

Treoir (Eatramhach) le haghaidh Oibrithe maidir le hInniúlacht chun Oibre i ndiaidh Asláithreachta de bharr COVID-19

Is le haghaidh oibrithe nach bhfuil ag soláthar Cúram Sláinte an treoir seo.

Caithfear dul i gcomhairle le haon treoir shonrach a cuireadh i dtoll a chéile le haghaidh d'earnála oibre.

Tabhair faoi deara: Foilsítear an treoir eatramhach seo i gcomhar leis an mBuanchoiste Náisiúnta Formhaoirseachta maidir le Cásanna agus Ráigeanna COVID-19 i Suíomhanna Oibre Ardriosca. Déanfar an treoir seo a athbhreithniú agus a nuashonrú de réir mar a athraíonn an chomhairle sláinte poiblí agus rialtais. Féach ar <https://gov.ie> chun an t-eolas is deireanaí a fháil faoi chomhairle an rialtais agus fan ar an eolas faoin gcomhairle sláinte poiblí [anseo](#).

Dáta Foilsithe: 20 Nollaig 2021

An Clár Ábhar

An Réamhrá	3
A. Ag filleadh ar an obair i ndiaidh chás amhrasta COVID-19 (Ní bhraitear COVID-19).....	4
B. Ag filleadh ar an obair i ndiaidh chás deimhnithe COVID-19 (braitear COVID-19)	5
C. Oibrí neamhinniúil chun filleadh ar an obair i ndiaidh chás deimhnithe COVID-19	6
Dlúth-theagmháil le Cás Amhrasta nó Deimhnithe COVID-19.....	7
Oibríthe Leochaileacha.....	8
Cosaint Sonraí (GDPR) agus COVID-19.....	9
Eolas, Tacaíochtaí agus Acmhainní Breise.....	10

An Réamhrá

Ceapadh an treoir seo chun cabhrú le hoibríthe atá ag filleadh ar an ionad a oibre i ndiaidh dóibh a bheith as láthair mar gheall ar COVID-19, i ndiaidh chás deimhnithe COVID-19 (Braitear COVID-19) nó toradh diúltach ar thástáil: (Ní bhraitear COVID-19). Fiú má tá toradh diúltach ar do thástáil, d'fhéadfadh srianta a bheith i bhfeidhm. Tá sé tábhachtach fanacht i dteagmháil le d'fhostóir chun pleanáil chun filleadh ar an obair go sábháilte.

Cuireadh comhairle sláinte ar fáil chun treoir agus tacaíocht a thabhairt d'oibríthe chun leathadh COVID-19 san ionad oibre a chosc. Is féidir le COVID-19 leathadh go tapa san ionad oibre, agus ráigeanna galair a chruthú. Tá sé riachtanach nach bhfillfeadh oibríthe tógálacha ar an ionad oibre toisc go bhféadfaidís COVID-19 a leathadh i measc a gcomhghleacaithe agus ráig a chruthú ag an obair. Tá comhairle shonrach don earnáil cúraim sláinte ar fáil [anseo](#) d'oibríthe cúraim sláinte faoina hInniúlacht chun Oibre.

Cé na céimeanna a ghlacfaidh mé?

1. Lean agus fan ar an eolas faoin gcomhairle sláinte poiblí is deireanaí. (Tá comhairle sláinte poiblí le feiceáil [anseo](#).)
2. Cothaigh cumarsáid le d'fhostóir le linn duit a bheith as láthair ón obair mar gheall ar COVID-19.
3. Iarr ar d'fhostóir eolas a thabhairt duit faoi aon bheartais agus nósanna imeachta saoire breoiteachta atá i bhfeidhm nó eolas praiticiúil a d'fhéadfadh cúnaimh agus tacaíocht a thabhairt duit, m.sh. clár cúnaimh d'fhostaithe, nó eolas faoi theidlíochtaí a bhaineann le paindéim COVID-19.

4. Comhoibrigh le d'fhostóir maidir le haon bheartais i leith inniúlachta chun oibre agus aon nósanna imeachta le haghaidh thástáil dheonach COVID-19.
5. Cuir d'fhostóir nó an tseirbhís sláinte ceirde (má chuireann d'fhostóir an tseirbhís sin ar fáil) ar an eolas má tá aon bhunghalar ort a chruthaíonn riosca níos airde ó COVID-19 duit; tá níos mó eolais faoi sin ar fáil [anseo](#). Pléigh aon imní ar leith faoi inniúlacht chun oibre le do dhochtúir ginearálta nó leis an tseirbhís sláinte ceirde; beidh an plé sin faoi rún.

