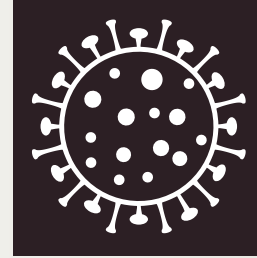


Bí Stuama. Bí Sábháilte.

Treoir don Athoscailt: Céim 2



Coróinvíreas
COVID-19
Clár
Náisiúnta

Tá tionchar mór ag COVID-19 fós ar ár dtír. Trí obair le chéile, tá dul chun cinn déanta againn – ach tá an víreas fós in Éirinn. Agus ár dtír á hathoscailt againn, tá sé ríthábhachtach go leanfaimid go léir ag cloí leis an treoir sláinte poiblí. **Le fanacht sábháilte, ní mór duit teorainn a chur ar na háiteanna a rachaidh tú agus teorainn a chur ar líon na ndaoine a mbuailfidh tú leo.**

Seo cúig rud ba chóir a bheith ar eolas agat do Chéim 2:

<p>20km</p> <p>Fan Áitiúil.</p> <p>Is féidir leat taisteal laistigh de do chontae féin, agus suas le 20 km ó do bhaile má tá tú ag dul thar teorainneacha contae.</p>	<p>Is féidir leat bualadh le suas le seisear ó lasmuigh de do theaghlach, taobh istigh nó taobh amuigh, do chruinnithe sóisialta.</p> <p>Is féidir gníomhaíochtaí aclaíochta, spóirt, cultúrtha nó sóisialta eagraithe amuigh faoin aer ina bhfuil suas le 15 dhuine a bheith ann i gcomhréir le comhairle sláinte poiblí.</p>	<p>Tá na gnólachtaí miondíola ar fad ag athoscailt.</p> <p>Déan siopadóireacht sa cheantar áitiúil, déan siopadóireacht go sábháilte agus tabhair tacaíocht do ghnólachtaí i do phobal.</p>	<p>Tá sé níos tábhachtaí ná riamh obair ón mbaile más féidir.</p>	<p>Siúil nó rothaigh más féidir leat.</p> <p>Ná bain úsáid as iompar poiblí ach amháin mura bhfuil aon rogha agat.</p> <p>Tá teorainn le líon na n-áiteanna ar iompar poiblí mar thoradh ar riachtanais i dtaca le scaradh sóisialta.</p> <p>Tugtar tús áite d'oibríthe riachtanacha ar iompar poiblí.</p>
--	--	---	--	---

<p>Comhairle Sláinte Poiblí</p>	<p>Nigh do lámha</p> <p>Cleachtaigh dea-bhéasa i dtaca le casacht agus sraoth</p>	<p>Fan 2m amach ó dhaoine eile</p> <p>Seachain sluaite</p> <p>Bíodh na siomptóim ar eolas agat</p>	<p>Má tá tú os cionn 70 nó leochaileach ó thaobh na sláinte de, bain úsáid as do chiall féin le cinneadh a dhéanamh conas is fearr an treoir sláinte seo a leanas a chur i bhfeidhm:</p> <p><i>Fan sa bhaile oiread agus is féidir leat.</i></p> <p><i>Coinnigh ort leis an scaradh sóisialta le cuairteoirí.</i></p> <p><i>Bain úsáid as na hamanna atá curtha ar fáil go speisialta don tsiopadóireacht.</i></p>	<p>Má tá tú ag tabhairt cuairt ar dhuine atá os cionn 70 nó leochaileach ó thaobh na sláinte de, bí an-chúramach go deo.</p>
--	---	---	---	---

Cuid den treoir thábhachtach do Chéim 2:

<p>Sláinte Pobail</p> <p>Moltar clúdaigh aghaidhe a chaitheamh in áiteanna poiblí, ar nós siopaí, agus ar iompar poiblí.</p> <p>Is féidir leat bualadh le suas le seisear ó lasmuigh de do theaghlach, taobh istigh nó amuigh faoin aer, do chruinnithe sóisialta.</p> <p>Is féidir gníomhaíochtaí aclaíochta, spóirt, cultúrtha nó sóisialta eagraithe amuigh faoin aer ina bhfuil suas le 15 dhuine a bheith ann.</p> <p>Má tá tú os cionn 70 nó leochaileach ó thaobh na sláinte de, bí an-chúramach go deo.</p> <p>Is féidir le suas le 25 de bhaill teaghlach agus dlúthchairde freastal ar sheirbhísí sochraide.</p>	<p>Leanaí</p> <p>Is féidir campaí samhraidh taobh amuigh a bheith ann do leanaí.</p> <p>Is féidir clóis súgartha agus áiseanna taobh amuigh a ndéantar freastal tráchtála orthu a athoscailt.</p>	<p>Gníomhaíocht Eacnamaíochta & Obair</p> <p>Is é an Prótacal um Fhilleadh ar an Obair go Sábháilte an treoir atá i bhfeidhm d'fhostóirí agus d'fhostaithe.</p> <p>NÍ MÓR leanúint den obair ón mbaile más féidir.</p> <p>Is féidir marglanna orthu a athoscailt más féidir scaradh sóisialta agus sláinteachas a choinneáil.</p>	<p>Miondíol, Seirbhísí & Gníomhaíocht Tráchtála</p> <p>Is féidir na hionaid mhiondíola go léir a athoscailt. B'fhéidir go mbeidh amanna oscailte agus modhanna oibriúcháin éagsúla ann. Bí ag comhoibriú le foireann an tsiopa agus cloigh leis na córais atá curtha ar bun ar son do shábháilteachta..</p>	<p>Cúrsaí Cultúrtha, Spóirt & Sóisialta</p> <p>Is féidir le grúpaí suas le 15, lena n-áirítear traenáilaithe agus cóitseálaithe, filleadh ar ghníomhaíocht traenála amuigh faoin aer gan teagmháil (ach gan cluichí san áireamh) agus scaradh sóisialta á dhéanamh i gcónaí.</p> <p>Tosóidh Leabharlanna Poiblí ag athoscailt.</p> <p>Is féidir tús a chur le rásaíocht capall agus con tosú, taobh thiar de gheataí dúnta.</p>	<p>Iompar & Taisteal</p> <p>Iompar Poiblí</p> <p>Mar thoradh ar scaradh sóisialta, tá srían an-mhór ar líon na n-áiteanna ar an iomlán.</p> <p>Ná bain úsáid as iompar poiblí ach do thurais riachtanacha.</p> <p>Moltar duit clúdach aghaidhe a chaitheamh.</p> <p>Seachain an taisteal sa bhuaicam.</p> <p>Siúil nó Rothaigh más féidir</p> <p>Taisteal Idirnáisiúnta</p> <p>Ba chóir gach taisteal thar lear nach bhfuil riachtanach go hÉirinn nó as Éirinn a sheachaint.</p> <p>Táthar ag súil leis go ndéanfaidh paisinéirí atá ag teacht ón iasacht féin-aonrú ar feadh 14 lá.</p> <p>Beidh ar phaisinéirí freisin foirm a líonadh isteach a léiríonn cén áit a ndéanfaidh siad féin-aonrú.</p>
---	--	--	--	--	---

Éilíonn na bearta athoscailte go léir go mbeidh bearta cuí ar bun i dtaca le scaradh sóisialta, sláinteachas agus bearta sláinte poiblí eile a bhaineann le hearnálacha ar leith.

Tá na sonraí iomlána ar Chéim 2 ar fáil anois ar [gov.ie/ceim2](https://www.gov.ie/ceim2)



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland