

# Coróinvíreas COVID-19



## Ar mhaithe le srian a chur leis an choróinvíreas iarrtar ar na daoine is leochailí cocúnú.

Tá comhairle ar leith ar a dtugtar cocúnú á thabhairt againn do na daoine is mó atá i mbaol.

### Na daoine gur gá dóibh cocúnú?

- > Gach duine 70 bliain d'aois nó os a chionn
- > Gach duine i dteach cónaitheach nó i gcúram fadthéarmach
- > Daoine a bhfuil tinneas fadthéarmach orthu agus atá leochaileach dá bharr, daoine atá ag fáil cóir leighis d'ailse, daoine le galair riospráide tromchúiseacha, daoine le galair neamhchoitianta a d'fhéadfadh cur leis an bhaol ionfhabhtaithe, mná atá torrach agus a bhfuil galar suntasach croí orthu

### Cén chiall atá le cocúnú?

Is ionann é agus fanacht sa bhaile i gcónaí, gan aon teagmháil duine le duine a bheith agat. Mairfidh sé seo ar feadh coicíse i dtosach. Cabhróidh do theaghlach, cúramóirí, comharsana agus ár seirbhísí poiblí leat an tacaíocht atá de dhíth ort, a fháil.

### Déan

- > Fan sa mbaile i gcónaí
- > Déan socrúithe go bhfágfaí bia nó cógais lasmuigh den doras
- > Má tá gáirdín nó balcóin agat, caith am amuigh faoin aer
- > Coinnigh i dteagmháil le do chlann agus do chairde ar an bhfón nó ar an idirlíon, má tá sé agat
- > Bog timpeall an oiread agus is féidir leat
- > Caith roinnt ama ag déanamh rudaí a thaitníonn leat

### Ná déan

- > Ná fág do theach nó do gháirdín féin
- > Ná lig cuairteoirí isteach i do theach, seachas cúramóirí riachtanacha

### Má tá tú i do chónaí le duine atá ag cocúnú

Cé nach bhfuil sé éasca, fan amach 1 méadar ó dhuine leochaileach i do theach.

### Is fúinne atá sé muid féin a chosaint ón choróinvíreas

### Cá bhfaighidh mé cúnamh

- > Tá an Rialtas i mbun socrúithe ionas go mbeidh gach comhairle contae nó údarás áitiúil ag cur tacaíochta ar fáil chun bia agus earraí riachtanacha tí eile agus cógais a bhailiú
- > Tá líne chabhrach ag ALONE ag 0818 22 20 24 seacht lá na seachtaine ó 8 r.n. go 8 i.n.
- > Is féidir glaoch a chur ar HSELive 1850 24 1850 chun eolas agus comhairle sláinte a fháil
- > Tá an t-eolas is úire agus is cruinne faoin choróinvíreas ar fáil ar hse.ie.

### Caithfidh gach duine cloí leis an 6 chéim seo chun stop a chur leis an choróinvíreas



**Ná**  
croith lámh nó  
ná tabhair croí  
isteach do  
dhaoine a  
chastar ort



**Fan amach**  
2 mhéadar  
(6 troigh) ó  
dhaoine eile agus  
go háirithe ó  
dhaoine atá tinn



**Nigh**  
do lámha go maith  
agus go minic  
chun aon éilliú a  
sheachaint



**Clúdaigh**  
do bhéal agus do  
shrón le ciarsúr  
páipéir nó le do  
mhuinchille nuair a  
bhíonn tú ag casacht  
nó ag sraothartaigh  
agus cuir an ciarsúr  
páipéir sa bhruscar



**Ná cuir**  
do lámha in aice le  
do shúile, srón, nó  
béal mura bhfuil  
siad glan



**Glan**  
agus díghalraigh  
aon rud nó drom-  
hchla a leagann tú  
do lámha orthu go  
minic