D'fhéadfadh d'fhostóir tabhairt faoi olltástáil dheonach/shraith tástálacha san ionad oibre, ag brath ar an gcineál ionaid oibre nó ag feidhmiú de réir na comhairle/na treorach sláinte poiblí. D'fhéadfadh go dteastódh olltástáil dheonach/sraith tástálacha in ionaid oibre níos mó chun ráigeanna COVID-19 a chosc. Bainisteoidh an Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil ráig dheimhnithe, agus d'fhéadfadh Foireann Rialaithe Ráigeanna cabhrú leo, ag brath ar an suíomh.

D'fhéadfadh roinnt fostóirí Mearthástáil Dhiagnóiseach Antaigine a úsáid san ionad oibre chun cabhrú le hoibríthe a choinneáil sábháilte. Is tástálacha iad sin a bhraitheann láithreach nó easpa antaigine nó próitéine áirithe ar dhromchla an víris. Is é an phríomhchúis a n-úsáidtear a leithéid de thástálacha ná chun cabhrú leis an tsláinte phoiblí "teacht" ar chásanna COVID-19. Iarrtar ar oibríthe comhoibriú lena bhfostóir i rith socrúithe tástála. Tá tuilleadh eolais faoin Mearthástáil Dhiagnóiseach Antaigine ar fáil [anseo](#) i gcuid D13, agus féach ar Sheicliosta Oibríthe 10(a) [anseo](#).

A. Ag filleadh ar an obair i ndiaidh chás amhrasta COVID-19 (Ní bhraitear COVID-19)

Má fhaigheann tú tástáil PCR le haghaidh COVID-19 mar go bhfuil siomptóim COVID-19 ort, agus má tá an toradh diúltach (ní bhraitear COVID-19), caithfidh tú féinleithlisiú (fanacht i do sheomra) go dtí nach raibh aon siomptóm ort ar feadh 48 uair an chloig. Féadfaidh tú filleadh ar an obair nuair nach raibh aon siomptóm ort ar feadh 48 uair an chloig. Tá comhairle eile i gceist mura bhfuil aon siomptóm ort, agus má tástáladh thú mar gur dlúth-theagmhálaí le cás deimhnithe thú. Tá an chomhairle is deireanaí ar fáil anseo ar [hse.ie](https://www.hse.ie).

Sula bhfillfeann tú ar an obair, caithfidh tú:

- a dheimhniú do d'fhostóir nach bhfuil aon **siomptóm** COVID-19 ort le 48 uair an chloig anuas (féindearbhú).

D'fhéadfaí a éileamh ort sonraí d'fhéindearbhair a dheimhniú, trí nóta inniúlachta chun oibre a fháil ó do dhochtúir ginearálta nó cleachtóir sláinte ceirde nuair atá a leithéid ar fáil.

- **foirm roimh fhilleadh ar an obair** a líonadh isteach agus a thabhairt do d'fhostóir má iarrtar sin.

Ba cheart go mbeadh deis agat d'inniúlacht chun oibre a phlé le seirbhís sláinte ceirde, faoi rún, nuair atá an tseirbhís sin ar fáil.

Nuair atá tú ar ais ag an obair, ba cheart duit

- cloí le treoracha d'fhostóra faoi bhearta sonracha coisc agus rialaithe ionfhabhtuithe COVID-19, athruithe ar leagan amach an áitribh nó aon athrú eile a rinneadh ar chleachtais oibre a d'fhéadfadh dul i gcion ar d'fhilleadh ar an obair go sábháilte.
- tabhairt faoi gach oiliúint ionduchtúcháin COVID-19 riachtanach nó aon oiliúint eile a mheasann an fostóir a bheith riachtanach chun go bhfillfidh tú ar an obair go sábháilte.
- dul i gcomhairle leis an bPríomh-Ionadaí/na Príomh-Ionadaithe Oibríthe nó maoirseoir má tá aon imní ort faoi shocruithe san ionad oibre.

B. Ag filleadh ar an obair i ndiaidh chás deimhnithe COVID-19 (Braitear COVID-19)

Má bhí tú ag féinleithlisiú sa bhaile mar gheall ar chás deimhnithe COVID-19 (braitear COVID-19), agus go bhfuil biseach anois ort agus tú ag filleadh ar an obair, caithfidh tú na céimeanna seo a leanas a ghlacadh.

