

# Prótacal COVID-19 um Oibriú go Sábháilte

## Seicliosta Fostóra 2 - Beartha Coisc agus Rialaithe Ionfhabhtuithe (IPC)

Ullmhaíodh na seicliostaí seo chun cabhrú le fostóirí, úinéirí gnó agus bainisteoirí a ngnó a chur faoi lán seoil arís ar bhealach a chabhróidh le leathadh COVID-19 a chosc. Nuair a chuirtear bearta coisc agus rialaithe ionfhabhtuithe (IPC) i bhfeidhm, cabhróidh tú le do chuid oibríthe a chosaint. Tá tuilleadh eolais ar [gov.ie](http://gov.ie), [hse.ie](http://hse.ie), [hpsc.ie](http://hpsc.ie) agus [hsa.ie](http://hsa.ie).

Uimh.	Beartha Rialaithe	✓Tá	✓Níl	Gníomh a theastaíonn
	<b>Saoráidí Sláinteachais Lámh:</b>			
1.	An bhfuil dóthain stáisiúin glanta lámh agus díghalraithe lámh ann chun gur féidir le hoibrithe, cuairteoirí/conraitheoirí/custaiméirí cloí le bearta sláinteachais lámh?			
2.	An bhfuil na stáisiúin glanta lámh agus díghalraithe lámh in áiteanna áisiúla atá éasca le húsáid go rialta? An bhfuil tú tar éis cuimhneamh ar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gach bealach isteach/amach san ionad oibre?</li> <li>• limistéir ina mbíonn go leor daoine ag teacht agus ag imeacht</li> <li>• an gá d'oibríthe a lámha a ní roimh thasc oibre, lena linn agus ina dhiaidh</li> <li>• an fad atá oibríthe ó shaoráidí glanta lámh agus díghalraithe lámh, seomraí níos álainn ina measc</li> <li>• an líon oibríthe agus aon socruithe seala?</li> </ul>			
3.	An bhfuil socruithe déanta agat chun a chinntiú go seiceáiltear saoráidí sláinteachais lámh go rialta agus go bhfuil dóthain soláthairtí iontu i gcónaí e.g. uisce reatha, rannóirí gallúnaí, boscaí bruscair nach gá lámh ná cos a leagan orthu agus díghalráin lámh?			
4.	Nuair atá díghalrán lámh á roghnú, an bhfuil sé éifeachtach in aghaidh víreas ar nós COVID-19 (coróinvíreas) agus bhfuil sé ceadaithe ag an Roinn Talmhaíochta, Bia agus Mara? Tá eolas faoi dhíghalráin lámh chláraithe ar shuíomh gréasáin <a href="#">Pesticide Registration and Control Divisions</a> .			
5.	An bhfuil stáisiúin díghalraithe lámh sna limistéir ina bhfuil pointí ardteagmhála nó ina mbíonn go leor daoine ag teacht agus ag imeacht?			
	<b>Feasacht na bhfostaithe ar shláinteachas lámh san ionad oibre</b>			
6.	An bhfuil tú tar éis na hoibrithe a chur ar an eolas faoin tábhacht a bhaineann le lámha a ní go maith agus go minic?			
7.	An bhfuil na hoibrithe ar an eolas faoin treoir agus comhairle sláinteachais lámh, agus an bhfuil siad ag cloí leis? Breathnaigh ar an bhfíseán <a href="#">‘How to properly wash your hands’</a> .			

Uimh.	Bearta Rialaithe	✓Tá	✓Níl	Gníomh a theastaíonn
8.	An bhfuil an chaoi le díghalrán lámh a úsáid i gceart léirithe do na hoibrithe agus an áit a bhfuil na stáisiúin díghalraithe lámh?			
9.	An bhfuil <a href="#">póstaer ar taispeánt</a> faoin gcaoi le lámha a ní i gceart i suíomhanna cuí?			
10.	An bhfuil tú tar éis a rá leis na hoibrithe a lámha a ní le gallúnach agus uisce nó le díghalrán lámh ar feadh 20 soicind ar a laghad, agus go háirithe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• i ndiaidh casachta agus sraothartaí</li> <li>• roimh ithe agus ina dhiaidh</li> <li>• roimh bhia a ullmhú agus ina dhiaidh</li> <li>• roimh chlúdach aghaidhe a bhaint agus ina dhiaidh</li> <li>• má bhítear i dteagmháil le duine ar a bhfuil siomptóim COVID-19 ar bith</li> <li>• roimh dhul ar iompar poiblí agus ina dhiaidh</li> <li>• roimh bheith i slua agus ina dhiaidh</li> <li>• ag sroicheadh nó ag fágáil an ionaid oibre/láithreáin eile</li> <li>• ag dul isteach nó amach as feithiclí</li> <li>• roimh thoitín a chaitheamh nó vápáil</li> <li>• nuair atá lámha salach. Má bhreathnaíonn siad salach, nigh na lámha le gallúnach agus uisce, agus</li> <li>• i ndiaidh an leithreas a úsáid.</li> </ul>			
11.	An bhfuil tú tar éis a rá leis na hoibrithe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gan lámh a leagan ar a súile, béal ná srón</li> <li>• gan earraí a théann in aice lena mbéal a roinnt, ar nós buidéal nó cupán</li> <li>• a bpinn féin a úsáid chun síniú isteach nó amach?</li> </ul>			
12.	An bhfuil fáil ag na hoibrithe ar shaoráidí chun tacú le sláinteachas lámh (e.g. saoráidí glanta lámh/díghalrán lámh/ceirtíní lámh)?			
13.	An bhfuil saoráidí ar fáil d'oibrithe lasmuigh chun sláinteachas lámh a chleachtadh go rialta?			
	<b>Sláinteachas riospráide</b>			
14.	An bhfuil ciarsúir pháipéir curtha ar fáil chomh maith le boscaí/málaí bruscair chun iad a chaitheamh amach? An bhfuil na boscaí bruscair á bhfolmhú go rialta?			
15.	An bhfuil tú tar éis labhairt leis na hoibrithe faoi dhea-shláinteachas riospráide agus béasa casachta chun cabhrú le leathadh COVID-19 a chosc: <ul style="list-style-type: none"> <li>• casacht agus sraoth a chlúdach le huillinn nó ciarsúr páipéir glan</li> <li>• ciarsúr páipéir a chur i mbosca/mála bruscair a cuireadh ar fáil</li> <li>• cloí le dea-chleachtas maidir le húsáid, stóráil, diúscairt agus glantachán sábháilte na masc/na gclúdach aghaidhe?</li> </ul>			
16.	An bhfuil comhairle tugtha agat faoi dhea-chleachtas riospráide lena n-áirítear úsáid, stóráil agus diúscairt shábháilte na masc/na gclúdach aghaidhe, agus glantachán sábháilte na gclúdach aghaidhe? Breathnaigh ar an bhfíseán <a href="#">Do you know how to wear a face mask properly?</a>			

Uimh.	Bearta Rialaithe	✓Tá	✓Níl	Gníomh a theastaíonn
	<b>Scaradh Fisiciúil – fanacht 2 mhéadar óna chéile</b>			
17.	An bhfuil tú tar éis breathnú ar an gcaoi a bhféadfaí leagan amach an ionaid oibre a athrú (agus a chothú) chun gur féidir scaradh fisiciúil a chur i bhfeidhm?			
18.	An bhfuil córas i bhfeidhm chun a mheabhrú go rialta d'oibrithe fanacht 2 mhéadar óna chéile?			
19.	An bhfuil na gníomhaíochtaí a gcaithfear idirghníomhnú le custaiméirí, cuairteoirí, conraitheoirí agus daoine eile lena linn sainaitheanta agus an bhfuil bearta i bhfeidhm chun cabhrú le teagmháil fhisiciúil a chosc agus scaradh fisiciúil a chinntiú, a oiread agus is féidir?			
20.	An bhfuil tú in ann amanna oibre agus sealanna a atheagrú (agus leanúint leo) chun an líon daoine ag an obair ag an am céanna a laghdú a oiread agus is féidir?			
21.	An bhfuil tú in ann limistéir agus amanna sosa a atheagrú (agus leanúint leo) chun cloí le scaradh fisiciúil? (e.g. boird agus cathaoireacha a chur níos faide óna chéile, sosanna a scaradh amach).			
22.	An bhfuil tú in ann oibrithe a eagrú ina bhfoirne nó meithleacha (pods) a oibríonn agus a ghlacann sos le chéile i gcónaí?			
23.	Murar féidir scaradh fisiciúil a chur i bhfeidhm sa cheaintín, an bhfuil tú tar éis cuimhneamh ar shocruithe eile a chur i bhfeidhm?			
24.	An bhfuil tú in ann córas aon bhealaigh a chur i bhfeidhm le dul isteach agus amach as an ionad oibre, má tá sé sin praiticiúil?			
25.	An bhfuil scaradh fisiciúil i bhfeidhm le haghaidh gníomhaíochtaí oibre lasmuigh?			
26.	An bhfuil líon na ndaoine a oibríonn i spásanna iata laghdaithe trí: <ul style="list-style-type: none"> <li>• obair ón mbaile a éascú</li> <li>• obair nach bhfuil riachtanach a chur ar athlá</li> <li>• tascanna oibre a mhionathrú?</li> </ul>			
27.	An bhfuil marcáil urláir curtha síos chun a mheabhrú do gach duine san ionad oibre go gcaithfear fad fisiciúil 2 mhéadar a choinneáil idir gach duine?			
28.	Mura féidir a chinntiú go mbeidh fad fisiciúil 2 mhéadar idir na hoibrithe, an bhfuil bearta cosanta malartacha i bhfeidhm, mar shampla: <ul style="list-style-type: none"> <li>• aon teagmháil dhíreach idir oibrithe a laghdú a oiread agus is féidir</li> <li>• saoráidí glanta lámh agus áiseanna sláinteachais lámh eile a chur ar fáil, ar nós dí ghalráin lámh, ceirtíní, etc., agus iad ar fáil go héasca ionas gur féidir leis na hoibrithe tabhairt faoi shláinteachas lámh a luaithe atá a dtasc oibre críochnaithe acu</li> <li>• bacainní fisiciúla feistithe, ar nós scáileáin/sciatha sraotha plaisteacha trédhearca cha idir oibrithe</li> </ul>			

