

# Covid-19

# Féintástáil

## Treoir céim ar chéim

### Sula dtosaíonn tú

- Léigh na treoracha seo sula n-osclaíonn tú an fearas tástála
- Má tá níos mó ná duine amháin i d'fheithicil ag déanamh na tástála COVID-19, déan cinnte go bhfuil fearas tástála agat do gach duine, agus bain úsáid as an fhearas tástála agus as na lipéid barrachód a sannadh duit.

### Cuidiú de dhíth ort?



Má tá aon cheisteanna nó aon fhadhbanna agat leis an fhearas tástála seo, las soilse guaise d'fheithicle agus fan go dtí go dtiocfaidh duine éigin le cuidiú a thabhairt duit.



**Ná hoscail d'fhuinneog.**

Má tá éigeandáil leighis i gceist, bípeáil do bhonnán.

# Sula bhfágann tú do shampla, an bhfuil d'fhearas tástála pacáistithe agat mar is ceart?

Fuarthas amach, le fírinne, go bhfuil pacáistiú an tsampla mar is ceart ar cheann de na codanna is deacra den tástáil seo. Seo léargas gairid ar a bhfuil le déanamh agat.

Go raibh maith agat.

## Seicliosta

- 1 Tóg maipín samplach (scornach agus
- 2 Cuir an maipín samplach san fhial plaisteach agus teann an clár go
- 3 Cuir an barrchód ar an fhial plaisteach
- 4 Cuir an fial plaisteach agus an pillín súiteach bán sa mhála zipghlasála trédhearcach
- 5 Cuir an mála zipghlasála trédhearcach sa mhála bithghluaise (Ná séalaigh an mála bithghluaise)
- 6 Cuir an barrchód ar an mhála bithghluaise
- 7 Téigh chuig an ionad fágála



### Tá an tástáil seo oiriúnach do na daoine seo a leanas

Daoine fásta 18+ (dhéanamh)	Déan féintástáil (má tá tú in ann sin a dhéanamh)
Déagóirí d'aois 12-17 duine fásta	Déan féintástáil faoi mhaoirseacht
Páistí d'aois 5-11	Ní mór do dhuine fásta páiste a thástáil
Páistí faoi 5	Ná bain úsáid as an fhearas tástála seo

# 1

## Tóg maipín samplach ó do scornach agus ansin ó do shrón



# 1

### Nigh do lámha/cuir ort lámhainní

Cuir ort do lámhainní, nó úsáid díghalrán lámh le do lámha a ghlanadh. Déantar é seo lena chinntiú nach n-éillíonn tú an fearas tástála.

# 2

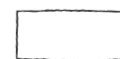
### Déan seiceáil ar a bhfuil san fhearas



Maipín, taobh istigh  
Cumhdach  
h  
éalaithe



Fial plaisteach,  
ina bhfuil méid beag  
leachta Ní mór an  
leacht a choinneáil  
san fhial.



pillín súiteach  
Bán



Mála zipghlasála  
trédhearcach



Mála bithghluaise

le séala airgid

Leathanach barrchód atá go díreach mar an gcéanna lipéidí barrchóid. (Is féidir gur cuireadh na nithe seo le d'fhearas cheana féin)



Cárta Admhála Tástála  
nó Cárta Cláraithe  
Tástála

Is rud é gur iarradh ort na nithe seo a leanas a thabhairt leat:



Ciamsúr le  
do shrón a  
shéideadh



Lámhainní  
aon uaire

nó



Díghalrán lámh



**3**

### Séid do shrón

Séid do shrón go bog isteach i gciarsúr. Tóg an ciarsúr na bhaile leat agus caith i mbosca bruscair é. Déantar é seo le fáil réidh leis an iomarca múcais.

**4**

### Aimsigh do chéislíní agus cúl do scornaí

Amharc isteach i do bhéal agus aimsigh do chéislíní. Is ó na chéislíní agus ó chúl do scornaí a thógfaidh tú do mhaipín samplach.

Úsáid an scáthán maisiúcháin sa charr le cuidiú leat.

Má baineadh do chéislíní amach, tóg maipín ó chúl do scornaí amháin go díreach.

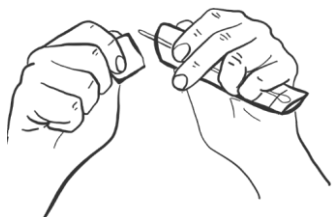
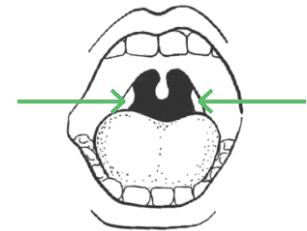
**5**

### Oscail an maipín taobh istigh den chumhdach séalaithe

Oscail an pacáiste agus tóg amach an maipín go cúramach. Bainfear úsáid as seo don scornach agus don srón araon.

### Tábhachtach

Ná lig do bharr fabraic an mhaipín baint do rud ar bith eile seachas do scornach agus do shrón.



### Tábhactach

Ná bain do do theanga, d'fhiacla, do leicne, do dhrandail ná aon dromchlá eile le barr fabraic an mhaipín.

Beidh an maipín neamhbhailí má bhaineann sé d'aon cheann de na codanna seo, agus beidh ort maipín nua a thógáil. Má tharlaíonn sé seo, las do shoilse guaise le cuidiú a lorg.

Bain úsáid as an mhaipín céanna don srón agus don scornach.

Is féidir go mbeadh fonn cur amach ort, nó míchompord beag ort de thoradh é seo, ach níor cheart go ngortódh sé.

