

COVID-19 – Seicliosta Dea-chleachtais

Oibrithe

Forbraíodh an seicliosta seo chun eolas a thabhairt d'oibrithe faoina gcaithfidh siad a dhéanamh chun cabhrú le leathadh COVID-19 ina n-ionad oibre a chosc. Caithfidh fostóirí agus oibrithe oibriú le chéile chun gach duine san ionad oibre a chosaint. Tá tuilleadh eolais ar gov.ie, hse.ie, hpsc.ie agus hsa.ie
Tabhair faoi deara: Ba cheart d'oibrithe an chomhairle agus an treoir Sláinte Poiblí mar a bhaineann sé leis an ionad oibre agus suíomhanna pobail a leanúint.

Uimh.	Bearta Rialaithe	✓Tá	✓Níl	Gníomh a theastaíonn
1.	An bhfuil a fhios agat go gcaithfidh tú fanacht sa bhaile ón obair má bhíonn comharthaí nó siomptóim COVID-19 ort, agus tástáil a dhéanamh? Má fhaigheann tú toradh dearfach ar an tástáil (idir antaigin agus PCR), caithfidh tú fanacht sa bhaile agus cloí leis an gcomhairle Sláinte Poiblí.			
2.	An bhfuil tú ag coinneáil ar an eolas faoin gcomhairle is deireanaí ó Shláinte Phoiblí agus ón Rialtas faoi COVID-19?			
3.	An bhfuil comharthaí agus siomptóim COVID-19 ar eolas agat?			
4.	An bhfuil a fhios agat cén chaoi a leatar an víreas?			
5.	An bhfuil tú tar éis a rá le d'fhostóir má bhaineann tú le ceann ar bith de na catagóirí is mó atá i mbaol?			
6.	Má tá tú ag filleadh ar an obair i ndiaidh a bheith as láthair mar gheall ar COVID-19, an bhfuil tú tar éis an Treoir Eatramhach le haghaidh Oibrithe maidir le hInniúlacht chun Oibre i ndiaidh Asláithreachta de bharr COVID-19 a léamh?			
7.	An bhfuil rannpháirtíocht leanúnach rialta ar siúl idir d'fhostóir agus tú féin agus/ nó do Cheardchumann aitheanta nó ionadaithe eile faoi bhearta coisc agus rialaithe ionfhabhtuithe (IPC) COVID-19 i d'ionad oibre?			
8.	An bhfuil tú tar éis comhoibriú le d'fhostóir chun a chinntiú go gcloítear go leanúnach leis na bearta IPC?			
9.	An bhfuil tú ar an eolas faoi ról an vacsaínithe mar bheart chun leathadh COVID-19 a chosc, agus gur fút féin a chinneadh vacsaín a fháil?			

Uimh.	Bearta Rialaithe	✓Tá	✓Níl	Gníomh a theastaíonn
10.	Má tá d'fhostóir ag cuimhneamh ar Mhearthástáil Dhiagnóiseach Antaigine (RADT) a úsáid, an bhfuil siad tar éis dul i gcomhairle leatsa agus le d'ionadaithe roimh na tástálacha sin?			
11.	An bhfuil a fhios agat céard ba cheart a dhéanamh má bhíonn comharthaí nó siomptóim COVID-19 ort agus tú ag an obair nó sa bhaile?			
12.	An bhfuil a fhios agat cé leis a rachaidh tú i dteagmháil má thagann siomptóim COVID-19 ort ag an obair, agus na nósanna imeachta atá i bhfeidhm?			
13.	An bhfuil a fhios agat cé hiad do Phríomh-Ionadaí Oibrithe agus cén chaoi le dul i dteagmháil leo?			
14.	An bhfuil a fhios agat céard atá le déanamh maidir le sláinteachas maith lámh agus béasa riospráide? An bhfuil an tábhacht a bhaineann le haeráil, agus fuinneoga oscailte, más féidir, ar eolas agat?			
15.	An bhfuil a fhios agat cén chaoi le do lámha a ní i gceart? Féach ar hse.ie.			
	<p>Nigh na lámha le gallúnach agus uisce nó le díghalrán lámh ar feadh 20 soicind ar a laghad, agus go háirithe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • i ndiaidh casachta agus sraothartaí • roimh ithe agus ina dhiaidh • roimh bhia a ullmhú agus ina dhiaidh • roimh chlúdach aghaidhe a bhaint agus ina dhiaidh • má bhítear i dteagmháil le duine ar a bhfuil siomptóim COVID-19 ar bith • roimh dhul ar iompar poiblí agus ina dhiaidh • roimh bheith i slua agus ina dhiaidh • ag sroicheadh nó ag fágáil an ionaid oibre/láithreáin eile • ag dul isteach nó amach as feithiclí • roimh thoitín a chaitheamh nó vápáil • nuair atá lámha salach. Má bhreathnaíonn siad salach, nigh na lámha le gallúnach agus uisce, agus • i ndiaidh an leithreas a úsáid. 			
16.	An bhfuil a fhios agat cá bhfuil na stáisiúin glanta lámh/díghalraithe lámh is gaire duit?			