Uimh.	Bearta Rialaithe	✓Tá	✓Níl	Gníomh a theastaíonn
28. cont'd	<p><b>Tabhair faoi deara:</b> Ní gá do na scáileáin dul ón urlár go dtí an tsíleáil ach ba cheart go mbeidís sách ard (e.g. go gclúdóidís duine ina sheasamh) agus sách leathan chun an bealach ón tsrón agus béal go dtí aghaidh agus spás oibre daoine eile a bhlocáil. Tá níos mó comhairle faoi scáileáin ar <a href="http://hpsc.ie">hpsc.ie</a> agus ag <a href="http://NCCEH">NCCEH</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PPE curtha ar fáil de réir mar is cuí.</li> <li>• clúdaigh aghaidhe curtha ar fáil d'oibrithe de réir na comhairle Sláinte Poiblí</li> </ul> <p><b>Tabhair faoi deara:</b> níor cheart clúdaigh aghaidhe a chaitheamh in áit na mbearta a luaitear thuas.</p>			
29.	Má cuireadh scáileáin in airde, an bhfuil siad á nglanadh go rialta le táirgí glantach (gallúnach) agus uisce?			
30.	An bhfuil daoine in ann teacht isteach san ionad oibre de réir a chéile, custaiméirí nó cliaint ina measc?			
	<b>Teagmháil a íoslaghú</b>			
31.	Má tá oibrithe ag roinnt cóiríochta a sholáthraíonn an fostóir, ag áit oibre, an bhfuil tú ag cloí leis an treoir a leagtar amach sa Phrótacal um Oibriú go Sábháilte (lch 11)?			
32.	An bhfuil tú tar éis a rá leis na hoibrithe a roinneann an chóiríocht sin cloí leis an gcomhairle Sláinte Poiblí agus Rialtais?			
33.	An bhfuil stop curtha le turais ghnó neamhriachtanacha más féidir, nó an bhfuil siad laghdaithe a oiread agus is féidir? An bhfuil cruinnithe oibre á ndéanamh ar líne agus go cianda, más féidir?			
34.	Má chaithfidh oibrithe bualadh le chéile duine le duine, an bhfuiltear ag cloí leis an gcomhairle reatha Rialtais agus Sláinte Poiblí? An bhfuil tú ag cinntiú go réachtáiltear cruinnithe i spás inar féidir cloí le scaradh fisiciúil i gcónaí agus go bhfuil an cruinniú chomh gearr agus is féidir? An bhfuil aeráil cheart sa spás cruinnithe?			
35.	Má chaithfidh oibrithe taisteal thar lear do ghnó riachtanach, an bhfuil tú tar éis tagairt don chomhairle is deireanaí maidir le taisteal riachtanach thar lear ar <a href="http://gov.ie">gov.ie</a> ?			
36.	An bhfuil tú tar éis tagairt don chomhairle reatha Sláinte Poiblí maidir le cuairteanna ar Éirinn ar chúiseanna riachtanacha gnó agus an chaoi ar cheart tabhairt faoi chuairteanna dá leithéid ar an ionad oibre?			
	<b>Feithiclí a roinnt</b>			
37.	An bhfuil córas i bhfeidhm a laghdaíonn an gá d'oibrithe taisteal le chéile i bhfeithiclí oibre nó a chuireann deireadh leis go hiomlán?			

Uimh.	Bearta Rialaithe	✓Tá	✓Níl	Gníomh a theastaíonn
38.	Má chaitfidh oibríthe feithicil oibre a roinnt nó taisteal chuig an/ón obair le daoine eile i bhfeithicil, an bhfuil siad ag taisteal mar fhoireann/mheitheal (pod)? An bhfuil tú tar éis a rá leo clúdaigh/maisc aghaidhe a chaitheamh, agus a lámha a ní roimh thaisteal le chéile agus ina dhiaidh, de réir na comhairle Sláinte Poiblí?			
39.	An bhfuil clúdaigh aghaidhe nó maisc ar fáil d'oibríthe a roinneann feithicil oibre?			
40.	An bhfuil díghalráin lámh agus trealamh glantacháin tugtha d'oibríthe dá bhfeithicil oibre, agus an bhfuil glantachán ar bun roimh gach seal agus ina dhiaidh? An bhfuil a fhios ag na hoibríthe go gcaithfear pointí teagmhála inmheánacha a ghlanadh ag tús agus deireadh gach seala?			
41.	An bhfuil tú tar éis a rá leis na hoibríthe a lámha a ní le gallúnach agus uisce nó le díghalrán lámh (60% alcól ar a laghad nó díghalrán lámh nach bhfuil alcólbhunaithe ach atá éifeachtach in aghaidh COVID-19) ar feadh 20 soicind ar a laghad nuair a théitear isteach agus amach as feithicil?			
42.	An bhfuil tú tar éis a mholadh do na hoibríthe taisteal chuig an/ón obair agus le haghaidh na hoibre leo féin?			
43.	Má tá a gcarr pearsanta in úsáid don obair, an bhfuil tú tar éis a rá leo nár cheart go mbeadh ach paisinéir amháin eile ar a mhéad leo, a bheadh suite de réir na dtreo-irlínte scartha fhisiciúil?			
44.	An bhfuil tú tar éis a rá le hoibríthe dromchlaí agus trealamh comhroinnte a ghlanadh agus a dhíghalrú, gan lámha a chroitheadh, gan earraí, bia ná deochanna a roinnt, agus aon teagmháil fhisiciúil a sheachaint?			
45.	<b>Trealamh Cosanta Pearsanta (PPE) [D'fhéadfaí an treoir seo a athrú]</b> Tabhair faoi deara: Ní féidir PPE a úsáid in áit bearta coisctheacha eile. I gcás COVID-19, ba cheart d'fhostóirí an chomhairle Sláinte Poiblí a sheiceáil. Ní theastaíonn lámhainní go hiondúil le haghaidh cosc agus rialú ionfhabhtuithe agus níor cheart iad a chaitheamh in áit cloí le bearta sláinteachais lámh.			
46.	An bhfuil an PPE ceart sainaitheanta bunaithe ar an nguais agus riosca don oibrí i gcás na gníomhaíochta sonraí oibre?			
47.	An bhfuil dóthain soláthairtí den PPE ábhartha ar fáil a theastaíonn chun filleadh ar an obair go sábháilte?			
48.	An bhfuil oiliúint curtha ar na hoibríthe ar an mbealach ceart le PPE a fheistiú, a úsáid, a bhaint, a ghlanadh, a stóráil agus a dhiúscairt?			
49.	An bhfuil socruithe déanta le haghaidh glanadh, iniúchadh, cothabháil agus diúscairt PPE, nuair is cuí?			

