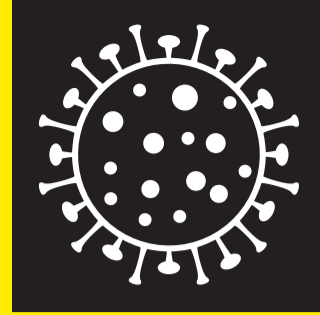


kòkòrò àrùn fáíróṣì kòrónà COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Lati fa fifalẹ itankale awọn eniyan ti ko ni ipalara coronavirus wa ni ibeere lati cocoon

Fun awọn eniyan ti o wa ninu ewu ti o ga julọ, imọran pataki wa ti a pe ni cocooning.

Tani o yẹ ki cocoon?

Awọn ti o ni ewu julọ ti Covid-19, pẹlu:

- > Gbogbo eniyan ti o jẹ ẹni oṣu 70 tabi ju bẹẹ lọ
- > Gbogbo eniyan ti ngbe ni ibugbe ibugbe tabi itoju igba pipe
- > Awọn eniyan ti o ni awọn ipo iṣoogun to ẹ pataki ti o jẹ ki wọn jẹ ipalara, bii: awọn olugba gbigbe eto ara eniyan, awọn eniyan ti o ni awọn iru kan ti alakan (ṣayewo pẹlu GP rẹ tabi lori www.hse.ie), awọn ipo atẹgun ti o nira, awọn arun toje ti o pọ si eewu ti awọn akoran, awọn aboyun ti o ni arun oṣun ti o ni agbara

Kí ni cocooning tumọ si?

Imọran ilera ti gbogbo eniyan fun awọn eniyan ti n daako jẹ

- > Duro si ile ni gbogbo igba, ayafi lati jade lọ fun ere idaraya laarin 5km ti ile rẹ
- > Ti o ba n lọ fun awakọ kan, duro laarin 5km ti ile rẹ ki o pin irin-ajo nikan pẹlu ẹnikan ti o ni ikokọ pẹlu rẹ
- > Yago fun awọn ile itaja
- > Ẹto fun awọn ounjẹ tabi awọn ifijiṣe oogun lati fi silẹ ni ẹnu-ona
- > Ti o ba ni oṣba tabi balikoni, lo akoko ita fun afeṣe titun
- > Wa ni ifowokan pẹlu awọn eniyan lori foonu tabi ori ayelujara ti o ba ni iwọle wọle
- > Jeki ara rẹ alagbeka nipa dide ati gbigbe bi o ti ẹee ẹ
- > Gbiyanju lati lo akoko ṣiṣe awọn ohun ti o gbadun ninu ile
- > Maṣe ni awọn alejo si ile rẹ, ayafi fun olutoju pataki

Lilọ fun idaraya

- > Toju o kere ju mita 2 (ẹṣe 6) si awọn eniyan miiran lakoko ti o wa ni ita
- > Nigbati o ba jade fun rin, yago fun ifowokan ti ara pẹlu eniyan
- > Maṣe fi owo kan awọn ipele ita
- > Fo owo rẹ nigbati o ba pada si ile
- > Ti o ba n gbe ni ibi itoju itoju ibugbe, soro si olutoju rẹ nipa kini ailewu fun ọ.
- > Ti o ba ni iṣoro, soro si GP rẹ fun imọran

Ti o ba n gbe pẹlu eniyan ti o nilo lati cocoon

Paapaa botilẹjẹpe o nira, gbiyanju lati duro si mita 1 si awọn eniyan ti ko ni ipalara ninu ile rẹ.

Fun Awọn imudojuiwọn

Ojọ-ojọ Ṣabẹwo

www.gov.ie/health-covid-19

www.hse.ie

Ṣe atilẹyin fun awọn ti n ṣaakiri nigbati wọn wa ni ita ile wọn

- > Toju ni ijinna kan
- > Gba aaye laaye gbogbo eniyan fun nrin
- > Yago fun olubasoro ti ara
- > Maṣe pese lati wakọ ẹnikan ti n ṣakọkọ, gbogbo wa ni lati toju ni ijinna si ara wa lati yago fun itankale Covid-19

Ibo ni MO ti le ri iranlọwọ?

- > Ijoba n ṣeto fun igbimọ ilu kọọkan tabi aṣe agbegbe lati ṣeto awọn atilẹyin fun iraye si ounjẹ, awọn ipese ile ati awọn oogun.
- > OḲORUN n pese laini atilẹyin telifoonu, oṣu meje ni oṣe lati 8am - 8pm 0818 222 024
- > O le kan si HSE Live 1850 24 1850 fun alaye ati imọran

Gbogbo eniyan nilo lati tẹle awọn igbese bọtin 6 wọnyi lati ṣe idiwo coronavirus



Duro

gbigbon owo tabi gbigba ẹnu nigba ti ba kaabo tabi ikini awọn eniyan miiran



Ijinna

funrarare o kere ju mita 2 (ẹṣe 6) si awọn eniyan miiran, ni pataki awọn ti o le jẹ aisan



Fo

owo rẹ daradara ati nigbagbogbo lati yago fun kontaminesonu



Bo

enu rẹ ati imu imu rẹ pẹlu asopọ tabi apa aso nigbati iwese tabi fifun ni ati ki o fọ asopọ ti o ti lo



Yago fun

ifowokan oju, imu, tabi ẹnu pẹlu owo ti a ko wẹ



Mọ

ati ki o ma yọ awọn ohun ati awọn oju ile nigbagbogbo

Idaabobo lati coronavirus. O wa ni owo wa.