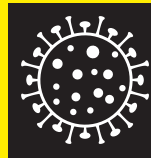


# Coróinvíreas COVID-19



Coróinvíreas  
**COVID-19**  
Comhairle  
Sláinte Poiblí

**Má tá fiabhras ort agus/nó casacht,  
ba cheart duit fanacht sa bhaile fú  
mura raibh tú ag taisteal nó i  
dteagmháil le duine le COVID.**

Má tháinig tú ó cheantar ina bhfuil srianta taistil de bharr  
COVID-19 ba chóir duit srian a chur ar do ghluaiseachtaí ar  
feadh 14 lá. Tá liosta de na ceantair atá buailte ar fáil ar [www.dfa.ie](http://www.dfa.ie)

## Moltar do gach duine:

- > Idirghníomhaíocht shóisialta **a laghdú**
- > **Achar 2m a choinneáil** idir tú féin agus daoine eile
- > **Ná** croith lámh le daoine nó nach gabh róghar do dhaoine más féidir

Má tá comharthaí agat féach ar [hse.ie](http://hse.ie) nó cuir scairt ar HSE Live **1850 24 1850**

## Siomptóim



**Fiabhras**  
Teocht Ard



**Casacht**



**Giorra Anála**



**Deacrachtaí  
ag Anáil**

# Conas Tú Féin A CHOSAINT



Coróinvíreas  
**COVID-19**  
Comhairle  
Sláinte Poiblí



## Ná

croith lámha nó nach  
tabhair barróg agus  
tú ag rá heileo le  
daoine nó ag beannú  
do dhaoine



## Coinnigh

tú féin 2 mhéadar ar a  
laghad (6 troithe) ar shiúl  
ó dhaoine eile, go háirithe  
na daoine a d'fhéadfadh  
a bheith tinn



## Nigh

do lámha go maith agus  
go minic chun éilliú a  
sheachaint



## Clúdaigh

do bhéal agus do  
shrón le ciarsúr  
páipéir nó le  
muinchille má bhíonn  
tú ag casacht nó ag  
sraothartach



## Seachain

do lámha a chur ar do  
shúile, do shrón nó do  
bhéal le lámha nach  
bhfuil nite



## Glan

agus díghalraigh rud  
ar bith a ndéanann tú  
teagmháil leis

## Chun an tEolas is Déanaí a Fáil Tabhair Cuairt ar

[www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19)  
[www.hse.ie](http://www.hse.ie)