Uimh.	Bearta Rialaithe	✓Tá	✓Níl	Gníomh a theastaíonn
	<b>Grúpaí i mBaol</b>			
50.	An bhfuil sé oibrithe amach agat an bhfuil aon duine de do chuid oibrithe i mbaol níos mó ó COVID-19? Tá tuilleadh eolais faoi na daoine is mó atá i mbaol ó COVID-19 ar fáil ar <a href="https://hse.ie/coronavirus">hse.ie/coronavirus</a> .			
51.	An bhfuil oibrithe i mbaol mór nó an-mhór (an-leochaileach) in ann oibriú ón mbaile nuair is féidir?			
52.	An bhfuil tú tar éis a chinntiú go dtacaítear le hoibrithe i mbaol agus iad in ann fad fisiciúil 2 mhéadar ó dhaoine eile a chinntiú mura bhfuil siad in ann oibriú ón mbaile, agus go gcaithfidh siad a bheith san ionad oibre?			
	<b>Athruithe ar Chleachtais Oibre</b>			
53.	An bhfuil tú tar éis cuimhneamh ar athruithe eile ar chleachtais oibre chun leathadh COVID-19 a laghdú a oiread agus is féidir?			
54.	An bhfuil seachadadh sábháilte earraí chuig an ionad oibre socruithe?			
	<b>Conraitheoirí/Oibrithe ar Cuairt</b>			
55.	An bhfuil socruithe i bhfeidhm chun oibrithe eile, conraitheoirí nó cuairteoirí ar an ionad oibre a chur ar an eolas faoi na bearta coisc agus rialaithe ionfhabhtuithe (IPC) atá i bhfeidhm san ionad oibre chun cabhrú le leathadh COVID-19 a chosc?			
56.	An bhfuil córas i bhfeidhm chun cuairteanna oibrithe agus daoine eile ar an láithreán/láithreán/ionad oibre a thaifeadadh, chomh maith le cuairteanna oibrithe ar láithreán/ionad oibre eile? An bhfuil na hoibrithe á líonadh sin isteach, de réir mar is gá (loga teagmhála)?			
	<b>Additional Information</b>			

Ainm: \_\_\_\_\_ Síniú: \_\_\_\_\_ Dáta: \_\_\_\_\_

Is chun críche treorach amháin an t-eolas atá sa seicliosta seo, agus níl sé cuimsitheach. Níl sé ceaptha comhairle dlí a chur ort, agus níor cheart duit brath ar an eolas mar chomhairle dá leithéid. Ní thugaimid aon bharánta sainráite ná intuigthe i leith chruinneas nó iomláine an eolais. Ní bheidh an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta faoi dhliteanas ar aon bhealach ná go feadh méid ar bith i leith aon damáistí, caillteanas ná costais dhíreacha, indíreacha, speisialta, theagmhasacha nó iarmhartacha a eascraíonn as úsáid an tseicliosta seo.