Sula bhfillleann tú ar an obair, caithfidh tú a dheimhniú le d'fhostóir:

- go bhfuil deich lá caite ó thosaigh na siomptóim (nó deich lá i ndiaidh lá na tástála mura raibh aon siomptóim ort nó má rinneadh an tástáil mar chuid de shraith tástálacha dheonach)
- go bhfuil cúig lá caite gan fiabhras (nach raibh teocht ard 38°C (Celsius) nó níos airde ort ar feadh cúig lá sula bhfillleann tú ar an obair). D'fhéadfaí é sin a áireamh sa tréimhse deich lá.
- Caithfidh tú foirm roimh fhilleadh ar an obair a líonadh isteach agus a thabhairt do d'fhostóir má iarrtar sin, roimh an dáta a mbeartaíonn tú filleadh ar an obair.

Inis do d'fhostóir má tá aon chúinse eile a bhaineann le COVID-19 ar eolas agat nár chuir tú ar an bhfoirm roimh fhilleadh ar an obair, m.sh. bungthalar nó cúis ar bith eile a d'fhéadfadh dul i gcion ar do chumas tabhairt faoi do ghnáthróil agus gnáthfhreagrachtaí.

D'fhéadfaí a éileamh ort na sonraí sin a dheimhniú, trí nóta inniúlachta chun oibre a fháil ó do dhochtúir ginearálta nó cleachtóir sláinte ceirde. D'fhéadfadh d'fhostóir a éileamh ort tabhairt faoi mheasúnú leighis nó measúnú um fhilleadh ar an obair chun a mheas an bhfuil tú inniúil chun oibre i ndiaidh duit a bheith as láthair mar gheall ar ionfhabhtú COVID-19.

Nuair atá tú ar ais ag an obair, ba cheart duit:

- cloí le treoracha d'fhostóra faoi bhearta sonracha coisc agus rialaithe ionfhabhtuithe COVID-19, nó aon athrú eile a rinneadh ar chleachtais oibre a d'fhéadfadh dul i gcion ar d'fhilleadh ar an obair go sábháilte, m.sh. athruithe ar leagan amach an áitribh.
- tabhairt faoi gach oiliúint ionduchtúcháin COVID-19 riachtanach nó aon oiliúint eile a mheasann d'fhostóir a bheith riachtanach chun go bhfillfidh tú ar an obair go sábháilte.
- dul i gcomhairle leis an bPríomh-Ionadaí/na Príomh-Ionadaithe Oibríthe nó maoirseoir má tá aon imní ort faoi shocruithe san ionad oibre le haghaidh COVID-19.

Má tá aon imní ort faoi d'inniúlacht chun filleadh ar an obair, nó aon imní eile faoi chúrsaí sláinte, labhair le do dhochtúir ginearálta nó cleachtóir sláinte ceirde, nuair atá a leithéid ar fáil; beidh an plé sin faoi rún.

C. Oibrí neamhinniúil chun filleadh ar an obair i ndiaidh chás deimhnithe COVID-19

Má tá tú neamhinniúil chun filleadh ar an obair i ndiaidh tréimhse as láthair, tar éis toradh tástála dearfach (braitear COVID-19), ba cheart duit:

- a chur in iúl do d'fhostóir a luaithe is féidir go bhfuil tú neamhinniúil chun filleadh ar an obair agus cloí le haon bheartais agus nósanna imeachta saoire breoiteachta COVID-19 a nuashonraíodh
- nóta ó dhochtúir ginearálta nó cleachtóir sláinte ceirde, nuair atá a leithéid ar fáil, a fháil agus a thabhairt do d'fhostóir, nóta ina ndeimhneofar go bhfuil tú neamhinniúil chun filleadh ar an obair go dtí am ar leith, ag tabhairt cur síos ar na siomptóim reatha agus aon chúinsí a chuireann cosc ort filleadh ar an obair go sábháilte.
- iarraidh ar d'fhostóir aon tacaíocht eagraíochta atá ar fáil a thabhairt duit, tacaíocht a d'fhéadfadh cabhrú leat agus tú as láthair mar gheall ar COVID-19, m.sh. clár cúnamh d'fhostaithe, eolas faoi theidlíochtaí a bhaineann leis an bpaindéim, srl.

Má tá aon imní ort faoi chúrsaí sláinte agus tú ag filleadh ar an obair i ndiaidh ionfhabhtú COVID-19, pléigh d'inniúlacht chun oibre le do dhochtúir ginearálta nó leis an tseirbhís sláinte ceirde, nuair atá a leithéid ar fáil, ar bhonn rúnda.

