuáille páipéir.

## Clúdaigh do chasacht agus do shraoth

	<p>Clúdaigh do bhéal agus do shrón le ciarsúr páipéir nuair atá tú ag casacht nó ag sraothartach.</p>
	<p>Cuir an ciarsúr páipéir i mbosca brúscair dúnta.</p>
	<p>Glan do lámha.</p>
	<p>Déan an casacht nó sraoth isteach i d'uillin mura bhfuil ciarsúr páipéir agat.</p>

## Ná roinn aon rud le daoine eile.



Ná roinn na nithe seo le daoine eile san ionad lóistín más féidir.

Mar shampla:

- Gréithre
- Gloiní
- Cupáin
- Sceana, Forcanna agus spunóga
- Túáillí
- Éadach leapan



Is féidir linn béilí a thabhairt go dtí do sheomra nó socraithe a dhéanamh maidir le béilí i d'ionad.



Ná roinn gaireas cianrialaithe nó consól cluichí le daoine eile.

## Ag coinneáil do mhisneach le linn féin-aonraithe



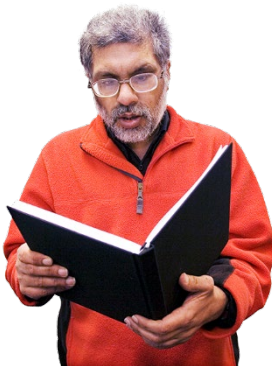
D'fhéadfadh imní a bheith ort.

Tá go leor rudaí gur féidir leat a dhéanamh chun tacú le do mheabhairshláinte.



Déan iarracht bogadh timpeall taobh istigh más féidir.

Is féidir leat dul amach faoin aeir má tá do spás féin agat.



Is féidir leat

- Leabhar a léamh
- Breathnú ar an teilifís nó ar chláracha ar líne



B'fhéidir go gcabhródh sé leat fanacht i dteagmháil le daoine eile ar an bhfón nó ar na meáin shóisialta.



Is féidir tuilleadh eolais a fháil ag :

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

Tá eolas faoi conas aire a thabhairt do do mheabhairshláinte, fanacht gníomhach agus coinneál i dteagmháil ar fáil ag:

<https://www.gov.ie/en/publication/c803e-managing-your-mood/>

## Má éiríonn tú níos measa nuair atá tú ag féinaonrú



Má éiríonn tú níos measa cuir glaoch ar do dhochtúir Teaghlaigh.

Cuir glaoch ar bhainisteoir an ionaid nó ar oibrí sláinte an ionaid.



Cuir glaoch ar otharcharr i gcás práinne ar 112 nó 999.

Abair leo má tá Covid-19 ort nó go bhfuil amhras ort go bhfuil COVID-19 ort.

Foilsithe ag FnaSS

Iúil 2022

Is cóiriú é an leabhrán seo seo ar an leabhar Chomhairle Sláinte Poiblí FnaSS ar Chocúnú, Éasca le léamh 2020

© European Easy-to-Read Logo: Cuimsiú na hEorpa.

Tuilleadh Eolais ar: [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)