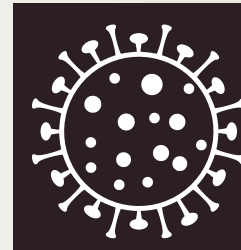


Bí Stuama. Bí Sábháilte.



Coronavirus
COVID-19
National
Programme

Nil an ghéarchéim thart: tá tionchar mór fós ag COVID-19 ar an tír seo againne. Cé go bhfuil dul chun cinn iontach déanta go dtí seo, léiríonn an taithí i dtíortha inar tháinig an víreas i réim arís go bhfuil an riosca ann fós go leathnófar é a thuilleadh.

Ag obair le chéile, tá beathaí sábháilte againn agus tá teorainn curtha againn ar thionchar an ghalair ar an tsochaí. Má leanaimid ag cloí leis an gcomhairle i dtaca le sláinte phoiblí cinnfear cé acu an féidir linn gluaiseacht ar aghaidh chuig na céimeanna eile.

Tá na bunphrionsabail a bhaineann le níochán rialta lámh, dea-bhéasa i dtaca le casacht agus sraoth agus scaradh sóisialta níos tábhachtaí ná riamh.

Fúinn féin atá sé. Ar scáth a chéile a mhairimid i gcónaí.

Seo cúig rud ba chóir a bheith ar eolas agat:



Comhairle Sláinte Poiblí

Nigh do lámha

Cleachtaigh dea-bhéasa i dtaca le casacht agus sraoth

Fan 2m amach ó dhaoine eile

Seachain sluaite

Bíodh na siomptóim ar eolas agat



Tá sé de **fhreagracht phearsanta** orainn go gcuirfimid **teorainn** lenár n-idirghníomhaíochtaí sóisialta, go leanfaimid de bheith **ar an eolas i gcónaí faoi rioscaí, réchúis a sheachaint, agus cúram a ghlacadh** nuair atáimid ag bualadh le daoine.



Beidh clúdaigh aghaidh éigeantach ar iompar poiblí, agus ba chóir iad a chaitheamh freisin i siopaí agus in áiteanna ar bith faoi dhíon a bhfuil sé deacair scaradh sóisialta a dhéanamh.



Ní mór do ghnólachtaí atá ag athoscailt na gníomhartha riachtanacha a dhéanamh chun a gcustaiméirí a choinneáil sábháilte.

Ní mór do ghnólachtaí cloí go daingean leis an bPrótocal um Fhilleadh ar an Obair go Sábháilte.

Lean ag obair ón mbaile oiread agus is féidir.



Fanann srianta ar Thaisteal Idirnáisiúnta i bhfeidhm.

Ullmhófar prótacal do rochtain shábháilte thar lear chun maolú a dhéanamh ar shrianta ar thaisteal chuig tíortha ina bhfuil, is eol dúinn, an mhnicíocht chéanna COVID-19, agus foilseofar é faoi 9 lúil.

Má tá tú os cionn 70 nó leochaileach ó thaobh na sláinte de, bain úsáid as do chiall féin le cinneadh a dhéanamh conas is fearr an treoir sláinte seo a leanas a chur i bhfeidhm:

Fan sa bhaile oiread agus is féidir leat

Coinnigh ort leis an scaradh sóisialta le cuairteoirí agus leo siúd a dtugann tú cuairt orthu, agus bain úsáid as clúdaigh aghaidhe

Bain úsáid as na hamanna atá curtha ar fáil go speisialta don tsiopadóireacht

Bain úsáid as clúdaigh aghaidhe agus tú ag freastal ar shiopaí nó áiteanna poiblí gnóthacha..

Céim 3 – Ag tosú 29 Meitheamh

EOideachas/Cúram Leanaí/Daoine Óga

Is féidir leis na háiteanna seo athoscailt:

- Na háiseanna aosoideachais go léir
- Naíolanna, áiseanna feighlíochta leanaí agus réamhscoileanna
- Campaí Samhraidh
- Clubanna Óige
- Áiseanna go léir istigh agus allamuigh do leanaí.

Gníomhaíocht Eacnamaíochta & Obair

Leanúint ag obair ón mbaile oiread agus is féidir.

Is féidir leis na háiteanna seo a leanas athoscailt:

- Seirbhísí folláine, e.g. círicheachtadh, teiripe shuathaireachta, snáthaidpholladh, reifléacseolaíocht agus hoiméapaite.
- Gruagairí, bearbóirí, salóin ingne agus malaí, salóin áilleachta, spánna, seirbhísí smididh, seirbhísí griandathúcháin, tatuála agus pollta.
- Scoileanna tiomána.
- Gach miondíol (e.g. geallghlacadóirí), seirbhísí agus gníomhaíocht tráchtála eile.