Tar éis tréimhse ar leith, má tá tú inniúil ó thaobh na sláinte de chun filleadh ar an obair, beidh ort féindearbhu a thabhairt do d'fhostóir go bhfuil tú inniúil chun filleadh ar an obair agus amlíne chun filleadh a chomhaontú. Ansin cloígh leis na céimeanna thuasluaite d'oibríthe atá ag filleadh ar an obair i ndiaidh chás deimhnithe COVID-19 (leathanach 5).

Má chinntear i ndiaidh measúnú leighis go bhfuil tú inniúil chun oibre, ach neamhinniúil chun filleadh ar na dualgais a bhíodh ort, bíodh sin go sealadach nó go buan, labhair le d'fhostóir faoi roghanna chun filleadh ar an ionad oibre go sábháilte.

Oibrí atá ina Dhlúth-theagmhálaí le Cás Amhrasta nó Deimhnithe COVID-19

Ciallaíonn dlúth-theagmhálaí:

- duine a bhí laistigh de dhá mhéadar de dhuine (taobh istigh nó taobh amuigh) a fuair tástáil dhearfach le haghaidh COVID-19, ar feadh 15 nóiméad nó níos mó in imeacht 24 uair an chloig.
- duine a chónaíonn sa teach céanna nó i gcóiríocht roinnte le duine a bhfuil COVID-19 air
- níos mó ná dhá uair an chloig a chaitheamh i spás taobh istigh le duine ar a bhfuil COVID-19, mar shampla, ionad oibre, seomra ranga, ionad sóisialta, áit chónaithe, nó córas iompair.

Má bhíonn tú i dteagmháil le duine a fuair toradh dearfach ar thástáil COVID-19, d'fhéadfadh gur dlúth-theagmhálaí thú.

Go hiondúil, gheobhaidh tú amach an [dlúth-theagmhálaí](#) thú trí:

- teachtaireacht téacs ón bhfoireann rianaithe teagmhála (Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte)
- an aip Rianaithe COVID
- an fhoireann sláinte poiblí atá ag iniúchadh cásanna deimhnithe i suíomh ar leith, m.sh. d'ionad oibre.

Caithfidh dlúth-theagmhálaithe cloí leis an gcomhairle agus na treoracha sláinte poiblí, agus comhoibriú leis an bhfoireann rianaithe teagmhála mar is gá chun leathadh COVID-19 a chosc.

Má aithníodh thú mar dhlúth-theagmhálaí le cás deimhnithe COVID-19, caithfidh tú cloí le comhairle fhoireann rianaithe teagmhála/fhoireann sláinte poiblí Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte. Mura raibh an fhoireann rianaithe teagmhála i dteagmháil leat, agus má chreideann tú gur dlúth-theagmhálaí thú:

- cuir srian ar do ghluaiseachtaí (fan sa bhaile)
- cuir glaoch ar líne chabhrach COVID-19 ar 1800 700 700 agus inis dóibh go raibh tú i ndlúth-theagmháil le duine a fuair toradh dearfach ar thástáil COVID-19.

Tá an chomhairle is nuáí maidir lena bhfuil le déanamh más dlúth-theagmhálaí thú ar fáil [anseo](#).

Tá comhairle eile ar fáil d'oibríthe cúraim sláinte freisin.

Tá níos mó eolais faoi nuair ba cheart duit srian a chur ar do ghluaiseachtaí ar fáil [anseo](#).

Oibrithe Leochaileacha

Baineann baol níos mó le COVID-19 do roinnt daoine. Caithfidh daoine atá i mbaol níos mó réamhchúraimí breise a ghlacadh. Is féidir leat níos mó a fhoghlaim fúthu siúd [anseo](#).

Inis do d'fhostóir má tá tú i **mbaol mór** (ardriosca) nó i **mbaol an-mhór** (an-ardriosca) (an-leochaileach) ó COVID-19. Moltar d'oibrithe sa **chatagóir ardriosca** oibriú ón mbaile, más féidir, cloí le scaradh sóisialta, idirghníomhaíochtaí le daoine eile a theorannú agus cloí le sláinteas maith lámh. Cloigh le haon chomhairle a bhaineann go sonrach le d'earnáil féin, nuair a chuirtear ar fáil í, d'oibrithe sa chatagóir ardriosca atá ag obair in ionad oibre.

