

TÁSTÁIL RIANAIGH COSAIN TEASTAÍONN TACAÍOCHT GACH DUINE



Le linn na paidéime, bhí do thacaíocht maidir le treoirínte sláinte poiblí a leanúint ríthábhachtach chun scaipeadh an choróinvíris a laghdú. Trí sin a dhéanamh, tá beatha sábháilte agat. De réir mar a mhaolaítear srianta ‘dianghlasála’, tá baol ann go mbeidh an dara ráig ionfhabhtaithe againn. Is féidir le gach duine againn an baol sin a laghdú trí leanúint ar aghaidh ag tacú le bearta sláinte poiblí chun an scaipeadh a rialú, mar shampla tástáil agus rianú teagmhálaithe.

Cabhraíonn tástáil agus rianú teagmhálaithe le slabhra tarchurtha an víris a bhriseadh. Trí dhaoine a aithint a bhí i ndlúth-theagmháil le duine a ndearnadh tástáil dhearfach air maidir le coróinvíreas, agus trí iarraidh orthu féinleithlisiú a dhéanamh, is féidir linn scaipeadh (atáirgeadh) an víris a theorannú. Má éiríonn linn uimhir an atáirgthe (R) a choinneáil íseal beimid ábalta leanúint ar aghaidh ag bogadh i dtreo gnáthshaol teaghlaigh, oibre agus sóisialta. Beidh cairde agus teaghlaigh ábalta bualadh le chéile, agus beidh scoileanna agus gnóthaí ábalta athoscailt. Cuideoidh sé freisin lenár seirbhís sláinte a chosaint ó bheith as a riocht.

Ní bheidh rath ar thástáil agus rianú teagmhálaithe ach amháin má ghlacann muid go léir páirt ann. Ciallaíonn sé sin:

- tástáil a lorg má tá siomptóim orainn;
- cabhraigh le rianú teagmhálaithe;
- féinleithlisiú a dhéanamh nuair a mholtar dúinn.

Chomh maith le réamhchúraimí maidir le scaradh sóisialta agus sláinteachas, is é tástáil agus rianú an deis is fearr atá againn ár bpobail a chosaint ar an gcoróinvíreas.



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

Find us on:

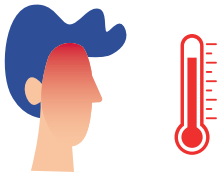


TASTÁIL AIMSIGH COSAIN TREOIR CÉIM-AR- CHÉIM

Test ✓ Trace ✓ Protect ✓

HSC Health and Social Care

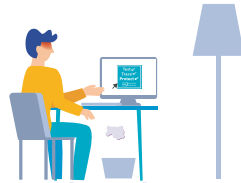
1



AITHIN NA SIOMPTÓIM

Má tá síorchasacht nua, nó fiabhras ort, nó má chailleann tú do chumas blaiseadh nó bolú, ba chóir duit féin agus do gach duine i do theach féinleithlisiú a dhéanamh láithreach.

2



IARR TÁSTÁIL ANOIS DÍREACH

Tabhair cuairt ar nidirect.gov.uk/coronavirus le tástáil a chur in áirithe ar líne. Muna bhfuil tú ábalta tástáil a chur in áirithe ar líne cuir scairt ar 119.

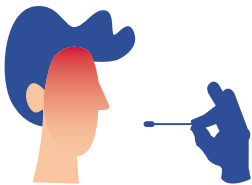
3



LEITHLISIGH

Leithlisigh ar feadh 10 lá tar éis na siomptóim a bheith le feiceáil, níos faide má leanann an fiabhras (go dtí 48 uair ar a laghad tar éis do theocht fillleadh ar ais mar a bhí). Ba cheart do dhaoine eile atá ina gcónaí leat leithlisiú ar feadh 14 lá.

4



FAIGH TÁSTÁIL

Déantar tástáil in ionaid tástála tiomáin tríd agus ní mór duit teacht i gcarr (ní de shiúl na gcos, ar iompar poiblí, i dtacsáí ná ar aon bhealach eile). Tá tástálacha baile ar fáil freisin.

5



FAIGH TORTHAÍ

Ba cheart go bhfaighidh tú na torthaí laistigh de 72 uair an chloig. Má tá na torthaí diúltach maidir le coróinvíreas, ní bheidh gá duit agus do theaghlach leithlisiú níos mó.

6



CUIR MIONSONRAÍ AR FÁIL

Má tá do torthaí dearfach maidir leis an choróinvíreas cuirfidh rianaithe teagmhálaithe na Gníomhaireachta Sláinte Poiblí (GSP) scairt ort ón uimhir 028 9536 8888. Iarrfaidh siad ort ainmneacha na ndaoine sin a raibh tú i dteagmháil leo ar na mallaibh a thabhairt dóibh.

7



CUIREANN AN GSP TEAGMHÁLACHA AR AN EOLAS

Má tá coróinvíreas ort, rachaidh an GSP i dteagmháil leis na daoine a raibh tú i ndlúth-theagmháil leo. Ní roinnfear d'ainm le daoine eile gan cead a fháil uait. Coinneofar na sonraí go léir go sábháilte.

8



IARRTAR AR DHLÚTH- THEAGMHÁLAITHE LEITHLISIÚ

Iarrfar ar dhlúth-theagmhálaithe leithlisiú ar feadh 14 lá ón uair dheireanach a raibh siad i dteagmháil leat.

9



TEAGHLAIGH DHLÚTH- THEAGMHÁLAITHE

Muna bhfuil aon siomptóim ar an dlúth-theagmálaí, ní gá do dhaoine eile sa teaghlach leithlisiú. Má thagann siomptóim ar an dlúth-theagmálaí, ba cheart dó/di na treoracha seo a leanúint, ag tosú le céim 1.

Nuair is féidir leat an baile a fhágáil, coinnigh slán agus lean ort de chomhairle sláinte poiblí a leanúint.

- Nigh do lámha go cúramach agus go minic agus ná leag do lámh ar d'aghaidh.
- Coinnigh amach ó dhaoine eile agus tú lasmuigh den bhaile.
- Úsáid d'uillinn nó ciarsúr páipéir le casacht nó sraoth a dhéanamh agus cuir an ciarsúr páipéir i mbosca bruscair.

WE ALL
MUST DO IT
TO GET
THROUGH IT



STAY SAFE



SAVE LIVES

Is féidir leat an víreas a scaipeadh fiú nuair nach bhfuil na siomptóim ort.