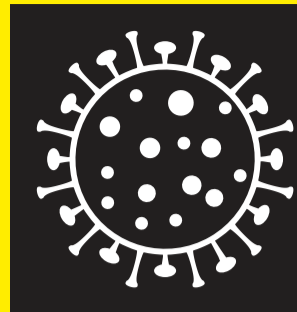


# Coróinvíreas COVID-19



Coróinvíreas  
**COVID-19**  
Comhairle  
Sláinte Poiblí

**Má tá fiabhras ort agus/nó casacht, ba cheart duit fanacht sa bhaile fiú mura raibh tú ag taisteal nó i dteagmháil le duine le COVID.**

Má tháinig tú ó cheantar ina bhfuil srianta taistil de bharr COVID-19 ba chóir duit srian a chur ar do ghluaiseachtaí ar feadh 14 lá. Tá liosta de na ceantair atá buailte ar fáil ar [www.dfa.ie](http://www.dfa.ie)

## Moltar do gach duine:

- > Idirghníomhaíocht shóisialta **a laghdú**
  - > **Achar 2m** a choinneáil idir tú féin agus daoine eile
  - > **Ná** croith lámh le daoine nó nach gabh róghar do dhaoine más féidir
- Má tá comharthaí agat féach ar [hse.ie](http://hse.ie) nó cuir scairt ar HSE Live **1850 24 1850**

## Conas Tú Féin a Chosaint



### Ná

croith lámha nó nach tabhair barróg agus tú ag rá heileo le daoine nó ag beannú do dhaoine



### Coinnigh

tú féin 2 mhéadar ar a laghad (ó troithe) ar shiúl ó dhaoine eile, go háirithe na daoine a d'fhéadfadh a bheith tinn



### Nigh

do lámha go maith agus go minic chun éilliú a sheachaint



### Clúdaigh

do bhéal agus do shrón le ciarsúr páipéir nó le muinchille má bhíonn tú ag casacht nó ag sraothartach



### Seachain

do lámha a chur ar do shúile, do shrón nó do bhéal le lámha nach bhfuil nite



### Glan

agus díghalraigh rud ar bith a ndéanann tú teagmháil leis

## Siomptóim

- > Fiabhras (Teocht Ard)
- > Casacht
- > Giorra Anála
- > Deacrachtaí ag Análu

## Chun an tEolas is Déanaí a Fháil Tabhair Cuairt ar

[www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19)  
[www.hse.ie](http://www.hse.ie)