**6**

### Tóg an sampla ón scornach

Agus an maipín i do lámh agat, oscail do bhéal ar leathadh agus brú barr fabraic an mhaipín tharr an dá chléisín agus cúl do scornaí ar feadh **10 soicind** (úsáid scáthán le cuidiú leat é seo a dhéanamh).

Tóg an maipín amach ó chúl do scornaí go cúramach.

**7**

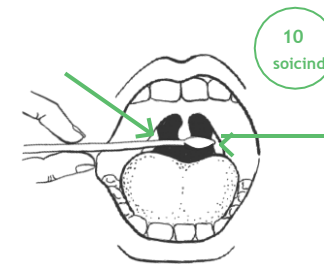
### Tóg an sampla ón srón

Cuir an barr céanna den mhaipín isteach go réidh i bpolláire amháin go dtí go mothaíonn tú beaganín friotáiochta (thart ar 2.5cm suas do shrón).

Riothlaigh an maipín thart ar feadh **10-15 soicind** agus tóg amach é go mall.

Ní gá duit sampla a thógáil ach ó pholláire amháin.

Má tá polláire polta agat, úsáid an ceann eile.



### Tábhachtach

Is féidir go mothóidh an tógáil leis an mhaipín míchompordach. Ná cuir an maipín isteach níos doimhne má mhothaíonn tú friotáiocht láidir nó pian.

Má tá fuil nó músic ar an mhaipín samplach, las do shoilse guaise le haghaidh cuidithe.

# 2

## Cuir d'fhearas tástála i bpacáiste

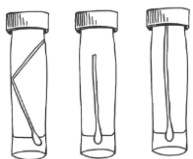


### 1

#### Cuir an maipín isteach san fhial plaisteach agus bris an barr de

Déan cinnte go bhfuil an barr fabraic béal faoi agus tú ag cur isteach san fhial é. Bris an barr eile den mhaipín, lena chinntiú go dtéann sé isteach san fhial gan lúbadh.

Teann an clár ar an fhial go daingean.



### 2

#### Nigh do lámha/coinnigh na lámhainní ort

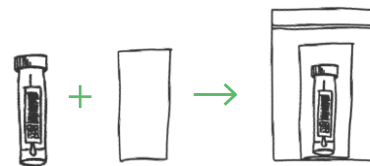
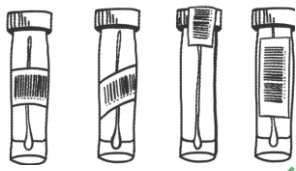
Má tá tú ag caitheamh lámhainní, téigh díreach chuig céim 3. Mura bhfuil, úsáid díghalrán lámh le do lámha a ghlanadh.



### 3

#### Greamaigh barrachód ar an fhial plaisteach

Faigh ceann de na lipéid bharrachóid agus greamaigh go hingearach ar an fhial plaisteach é. Má tá lipéad ar an fhial plaisteach cheana féin, cuir do bharrachód ar a bharr.



### 4

#### Cuir isteach sa mhála zipghlasála, trédhearcach níos lú é

Cuir an fhial plaisteach agus an pillín súiteach bán sa mhála beag zipghlasála trédhearcach. Déantar é seo le go súitear aon sceitheadh ón fhial.



### 5

#### Cuir isteach sa mhála bithghuaise níos mó é

Ansin cuir an mála zipghlasála trédhearcach isteach sa mhála bithghuaise níos mó é.

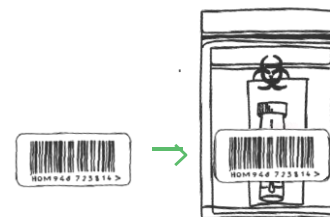
#### Ná séalaigh an mála bithghuaise níos mó

Ní mór duit d'fhearas a thabhairt le haghaidh seiceála ag an ionad fágála sula séalaíonn tú é.

### 6

#### Greamaigh barrachód ar an mhála bithghuaise

Faigh ceann de na lipéid bharrachóid agus greamaigh ar an taobh amuigh den mhála bithghuaise é.



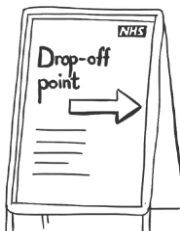
#### Tábhachtach

Tá do bharrachód uathail duitse agus do d'fhearas tástála. Ná bain úsáid as le fearas tástála duine ar bith eile.

Tá tú réidh leis an sampla a thóg tú le d'fhearas tástála a thabhairt isteach. Lean na treoracha go dtí an ionad fágála.

# 3

## Fág isteach an sampla a thóg tú le d'fhearas



# 1

### Téigh chuig an ionad fágála

Seiceálfaidh an cúntóir tástála go bhfuil d'fhearas críochnaithe agus pacáistithe mar is ceart.

# 4

## Faigh torthaí na tástála trí

Gheobhaidh tú torthaí na tástála trí theachtaireachtaí téacs agus ríomhphos taobh istigh de 2-3 lá.

Is é an sprioc atá againn na torthaí a chur chugat chomh luath agus is féidir; ach mar sin féin, mar gheall ar líon na dtástálacha, b'fhéidir go dtógfadh sé níos mó ama teacht ar ais chugat.



### Cur i gcuimhne

Déan cinnte go dtógann tú do Chárta Admhála Tástála nó Cárta Cláraithe na bhaile leat le tagairt dóibh, más gá. Má tá cárta cláraithe agat beidh sé de dhíth ort le **clárú ar líne**.

### Níl do thorthaí faighte agat go fóill tar éis 5 lá?

Glaigh ar uimhir na deisce cabhrach **0300 303 2713**. Línte oscailte gach lá, 7am go 11pm. Tá sé saor in aisce ó aon fhón póca nó líne thalún.