Uimh.	Bearta Rialaithe	✓Tá	✓Níl	Gníomh a theastaíonn
17.	An bhfuil a fhios agat cén chaoi le masc/clúdach aghaidhe a chaitheamh i gceart agus a chinntiú go bhfuil siad glan agus nach roinntear le daoine eile iad ná nach leagann daoine eile lámh orthu? Breathnaigh ar an bhfíseán ó ECDC ‘Do you know how to wear your face mask properly?’ Tá tuilleadh eolais ar hse.ie.			
18.	An bhfuil a fhios agat nár cheart lámh a leagan ar d’aghaidh (súile, srón, béal)?			
19.	An bhfuil tuiscint agat ar an gcúis a dtabharfadh d’fhostóir eolas tinrimh sa chás go mbeadh ar an Roinn Sláinte Poiblí ráig COVID-19 i d’ionad oibre a fhiosrú?			
20.	An bhfuil tú ar an eolas faoi aon athruithe ar mheasúnuithe riosca a bhaineann le do ghníomhaíochtaí oibre, agus aon athruithe ar an ráiteas sábháilteachta, mar gheall ar na bearta coisc agus rialaithe ionfhabhtuithe a cuireadh i bhfeidhm chun leathadh COVID-19 a chosc?			
21.	An bhfuil tú ar an eolas faoi aon athruithe ar phleananna éigeandála nó nósanna imeachta garchabhrach i d’ionad oibre mar gheall ar bhearta chun an baol go nochtfaí thú féin agus daoine eile do COVID-19 a laghdú a oiread agus is féidir?			
22.	An bhfuil a fhios agat nár cheart earraí ar nós bia agus deochanna, cupán, buidéal, sceanra, peann, srl., a roinnt?			
23.	An bhfuil tú ar an eolas go gcaithfear aon earraí pearsanta a thugann tú isteach chuig an obair a ghlanadh, agus nár cheart iad a leagan ar dhromchlaí comhroinnte nó an dromchla sin a ghlanadh nuair a bhaintear an t-earra pearsanta uaidh?			
24.	An bhfuil a fhios agat gur cheart an t-ionad oibre agus pointí teagmhála a ghlanadh go rialta?			
25.	An bhfuil a fhios agat go gcaithfidh tú do lámha a ní sula n-úsáideann tú iompar poiblí chun teacht chuig an obair nó dul abhaile, agus nuair a théann tú isteach nó amach as an ionad oibre? Má tá tú ag taisteal ar chóras iompair poiblí chuig an obair agus abhaile, caithfidh tú masc/clúdach aghaidhe a chaitheamh fós.			
26.	Ba cheart d’oibrithe a thaistealaíonn chuig an obair agus abhaile i gcarranna cuimhneamh ar mhasc/chlúdach aghaidhe a chaitheamh freisin. D’fhéadfadh oibrithe a úsáideann nó a roinneann feithiclí oibre cuimhneamh ar mhasc/chlúdach aghaidhe a úsáid freisin.			

Uimh.	Bearta Rialaithe	✓Tá	✓Níl	Gníomh a theastaíonn
27.	An bhfuil díghalrán lámh agus trealamh glantacháin tugtha duit do d'fheithicil oibre, agus an bhfuil glantachán ar bun roimh gach seal agus ina dhiaidh?			
28.	An bhfuil a fhios agat nár cheart córais téimh ná aerála na feithicle a shocrú le haer a athshruthú? Nuair a úsáidtear carranna, oscail dhá fhuinneog cuid den bhealach ar dhá thaobh an chairr chun an aeráil a fheabhsú.			
29.	Má thaistealaíonn tú thar lear, an bhfuil tú ag coinneáil ar an eolas faoin gcomhairle is deireanaí le haghaidh daoine atá ag teacht go hÉirinn ó thíortha thar lear?			
30.	An bhfuil a fhios agat cé na tacaí atá ar fáil duit má airíonn tú imníoch nó faoi bhrú?			
	Eolas Breise			

Ainm: _____ Síniú: _____ Dáta: _____

Is chun críche teorach amháin an t-eolas atá sa seicliosta seo, agus níl sé cuimsitheach. Níl sé ceaptha comhairle dhli 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, cailteanais ná costais dhíreacha, indíreacha, speisialta, theagmhasacha nó iarmhartacha a eascraíonn as úsáid an tseicliosta seo.