Moltar d'oibrithe sa chatagóir **an-ardriosca (an-leochaileach)** fanacht sa bhaile a oiread agus is féidir, oibriú ón mbaile agus teagmháil fhisiciúil le daoine eile a sheachaint. Mura bhfuil tú in ann oibriú ón mbaile, caithfidh tú comhairle leighis a fháil ó do dhochtúir ginearálta agus/nó an tseirbhís sláinte ceirde, nuair atá a leithéid ar fáil, sula bhfilleann tú ar an ionad oibre. Deimhneoidh do dhochtúir ginearálta, speisialtóir cóireála nó seirbhís sláinte ceirde do stádas leochaileach le d'fhostóir. Labhair le d'fhostóir má tá tú sa chatagóir ardriosca nó an-ardriosca agus go bhfuil imní ort faoin obair.

Nuair atáthar ag pleanáil d'fhilleadh oibrithe atá sa chatagóir an-ardriosca (an-leochaileach) ar an obair, ba cheart measúnú riosca leighis oibre a líonadh isteach leis an oibrí agus le cleachtóir Sláinte Ceirde (nuair atá a leithéid ar fáil) agus/nó comhairleoirí leighis an oibrí. Seans go mbeadh ort dul faoi mheasúnú leighis chun d'inniúlacht chun filleadh ar an obair a chinneadh (obair san ionad oibre nó obair i dtimpeallacht chianoibre).

Caithfidh d'fhostóir an méid seo a leanas a chur san áireamh:

- próifíl riosca an ionaid oibre
- do chumas cloí le scaradh fisiciúil san ionad oibre
- an gá duit tabhairt faoi thascanna ina bpléitear leis an bpobal agus/nó tascanna ina mbeifeá i dteagmháil le daoine eile
- an mbeifeá i mbaol riosca ionfhabhtaithe níos airde mar gheall ar na tascanna

Lean an chomhairle sláinte poiblí is deireanaí agus comhairle do chomhairleoirí leighis chun pleanáil d'fhilleadh ar an ionad oibre go sábháilte.

Má chinntear i ndiaidh measúnú leighis go bhfuil tú **neamhinniúil chun filleadh ar an obair**/(ionad oibre/timpeallacht oibre sa bhaile), d'fhéadfadh d'fhostóir ról mhalartacha shealadacha a mheas go dtí nach bhfuil aon bhaol do do shláinte mar gheall ar COVID-19, más féidir.

Cosaint Sonraí (GDPR) agus COVID-19

D'fhéadfadh go mbeadh ar d'fhostóir do shonraí pearsanta (ar nós ainm, seoladh, ionad oibre, sonraí taistil) a phróiseáil, sonraí íogaire (a bhaineann le do shláinte) ina measc, chun tusa agus oibrithe eile a chosaint ar COVID-19 mar gur bagairt don tsláinte phoiblí é agus chun áit shábháilte oibre a sholáthar do na hoibrithe ar fad. Níor cheart don fhostóir ach an t-íosmhéid riachtanach d'eolas a phróiseáil de réir an dlí cosanta sonraí. Ceadáítear d'fhostóirí, atá ag gníomhú ar threoir nó orduithe na n-**údarás sláinte poiblí**, sonraí pearsanta, sonraí sláinte ina measc, a phróiseáil, fad is go bhfuil cosaintí oiriúnacha i bhfeidhm. Tá níos mó eolais faoi shonraí pearsanta agus íogaire a phróiseáil i gcás COVID-19 ar fáil [anseo](#).

Eolas, Tacaíochtaí agus Acmhainní Breise maidir le COVID-19

Tá na freagairtí ar phaindéim COVID-19 á bhforbairt go seasta, agus d'fhéadfaí an treoir seo a nuashonrú de réir mar is gá. Tá sé tábhachtach go bhfanfaí ar an eolas faoin gcomhairle sláinte poiblí is deireanaí.

[Eolas faoi Dhlúth-theagmhálaithe](#)

[Eolas faoi shrian ar ghluaiseacht](#)

[Cúrsaí Ar Líne an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta – *Work Safely Induction, Lead Worker Representative*](#)

[Acmhainní an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta maidir le sláinte agus folláine a bhainistiú](#)

[Cúrsaí ar líne maidir le hoibriú go sábháilte](#)

[Teimpléid, Seicliostaí agus Póstaeir COVID-19](#)

Tá podchraoltaí faoi fhilleadh ar an obair agus COVID-19 fós i réim ar fáil [anseo](#).

Tá comhairle COVID-19 d'fhostóirí agus d'fhostaithe ar fáil [anseo](#).

Tá Work Related Stress – A Guide for Employers and Workers ar fáil [anseo](#).