Is féidir le scrúduithe tiomána atosú, chomh maith le seirbhísí tiomána deonacha agus seirbhísí eile tiomána.

Déanfaidh gníomhaireachtaí Stáit monatóireacht ar chomhlíonadh na bprótocal oibre agus na teorach sláinte.

Sóisialta

Ceadaitear **tionóil faoi dhíon le suas le 50 duine** má reáchtáiltear iad i gcomhréir leis an gcomhairle sláinte poiblí.

Ceadaitear **tionóil allamuigh le suas le 200 duine** má reáchtáiltear iad i gcomhréir leis an gcomhairle sláinte poiblí.

Is féidir leis na háiteanna seo a leanas athoscailt:

- Títhe tábhairne agus beáir óstáin atá ag feidhmiú mar bhialanna, agus a shásaíonn riachtanais ar leith
- Caiféanna agus bialanna a sholáthraíonn bia & deochanna ar an áitreabh
- Óstáin, brúnna, páirceanna carbhán agus páirceanna saoire.

Tá moltaí ar leith ann i staca le canadh, cóir agus uirlisí ceoil a sheinm i ngrúpaí.

Tá na nithe ar fad thuas faoi réir na srianta i gCéimeanna 3 agus 4 i dtaca le huimhreacha do thionóil phoiblí agus comhairle thábhachtach eile i dtaca le sláinte phoiblí.

Cultúr & Reiligiún

Is féidir leis na háiteanna seo a leanas athoscailt:

- Músaem, Gailearaithe, Amharclanna, ceolárais agus ionaid chultúrtha eile
- Pictiúrlanna, Ionaid Ceoil (seachas clubanna oíche agus dioscónna), áiseanna fóillíochta, hallaí bíongó, stuaarí siamsaíochta, rinneanna scátála, páirceanna siamsaíochta
- Foirgnimh Reiligiúnda agus ionaid adhartha.

Beidh treoir ar leith i bhfeidhm maidir le líon na ndaoine ag freastal ar fhoirgnimh reiligiúnda agus ionaid adhartha.

Tá na nithe ar fad thuas faoi réir na srianta i gCéimeanna 3 agus 4 i dtaca le huimhreacha do thionóil phoiblí agus comhairle thábhachtach eile i dtaca le sláinte phoiblí.

Spórt

Is féidir le gníomhaíochtaí spóirt atosú de réir a chéile, lena n-áirítear:

- Sraitheanna foirne do dhaoine fásta agus do leanaí
- Spóirt le gartheagmháil
- Imeachtaí agus ócáidí spóirt eagraithe le lucht féachana.

Is féidir leis na háiteanna seo a leanas a athoscailt:

- Giomnáisiamáí agus áiseanna aclaíochta faoi dhíon
- Stiúideonna ióga, Pilates agus damhsa
- Clubanna spóirt agus linnte snámha poiblí.

Tá na nithe ar fad thuas faoi réir na srianta i gCéimeanna 3 agus 4 i dtaca le huimhreacha do thionóil phoiblí agus comhairle thábhachtach eile i dtaca le sláinte phoiblí.

Iompar & Taisteal

Siúil nó Rothaigh más féidir

Iompar Poiblí:

- Mar thoradh ar scaradh sóisialta, tá srian ar líon na n-áiteanna ar an **iomlán**
- Ná bain úsáid as iompar poiblí ach do thurais riachtanacha
- Ba chóir clúdaigh aghaidhe a chaitheamh
- Seachain an taisteal sa bhuaicam.

Taisteal Idirnáisiúnta:

- Ba chóir gach taisteal thar lear nach bhfuil riachtanach a sheachaint
- Táthar ag súil leis go ndéanfaidh paisinéirí atá ag teacht ón iasacht iad féin a fhéin-aonrú ar feadh 14 lá
- Beidh ar phaisinéirí freisin foirm a líonadh isteach a léiríonn cén áit a ndéanfaidh siad féin-aonrú.

Is féidir taisteal turasoireachta a atosú chuig oileáin amach ón gcósta.

Iompar Priobháideach

- Is féidir le húsáid busanna atosú do thurais, imeachtaí agus úsáid phriobháideach, agus cíos feithiclí.

Tá na sonraí go léir ar fad ar fáil anois ar [gov.ie/roadmap](https://www.gov.ie/roadmap)



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland