



Rialtas na hÉireann  
Government of Ireland

# Prótacal um Obair go Sábháilte

Prótacal Náisiúnta COVID-19

d'Fhostóirí agus Oibrithe

# Clár

<b>1. Réamhrá .....</b>	<b>iv</b>
A. Comhthéacs	iv
B. Ag obair le chéile chun COVID-19 a chur faoi chois san ionad oibre	v
C. Príomhionadaí Oibrí	viii
<b>2. Eolas Ginearálta maidir le COVID-19.....</b>	<b>1</b>
A. Réamhrá	1
B. Siomptóim COVID-19	1
C. Mar a leathnaíonn COVID-19	2
<b>3. Bearta d’Fhostóirí agus Oibríthe le Laghdú ar an Riosca go Nóchtófar iad do COVID-19 san Ionad Oibre.....</b>	<b>5</b>
A. A bPlean Freagartha COVID-19 a choimeád cothrom le dáta	5
B. Polasaithe agus nósanna imeachta a chur i bhfeidhm agus a chothabháil chun sainaitheint agus leithlisiú tapa a dhéanamh ar oibríthe a d’fhéadfadh siomptóim COVID-19 a bheith orthu	6
C. Forbairt, Nuashonrú, Comhairliúchán, Cumarsáid agus Cur i bhFeidhm a Dhéanamh i dtaca le hAthruithe nó Polasaithe san Ionad Oibre	9
D. Bearta um Chosc agus Rialú COVID-19 a Chur i bhFeidhm	10
D1. Sláinteachas Lámh .....	10
D2. Sláinteachas Riospráide .....	11
D3. Scaradh Fisiciúil .....	12
D4. Bearta Roimh Fhilleadh ar an Obair.....	16
D5. Déileáil le Cás Amhrasta COVID-19 san Ionad Oibre.....	19
D6. Oibríthe i mBaol.....	22
D7. Obair ón mBaile.....	22
D8. Taisteal Gnó.....	22
D9. Conraitheoirí agus Cuairteoirí .....	23
D10. Glantachán.....	24
D11. Usáid PPE – Trealamh Cosanta Pearsanta .....	25
D12. Róil ag Déileáil le Custaiméirí .....	26
<b>4. Ról na nOibríthe – Suíomhanna Oibre agus Pobail .....</b>	<b>28</b>
<b>5. Bearta agus Moltaí i dtaca le Sláinte agus Sábháilteacht Cheirde.....</b>	<b>30</b>
A. Riachtanais Tuairiscithe má tholgann oibrí COVID-19	31

B. Garchabhair	31
C. Meabhairshláinte agus Folláine	32
D. Téamh, Aeráil agus Aerchóiriú (HVAC)	33
E. Legionella	34
<b>6. Comhairle d’Fhostóirí agus Oibrithe .....</b>	<b>35</b>
<b>7. Eolas maidir le Sláinte Phoiblí agus Sláinte agus Sábháilteacht Cheirde .....</b>	<b>36</b>
<b>8. Eolas maidir le Leanúnachas agus Tacaí Gnó.....</b>	<b>37</b>
<b>9. Aguisín – Tuilleadh Comhairle agus Eolas maidir le Sláinte Phoiblí.....</b>	<b>38</b>
<b>10. Gluais.....</b>	<b>44</b>

Version 1.1: 30 Nov 2020	Section 3.D.3 – Physical Distancing	Note added to reflect Government advice to wear masks in crowded indoor
	Section 3. D.10 – Cleaning	Clarification provided on waste disposal for COVID and non-COVID waste
	Section 9. Appendix – Face Coverings - Face Masks - Visors	Note added to reflect Government advice to wear masks in crowded indoor

---

# 1. Réamhrá

## A. Comhthéacs

Chuaigh an phaindéim COVID-19 i gcion go dian ar gach gné dár sochaí agus dár ngeilleagar. Agus aghaidh á thabhairt againn air seo, an dúshlán is mó a cuireadh romhainn le blianta fada, chuaigh muintir na hÉireann go léir, geall leis, sa bhearna bhaoil agus chloígh siad leis an treoirlínte diana a chuir an Rialtas ar bun, mar thoradh ar chomhairle ón bhFoireann Náisiúnta Éigeandála Sláinte Poiblí (NPHE). Chuidíomar go léir leis an dul chun cinn atá déanta ag Éirinn chun srian a chur ar leathnú COVID-19 agus, dá bhrí sin, tá beathaí sábháilte againn. Ach tá dúshlán ann i gcónaí lenár ndul chun cinn leanúnach ar laghdú ar leathnú an víris. Le chéile, agus mar dhaoine aonair, ní mór dúinn leanúint dár n-iarrachtaí chun smacht a choinneáil ar an víreas.

Bhí gá le leasú ar an bPrótacal um Fhilleadh ar an Obair go Sábháilte lena chinntiú go léiríonn sé a bhfuil i bplean an Rialtais Teachta Aniar agus Téarnamh 2020-2021: An Plean maidir le Maireachtáil le COVID-19 chomh maith le nuashonrú ar an gcomhairle maidir le sláinte phoiblí a cuireadh ar fáil ó foilsíodh ar dtús é. Tugtar an **Prótacal um Obair go Sábháilte** ar an doiciméad leasaithe anois. Tá sé ceaptha fós le tacú le fostóirí agus oibrithe bearta i dtaca le cosc agus rialú ionfhabhtuithe (Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe) agus bearta eile a chur ar bun a chuirfidh cosc ar leathnú COVID-19 san ionad oibre. Cuimsítear sa Phrótacal um Obair go Sábháilte freisin na bearta atá de dhíth chun a chinntiú go n-oibreofar ionaid oibre go sábháilte agus go n-athosclófar ionaid oibre i ndiaidh dúnta sealadaigh mar thoradh ar shrianta áitiúla agus réigiúnacha.

Is éard atá sa leasú ar an bPrótacal toradh ar iarracht chomhoibríoch ón Údarás Sláinte agus Sábháilteachta (ÚSS), an Roinn Fiontar, Trádála agus Fostaíochta (RFTF), Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS) agus an Roinn Sláinte. Tagann an Prótacal um Obair go Sábháilte seo freisin mar thoradh ar phlé agus comhaontú ag an bhFóram Eacnamaíoch Fostóirí Saothair (LEEF), is é sin an fóram do phlé ardleibhéil idir ionadaithe ón Rialtas, Ceardchumann agus Fostóirí ar ábhair a bhaineann leis an lucht saothair. Rinne Roinn an

Taoisigh agus an Roinn Fiontar, Trádála agus Fostaíochta a rinne maoirseacht ar an obair freisin.

Áirítear sa Phrótacal comhairle reatha faoi bhearta chun laghdú a dhéanamh ar leathnú COVID-19 sa phobal agus in ionaid oibre a d'eisigh an Fhoireann Náisiúnta Éigeandála Sláinte Poiblí (NPHE) agus an Rialtas. Toisc go leantar den fhorbairt ar an gcomhairle a eisíonn an Rialtas agus NPHE, leanfar den fhorbairt ar an bPrótacal seo um Obair go Sábháilte agus ar na bearta nach mór d'fhostóirí agus oibrithe aghaidh a thabhairt orthu. Mar sin, ní liosta iomlán atá sna sonraí atá iniata sa doiciméad seo agus go mb'fhéidir go n-athrófar iad freisin. Doiciméad ginearálta is ea an Prótacal seo a bhaineann leis na hearnála uile. Níl sé ceaptha le cosc a chur ar ar thuilleadh bearta sonracha in earnálacha nó ionaid oibre ar leith a thabhairt isteach. Is féidir bearta sonracha breise a thabhairt isteach, fad is go bhfeabhsaíonn siad na bearta a leagtar amach sa Phrótacal seo. Mar thoradh ar an bPrótacal seo um Obair go Sábháilte, ní nór do na gnólachtaí agus earnálacha go léir a bhfuil treoir shonrach acu athbhreithniú agus nuashonrú a dhéanamh ar a dtreoir i gcomhréir leis an gcomhairle atá sa doiciméad seo.

## **B. Ag obair le chéile chun COVID-19 a chur faoi chois san ionad oibre**

Tá ríthábhacht le cumarsáid láidir agus cur chuige comhroinnte comhoibríoch idir fostóirí agus oibrithe chun ionad oibre a bheith ann. Tá sé riachtanach freisin chun rath agus an rannpháirtíocht is mó a bhaint amach. Ní mór d'fhostóirí, oibrithe agus/nó a gCeardchumann aitheanta nó ionadaithe eile caidreamh rialta a bheith acu faoi bhearta i dtaca le cosc agus rialú ionfhabhtuithe (Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe) Covid-19 san ionad oibre.

Ba chóir d'fhostóirí eolas agus treoir cothrom le dáta a sholáthar d'oibrithe. Ba chóir go n-áireodh an ineál eolais na nithe seo a leanas:

- comharthaí agus siomptóim COVID-19,
- conas a leathnaíonn COVID-19,
- comhairle faoi shláinteachas lámh agus riospráide agus scaradh fisiciúil,

- an tábhacht atá le gan dul ar obair má léiríonn tú comharthaí nó siomptóim COVID-19 nó más rud é nach mothaíonn tú go maith,
- cumhdaigh aghaidhe/maisc, Trealamh Cosanta Pearsanta (PPE), a úsáid
- gnásanna glantacháin agus diúscairt dramhaíola.

Ba chóir gnásanna agus bearta atá le déanamh má bhíonn cás amhrasta nó dearfach nó ráig san ionad oibre, chomh maith le ról na n-údarás sláinte poiblí sa bhainistiú ar ráig, a shoiléiriú freisin. Beidh ar fhostóirí freisin oiliúint ionduchtaithe COVID-19 a chur ar fáil do na hoibrithe go léir, i ndiaidh don ionad oibre athoscailt i ndiaidh dúnta.

Ina theannta sin, i bhfianaise an scéil gur fhadhb é COVID-19 freisin sa phobal i gcoitinne, ba chóir go mbeadh sé úsáideach comhairle ghinearálta a sholáthar i dtaca leis na bearta gur chóir don oibrí a leanúint nuair nach bhfuil sé/sí ag obair, lena n-áirítear taisteal shábháilte chuig an obair agus ón obair agus cóiríocht mhaireachtála (féach an roinn thíos maidie le Ról an Oibrí).

Ní bhainfear amach comhlíonadh leis an bPrótacal seo ach amháin má tá freagracht chomhroinnte ag fostóirí agus oibrithe chun na bearta atá sa Phrótacal seo a chur i bhfeidhm ina n-ionad oibre. A key role in each ionad oibre is that of the Príomhionadaí Oibrithe. Ceapfaidh gach ionad oibre ar a laghad Príomhionadaí Oibrithe amháin a bhfuil sé de chúram acu a chinntiú go gcloítear go docht le bearta COVID-19 ina n-ionad oibre. Tugtar tuilleadh sonraí ar an ról seo sa roinn thíos.

Déanfaidh fostóirí cumarsáid freisin le hionadaithe sábháilteachta a roghnófar nó a cheapfar faoin reachtaíocht i dtaca le Sláinte agus Sábháilteacht agus rachaidh siad i gcomhairle le hoibrithe maidir le bearta sábháilteachta le cur i bhfeidhm san ionad oibre. Chun tuilleadh eolais a fháil faoi ról an [Ionadaí Sábháilteachta](#), tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin HSA.

Féadfaidh an fostóir freisin leas a úsáid as duine cumasach atá freagrach as sláinte agus sábháilteacht a bhainistiú (go himmheánach nó go seachtrach) mar is gá lena chinntiú go gcuirfear i bhfeidhm go héifeachtach athruithe ar ghníomhaíochtaí oibre agus bearta i dtaca le Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe san ionad oibre.

Chomh maith leis an bPrótacal seo, tá raon de [theimpléid agus seicliostaí COVID-19](#) ar fáil freisin. Rinne HSA iad seo a ullmhú agus a nuashonrú chun cuidiú húinéirí gnólachtaí, fostóirí agus oibrithé gnólachtaí a choimeád ar siúil agus/nó cuidiú lena hathoscailt i ndiaidh tréimhse dúnta. Tá na hacmhainní seo ar fáil freisin as Gaeilge agus teangacha eile.



## C. Príomhionadaí Oibrí

Ceapfaidh gach ar laghad Príomhionadaí Oibrithe amháin. Is é an ról atá acu ról acu obair go comhoibríoch leis an bhfostóir chun cuidiú le bearta a chur i bhfeidhm agus le monatóireacht a dhéanamh ar chomhlíonadh na mbeart i dtaca le Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe sa Phrótacal seo chun cosc a chur ar leathnú COVID-19 ina n-ionad oibre. Go hidéalach, beidh líon na n-ionadaí oibrithe do COVID-19 a cheapfar comhréireach le líon na n-oibrithe. Ba chóir don Phríomhionadaí Oibrithe, in éineacht leis an bhfoireann bainistíochta freagartha COVID-19, tacú le cur i bhfeidhm na mbeart a shainaithnítear sa Phrótacal seo. Ba chóir go mbeifí ábalta duine nó daoine dá leithéid a shainaithint go soiléir san ionad oibre. Ba chóir freisin go bhfaighidís an oiliúint ábhartha agus riachtanach óna bhfostóir. Is féidir tuilleadh eolais agus cúrsa gearr ar líne ar ról an [Phríomhionadaí Oibrithe](#) a fháil ar shuíomh gréasáin HSA.

---

## 2. Eolas Ginearálta maidir le COVID-19

### A. Réamhrá

Le plean an Rialtais Teacht Aniar agus Téarnamh 2020-2021: An Plean maidir le Maireachtáil le COVID-19 cuirtear creat ar bun chun bainistiú a dhéanamh ar an riosca go leathnófar an víreas. Méadaítear ar an rialuithe de réir mar a athraíonn leibhéal ionfhabhtaithe agus táscairí eile COVID-19 don tsláinte poiblí ar bhonn réigiúnach agus náisiúnta.

Riosca sláinte poiblí is ea nochtadh ar COVID-19 a théann i gcion ar gach uile saoránach. Tá impleachtaí ag an bpaindéim COVID-19 freisin do na hionaid oibre go léir toisc gur féidir leis bheith ina riosca sláinte d'oibrithe. Téann an deimhniú go bhfanfaidh an geilleagar oscailte agus ag feidmiú in éineacht la bearta sláinte poiblí agus bearta i dtaca le sábháilteacht agus sláinte cheirde chun laghdú a dhéanamh ar an riosca go leathnófar COVID-19. Tá sé den tábhacht go ndéanfar bainistiú ar an riosca go leathnófar an víreas san ionad oibre i dtaca le sláinte oibrithe, ach freisin tá sé ríthábhachtach go ndéanfar é mar chuid de na hiarrachtaí i gcoitinne chun an leathnú a rialú agus na daoine is leochailí a chosaint.

San rannóga anseo thíos tugtar sonraí ar shiomptóim COVID-19 agus ar an gcoi a léiríonn an fhianaise reatha mar a leathnaítear é i gcoitinne agus san ionad oibre. Ba chóir d'fhostóirí agus d'fhostaithe coimeád cothrom le dáta le comhairle sláinte poiblí de réir mar a leanann COVID-19 ag forbairt.

### B. Siomptóim COVID-19

Is féidir le hionfhabhtú leis an víreas is cúis le COVID-19 a bheith ina chúis le tinneas, ó thinneas éadrom go tinneas dian, agus, i roinnt cásanna, is féidir leis a bheith ina chúis le bás. Is féidir leis suas le 14 lá a ghlacadh le go mbeadh siomptóim le feiceáil. Is féidir leo bheith cosúil leis na siomptóim a bhíonn ag [slaghdáin](#) agus ag an [bhfliú](#).

Áirítear sna siomptóim choitianta a bhíonn ag an gcoróinvíreas:

- fiabhras (teocht ard - 38 céim Celsius nó níos airde).
- casacht nua – aon chineál de chasacht, ní casacht thirim amháin.
- giorra anála nó deacrachtaí anáilaithe.
- caillteanas nó athrú i do mhothúchán de bholadh nó blas – ciallaíonn sé seo gur thug tú faoi deara nach féidir leat boladh nó blas a fháil ó rud ar bith, nó go bhfuil boladh nó blas éagsúil ón ngnáth

Má tá aon siomptóim coitianta agat de COVID-19 (coróinvíreas), déan [féin-aonrú](#) (fan i do sheomra) agus cuir glooch ar do dhochtúir teaghlaigh láithreach bonn chun a fheiceáil an bhfuil gá agat le [tástáil COVID-19](#). Beidh ar dhaoine eile i do theaghlach a [ngníomhaíochtaí a shrianadh](#) (fanacht sa bhaile).

Ma fhaigheann tú diagnóis luath ciallaíonn sé sin gur féidir leat an cúnamh atá de dhíth ort a fháil agus bearta a dhéanamh chun leathnú an víris a sheachaint, má tá sé agat.

Don liosta iomlán de shiomptóim, féach ar [shuíomh gréasáin](#) FSS.

## C. Mar a leathnaíonn COVID-19

Is féidir leat COVID-19 a fháil má bhíonn dlúth-theagmháil agat le duine a bhfuil an víreas acu.

De chuid id mó, leathnaítear COVID-19 trí dhlúth-theagmháil agus mbraoiníní a thagann ó do shrón agus do bhéal. Mar shampla, ó dhuine atá ag caint go hard, ag béicíl, ag casacht nó ag sraoth. Is mó a tharlaíonn sé seo nuair a bhíonn daoine níos lú ná 2 mhéadar óna chéile. Seo an fáth a mbíonn fad 2 mhéad a choimeád ó dhaoine eile chomh héifeachtach sin chun leathnú an víris a laghdú.

Is féidir leat an víreas a fháil ó dhromhchlaí freisin. Mar shampla, nuair a dhéanann duine a bhfuil an víreas acu sraith nó casacht, is féidir le braoiníní leis an víreas titim ar dhromhchlaí timpeall orthu. Má leagann tú lámh orthu agus ansin má leagann tú lámh ar do shúile, srón nó béal, d'fhéadfá a bheith ionfhabhtaithe freisin.

Is éard is tras-seoladh aeriompartha ann an leathnú ar víreas i gcáithníní riospráide an-bhídeach. Is féidir leis seo tarlú thar fad níos mó agus leanúint ar feadh ama níos faide ná braoiníní, ar nós laistigh de sheomra. Ní cosúil go mbíonn ról mór ag tras-seoladh aeriompartha i leathnú COVID-19. Ach is féidir leis tarlú i roinnt suíomhanna, áfach. Chun an riosca seo a laghdú, coinnigh spásanna istigh aeraithe go maith (aeraithe amach) trí fhuinneoga agus doirse a oscailt más féidir.

Is féidir le COVID-19 (coróinvíreas) maireachtáil:

- suas le 72 uair an chloig ar phlaisteach agus cruach dhosmálta
- níos lú ná 4 uair an chloig ar chopar
- níos lú ná 24 uair an chloig ar chairtchlár

Maróidh díghalráin tí coitianta an víreas ar dhromchlaí. Glan an dromchla ar dtús agus ansin bain úsáid as díghalrán. Tá sé riachtanach go mbeidh córas ann de ghlantachán críochnúil agus rialta de dhromchlaí a leagtar lámha orthu go minic san ionad oibre. Mar shampla, ba chóir meaisíní díola, meaisíní caife agus hanlaí doirse ar fad a ghlanadh go minic, toisc gur féidir leo bheith ina bhfoinsí ar leith tras-seolta. Má tá gá le díghalrú, ní mór é a dhéanamh chomh maith le glantachán, níor chóir é a dhéanamh riamh in ionad an ghlantacháin. Féach ar an rannóg thíos faoi Ghlantachán le haghaidh tuilleadh sonraí.

Tugann an t-eolas reatha le tuiscint gur féidir le daoine ionfhabhtaithe an víreas a thras-seoladh nuair a bhíonn siad siomptómach (siomptóim á léiriú acu) agus aisiomptómach (gan siomptóim á léiriú acu) freisin. Sin an fáth a bhfuil sé riachtanach gur chóir tástáil a dhéanamh ar aon duine a léiríonn siomptóim a thugann le tuiscint go bhféadfadh COVID-19 a bheith orthu, nó aon duine a raibh dlúth-theagmháil acu le cás deimhnithe.

Anois freisin tá an taighde tar éis cineálacha ar leith de thimpeallachtaí oibre a shainithint ina bhfuil dóchúlacht níos mó ann go dtarlóidh leathnú COVID-19, go minic mar thoradh ar thosca timpeallachta. Mar shampla, tá ráigeanna COVID-19 tuairiscithe i roinnt suíomhanna le spásanna iata, amhail monarchana próiseála feola, clubann oíche, áiteanna adhartha, bialanna, agus ionaid oibre ina bhféadfaidh daoine a bheith ag béicíl nó ag labhairt go hard. Sna ráigeanna seo, ní féidir a rá nach raibh tras-seoladh aeriompartha (go sonrath i suíomhanna istigh ina bhfuil slua dlúth agus nach bhfuil aeraithe a dhóthain) ann. Sna

timpeallachtaí ardriosca seo, ní mór leibhéal níos mó de chomhlíonadh a bheith ag fostóirí agus oibríthe leis an gcomhairle sláinte poiblí do shuíomhanna den chineál sin.

---

### 3. Bearta d'Fhostóirí agus Oibríthe le Laghdú ar an Riosca go Nóchtófar iad do COVID-19 san Ionad Oibre

I plean an Rialtais Teachta Aniar agus Téarnamh 2020-2021: An Plean maidir le Maireachtáil le COVID-19 tabharfar na sonraí maidir le cén ionaid oibre is féidir a bheith ar oscailt agus ag oibriú ag am ar leith. Mar sin, ag amanna éagsúla, is féidir le gnólacht a bheith ar oscailt nó is féidir leis athoscailt i ndiaidh srianta áitiúla nó náisiúnta.

Maidir leis seo, ní mór d'fhostóirí, i gcomhairliúchán leis an bPríomhionadaí Oibríthe (na Príomhionadaí Oibríthe), na bearta seo a leanas a dhéanamh den chéad uairm nó mar chuid de riachtanas lena bhfeagairt ar COVID-19 a choimeád cothrom le dáta:

#### A. A bPlean Freagartha COVID-19 a choimeád cothrom le dáta

**Leanfaidh fostóirí de na nithe seo a leanas a dhéanamh:**

- a bPlean Freagartha COVID-19 a fhorbairt agus/nó a nuashonrú.
- pleananna a fhorbairt i gcomhairliúchán le hoibríthe agus iad a chur in iúl nuair a bheidh siad curtha i gcrích.
- cuidiú le príomhionadaí oibríthe amháin ar a laghad a cheapadh don ionad oibre, a dhéanfar i gcomhairliúchán leis na hoibríthe agus/nó ionadaithe.
- athbhreithniú agus nuashonrú a dhéanamh ar a measúnuithe riosca i dtaca le sláinte agus sábháilteacht cheirde (OSH) agus ráiteas sábháilteachta.
- aghaidh a thabhairt ar an leibhéal (na leibhéil) riosca a bhaineann le hionaid oibre agus gníomhaíochtaí oibre éagsúla ina pleananna gnó COVID-19 agus measúnuithe riosca i dtaca le sláinte agus sábháilteacht cheirde. Mar shampla, cén áit, conas agus cén fhoinsí COVID-19 a d'fhéadfaí oibríthe a bheith nochtaithe dóibh? Déan machnamh freisin ar nochtadh do agus ón ón bpobal, custaiméirí, comhghleacaithe etc. Maidir leis seo, is féidir áiteanna ar leith (ceaintíní, áiseanna níocháin, pointí iontrála/fágála), ina mbailíonn baill foirne le chéile a bheith ina mór-ionaid tras-seolta.

- deimhin a dhéanamh de, sa chás ina bhfuil cleachtais oibre athraithe nó leasaithe chun leathnú COVID-19 a chosc, nach ndéanfar oibrithe a nochtadh de thaisme do chontúirtí breise sláinte agus sábháilteachta ceirde.
- tosca riosca aonair oibrithe a chur san áireamh (e.g. oibrithe níos sine, cé acu an meastar go bhfuil an-ardriosca nó ardriosca ag baint le hoibrí mar thoradh ar bhunchúinsí leighis).
- bearta a áireamh chun déileáil le cás amhrasta de COVID-19 san ionad oibre.
- na rialuithe a áireamh atá riachtanach chun aghaidh a thabhairt ar na rioscaí a shainaithnítear.
- bearta theagmhasacha a áireamh chun aghaidh a thabhairt ar rátaí níos airde de neamhláithreachas oibrithe, cur i bhfeidhm na mbearta atá riachtanach chun laghdú a dhéanamh ar leathnú COVID-19, patrúin oibre ag athrú, etc.
- aon bhearta cumarsáide ar leith a chur san áireamh sa phlean atá de dhíth d'oibrithe nach é an Béarla an chéad teanga acu. In ionaid oibre dá leithéid, ba chóir d'fhostóirí ceannairí a shainaithint a bheidh ábalta feidhmiú mar chumarsáidithe le grúpaí ar leith. Is féidir ceannairí dá leithéid a ainmniú freisin mar phríomhionadaí oibrithe. Thug FSS [aistriúcháin](#) ar a nAcmhainní COVID-19.
- aon bhearta nó freagrairt ar leith a áireamh sa phlean chun déileáil le ráig de COVID-19.

## **B. Polasaithe agus nósanna imeachta a chur i bhfeidhm agus a chothabháil chun sainaithint agus leithlisiú tapa a dhéanamh ar oibrithe a d'fhéadfadh siomptóim COVID-19 a bheith orthu**

Céim ríthábhachtach is ea daoine a d'fhéadfadh a bheith ionfhabhtaíoch a shainaithint agus a leithlisiú go pras, chun an t-oibrí atá i gceist, a gcomhghleacaithe, custaiméirí nó daoine eile ag an ionad oibre a chosaint. Céim ríthábhachtach is é freisin chun coasc a chur ar ráig in ionad oibre ó bhogadh isteach sa phobal i gcoitinne.

### **Déanfaidh fostóirí na nithe seo a leanas:**

- loga a choimeád de theagmhálacha chun cuidiú le rianú teagmhálaithe.

- oibríthe agus daoine eile a chur ar an eolas faoi chuspóir an loga (i.e. le húsáid ag lucht na Sláinte Poiblí má bhíonn ráig ann).
- eolas cothrom le dáta a choimeád faoi na hoibríthe go léir (lánaimseartha, páirtaimseartha, ar conradh agus ó ghníomhaireacht) san ionad oibre. Ba chóir go n-áireodh eolas dá leithéid ar a laghad ainm, seoladh agus uimhir theagmhála fóin an oibrí aonair. Beidh an t-eolas seo de dhíth ar Roinn na Sláinte Poiblí má bhíonn cás nó ráig ann.
- eolas a thaispeáint faoi chomharthaí agus siomptóim COVID-19 agus gan obair má tá comharthaí agus siomptóim COVID-19 orthu nó má mhothaíonn siad tinn.
- eolas a chur ar fáil faoi conas sochair tinnis nó tacaí eile an Rialtais i dtaca le COVID-19 a fháil.
- eolas cothrom le dáta a sholáthar i dtaca leis an gcomhairle faoi shláinte phoiblí a eisíonn FSS agus Gov.ie.
- comhairle agus eolas i dtaca le sláinte phoiblí a sholáthar i dteangacha eile seachas Béarla de réir mar is gá. Ba chóir machnamh a dhéanamh freisin ar eolas éagsúil a chur ar fáil ar scáileáin teilifíse i suíomhanna feiceálacha (ceaintíní, pointí iontrála/fágála) chun feabhas a chur ar ghlacadh le teachtaireachtaí tábhachtacha.
- treoir a sholáthar 'oibríthe má thagann comharthaí agus siomptóim COVID-19 orthu le linn oibre.
- comhoibriú leis an [Roinn Sláinte Poiblí](#) áitiúil má dhearbhaítear cás agus/nó ráig COVID-19 ina n-ionad oibre agus aon ghníomhaíochtaí leantacha atá de dhíth.
- eolas pearsanta a bhaileofar a choimeád i gcomhréir le riachtanais RGCS.

#### **Déanfaidh oibríthe na nithe seo a leanas:**

- iad féin a chur ar an eolas faoi chomharthaí agus siomptóim COVID-19 agus monatóireacht a dhéanamh ar a bhfolláine féin.
- gan dul ar an obair má thagann aon chomhartha nó siomptóm COVID-19 orthu nó má mhothaíonn siad tinn.
- [féin-aonrú nó a a ngluaiseachtaí sa bhaile a shrianadh](#) láithreach má thagann aon chomhartha nó siomptóm COVID-19 orthu agus teagmháil a dhéanamh go pras lena ndochtúir ginearálta chun tástáil a eagrú.



- fanacht sa bhaile, má aithnítear iad mar [dhlúth-theagmháil](#) le cás dearbhaithe COVID-19, agus gan dul ar obair. I gcásanna dá leithéid, ní mór dóibh freisin a ngluaiseachtaí a shrianadh ar feadh 14 lá.
- tuairisciú do bhainisteoirí láithreach má thagann aon siomptóm orthu le linn oibre.
- comhoibriú le haon phearsanra sláinte poiblí agus lena bhfostóir do rianú teagmhálaithe agus aon chomhairle a thugatr i dtaca le sláinte phoiblí má bhíonn cás nó ráig ann ina n-ionad oibre.

## C. Forbairt, Nuashonrú, Comhairliúchán, Cumarsáid agus Cur i bhFeidhm a Dhéanamh i dtaca le hAthruithe nó Polasaithe san Ionad Oibre

### Leanfaidh fostóirí de na nithe seo a dhéanamh:

- athbhreithniú agus leasú a dhéanamh ar pholasaithe atá ann cheana i dtaca le saoire bhreiteachta agus iad a athrú mar is cuí agus i gcomhréir le gnáthnósanna imeachta. Agus é sin á dhéanamh, rachaidh fostóirí i gcomhairle le hoibrithe agus beidh cumarsáid acu leo, i gcomhair le gnáthnósanna imeachta, i dtaca le haon athruithe a thabharfar isteach chun laghdú ar leathnú COVID-19.
- an chomhairle riachtanach i dtaca le sláinte phoiblí ón FSS agus foinsí eile a chur ar fáil de réir mar is cuí dá n-oibrithe. Ba chóir don Phríomhionadaí Oibrithe (na Príomhionadaithe Oibrithe) a cheapfar a bheith páirteach chun an chomhairle sláinte a chur in iúl i dtaca le COVID-19 san ionad oibre.
- eolas a sholáthar maidir le conas sochair tinnis nó tacaí COVID-19 ón Rialtas a fháil.
- aontú trí idirbheartaíocht le hoibrithe/Ceardchumann maidir le haon athstruchtúrú sealadach ar phatrúin oibre a bheidh gá leo chun na bearta coisc COVID-19 a chur i bhfeidhm san ionad oibre. Agus é sin á dhéanamh, ní mór aon chomhaontuithe eárnála atá ann cheana a chur san áireamh freisin.
- a chinntiú go dtacaíonn coinníollacha, lena n-áirítear foireann a fhostú trí chonarthaí gníomhaireachta, le cosc ar leathnú COVID-19.
- íoslaghdú a dhéanamh ar uainíocht foirne thar suíomhanna agus ionaid oibre iolracha, go háirithe i dtaca le foireann a fhostófar faoi chonarthaí gníomhaireachta.

**Nóta:** do roinnt ionaid oibre, b'fhéidir go gcuirfear seirbhís sláinte ceirde ar fáil. Ach ní dócha go mbeidh a leithéid ar fáil i bhformhór na n-ionad oibre. I suíomhanna ina bhfuil seirbhís sláinte ceirde curtha ar fáil ag an bhfostóir, is féidir an tseirbhís a úsáid chun aghaidh a thabhairt aon aon imní a bhíonn ag oibrithe agus chun na teachtaireachtaí a chur in iúl i dtaca le sláinteachas maith lámh, béasaíocht riospráide agus scaradh fisiciúil. Is féidir le seirbhís sláinte ceirde eagraíochta freisin oiliúint agus comhairle a chur ar fáil maidir leis na bearta a mholtar sa Phrótaic seo chun an leathnú a laghdú chomh maith le comhairle ar bhainistiú cáid nó ráige agus maidir le hoiriúnacht le fillleadh ar an obair.

**Nóta:** Beart tábhachtach freisin is féidir a ghlacadh is ea an aip rianaire COVID-19 ón FSS. Ba chóir d'fhostóirí comhairle a chur ar fáil maidir leis an rianaire agus oibríthe a spreagadh lena híoslódáil. Ba chóir d'oibríthe í a íoslódáil toisc gur féidir í a úsáid do rianú teagmhálaithe laistigh den ionad oibre agus lasmuigh de.

## D. Bearta um Chosc agus Rialú COVID-19 a Chur i bhFeidhm

**Is é an bealach is fearr cosc a chur ar leathnú COVID-19 in ionad oibre nó aon suíomh scaradh fisiciúil a chleachtadh, sláinteachas ceart lámh a ghlacadh agus béasaíocht riospráide a leanúint.**

### D1. Sláinteachas Lámh

Tá níos cháchán lámh rialta le gallúnach agus uisce éifeachtach chun COVID-19 a bhaint.

#### Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- a chinntiú go bhfuil áiseanna agus ábhair sláinteachais cuí ar bun chun cuidiú le hoibríthe cloí le bearta i dtaca le sláinteachas lámh.
- comhairle agus oiliúint a chur ar fáil maidir le [conas sláinteachas lámh a dhéanamh](#) go héifeachtach.
- póstaer a léiriú maidir le conas lámha a ní i suíomhanna cuí ar fud an ionaid oibre.
- díghalráin lámh (atá bunaithe ar an alcól nó nach bhfuil) a sholáthar más rud é nach féidir áiseanna níos cháchán a rochtain. Agus díghalrán bunaithe ar alcól á roghnú, tá gá le híosmhéid 60% alcól. **Nóta:** tá díghalráin lámh bunaithe ar alcól an-inlasta agus níor chóir iad a stóráil nó a úsáid gar do theas nó lasair nocht. Féach ar an Aguisín do chomhairle ar dhíghalrán lámh a roghnú.

#### Ní mór d'oibríthe na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- bheith ar an eolas faoi [threoir agus comhairle i dtaca le sláinteachas lámh](#) agus í a leanúint
- a lámha a ní le gallúnach agus uisce nó le díghalrán lámh (bunaithe ar alcól (íosmhéid 60%) nó gan a bhaith bunaithe ar alcól) do 20 soicind ar a laghad, agus go háirithe
  - i ndiaidh casacht agus sraoth a dhéanamh,

- roimh agus i ndiaidh ithe,
  - roimh agus i ndiaidh bia a ullmhú,
  - roimh agus i ndiaidh a gclúdach aghaidhe a bhaint,
  - má táthar i dteagmháil le duine a léiríonn aon siomptóm COVID-19,
  - roimh agus i ndiaidh a bheith ar iompar poiblí,
  - roimh agus i ndiaidh a bheith i slua
  - ag teacht chuig agus ag imeacht ón ionad oibre/suíomhanna eile,
  - ag dul isteach agus amach ó fheithicíl,
  - roimh toitín a chaitheamh nó vápáil,
  - nuair atá na lámha salach. Más léir go bhfuil na lámha salach, nígh na lámha le gallúnach agus uisce, agus
  - i ndiaidh an leithreas a úsáid.
- staonadh ó lámha a leagan ar a súile, béal nó srón.
  - rochtain ar bheith acu ar áiseanna chun tacú le sláinteachas lámh (mar shampla díghalrán lámh/ceirtíní lámh/áiseanna níocháin do lámha).
  - gan rudaí a roinnt a mbíonn a mbéil i dteagmháil leo, mar shampla, buidéal nó cupáin.
  - a bpinn féin a úsáid le síniú isteach/amach.

## D2. Sláinteachas Riospráide

Chomh maith le sláinteachas lámh, tá sláinteachas agus béasaíocht riospráide mhaith riachtanach freisin.

### Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a dhéanamh:

- ceirtíní a sholáthar chomh maith le haraidí/málaí chun iad a dhiúscairt.
- araidí a fholmhú go rialta.
- comhairle a sholáthar maidir le dea-chleachtas riospráide lena n-áirítear [mais/cumhdaigh aghaidhe a úsáid, a stóráil agus a dhiúscairt go sábháilte agus cumhdaigh aghaidhe a ghlanadh go sábháilte.](#)

### Ní mór d'oibrithe na nithe seo a leanas:

- sláinteachas riospráide maith agus béasaíocht casachta a ghlacadh.
- a bheith ar an eolas faoin treoir i dtaca le sláinteachas riospráide agus í a leanúint.
- dea-chleachtas a leanúint maidir le mais/cumhdaigh aghaidhe a úsáid, a stóráil, a dhiúscairt agus a ghlanadh.

### D3. Scaradh Fisiciúil

Tá **scaradh fisiciúil** ar cheann de na bearta is tábhachtaí chun leathnú COVID-19 a laghdú. Is é 2 mhéadar an fad a mholtar faoi láthair le coimeád idir dhaoine chun riosca an tras-seolta a íoslaghdú.

#### Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- soláthar a dhéanamh don scaradh fisiciúil ar fud na ngníomhaíochtaí oibre. Is féidir é seo a dhéanamh ar roinnt bealaí:
  - polasaí a chur i bhfeidhm gan lámha a chreathadh.
  - sa chás go bhfuil obair oifige riachtanach, ní mór acmhainn shaor oifige a úsáid a mhéid agus is indéanta go réasúnta agus obair a eagrú ar bhealach go seachnaítear il-áitiú in oifigí agus/nó go gcoimeádtar faid fhisiciúla. **Nóta:** Leanann an troeir ón Rialtas faoin bplean Teachta Aniar agus Téarnamh 2020-2021: An Plean maidir le Maireachtáil le COVID-19 ag moladh go leanfar den obair ón mbaile a mhéid is féidir.
  - oibríthe a eagrú ina bhfoirne a oibríonn le chéile agus a ghlacann sosanna le chéile. Ba chóir go mbeadh na foirne chomh beag agus is féidir go réasúnta i gcomhthéacs na hoibre atá le déanamh. Féach ar an Aguisín do chomhairle ghinearálta maidir le foirne/meithleacha a úsáid.
  - sosanna a eagrú ar bhealach a chuidíonn le scaradh fisiciúil a choimeád le linn sosanna.
  - limistéir oibre agus sosa a shocrú agus a atheagrú. Mar shampla, táblaí agus cathaoireacha a chur fada go leor amach óna chéile i gceaintíní.
  - machnamh a dhéanamh ar áiseanna ceaintín a dhúnadh sa chás nach féidir bearta sláinte poiblí lena n-áirítear scaradh sóisialta a éascú. Má tá siad á ndúnadh, tabhair eolas maidir le roghanna seachadta. **Nóta:** má chuirtear áiseanna ceaintín ar fáil san ionad oibre ar bhealach rialaithe, is féidir leis seo laghdú a dhéanamh an an ngá d'oibríthe bailiú le chéile in áiteanna nach bhfuil chomh rialaithe céanna lasmuigh den ionad oibre (i.e., carranna agus siopaí).
  - úsáid ceaintín a chéimniú agus amanna freastail a shíneadh amach.

- córas bainistíochta scuaine a chur i bhfeidhm le marcanna cearta faid chun scuainí a sheachaint ag cuntair bia, pointí fágála trádairí agus cuntair amach.
- modhanna íocaíochta cártaí a chur ar bun más indéanta.
- amanna sonracha a shannadh do bhailiúcháin, coinní agus earraí isteach.
- a mhéid agus is féidir, cruinnithe a thionól ag baint úsáide as cianbhealaí ar líne. Sa chás go bhfuil cruinnithe pearsanta riachtanach, ní mór ias seo a eagrú i gcomhréir leis an gcomhairle ón Rialtas atá ar bun ag am tionóil an chruinnithe. Chomh maith leis sin, ba chóir fad an chruinnithe agus líon na ndaoine i láthair a choimeád chomh híseal agus is féidir agus ní mór do lucht freastail scaradh fisiciúil a choimeád i gcónaí. Ba chóir aerú ceart, mar shampla fuinneoga ar oscailt, a bheith ann freisin. Má bhíonn daoine i seomra cruinnithe ar feadh tréimhse fada measfar go mbeidh an lucht freastail ina ndlúth-theagmhálaithe má tharlaíonn ráig.
- córais aontreo a sholáthar do bhealaí isteach/amach san ionad oibre/ceaintín más indéanta.
- bearta agus córais atá ann cheana i dtaca le síniú isteach agus síniú amach, mar shampla, bithmhéadracht/geataí casta, a chur in oiriúint.
- a chinntiú go ndéantar oibríthe a bhfuil cóiríocht á roinnt acu ag ionad oibre a ghrúpáil i bhfoirne nó meithleacha seasta atá chomh beag agus is féidir agus ina bhfuil daoine a oibríonn le chéile freisin. A mhéid agus is féidir go réasúnta:
  - ba chóir go dtabharfaí a gcuid áiseanna comhroinnte féin do gach foireann nó meitheal a mhéid agus is indéanta go réasúnta (seomraí níocháin, cistiní agus seomraí comhroinnte) d'fhonn ualach breise a leagan orthu i dtaca le húsáid in aghaidh seala agus an gá le glantachán a dhéanamh idir na foirne éagsúla. Sa chás nach bhfuil sé seo indéanta, ba chóir d'fhostóirí úsáid chéimnithe agus córas feabhsaithe glantacháin a chur i bhfeidhm.
  - ní mór cóiríocht a ghlanadh go rialta agus a aerú de lámh (trí fhuinneoga agus doirse a oscailt) nó go meicniúil.
  - de ghnáth, ba chóir cóiríocht codlata a bheith ar bhonn duine singil.
  - ní mór seomraí breise a sholáthar d'aonrú luath de dhaoine ionfhabhtaithe.

- cosc a chur ar thionól oibríthe san ionad oibre ag tús agus ag deireadh uaireanta oibre amháil ag innill taifeadta ama agus i seomraí feistis, seomraí níocháin agus ceathanna.
- scaradh fisiciúil a chur i bhfeidhm le linn gníomhaíochta oibre allamuigh. Do ghníomhaíochtaí oibre allamuigh, ba chóir áiseanna do shláinteachas lámh minic a sholáthar agus ba chóir iad a lonnú gar don áit ina bhfuil oibríthe ag obair. Ba chóir machnamh a dhéanamh ar áiseanna leithris allamuigh freisin, más indéanta go praiticiúil.

I suíomhanna nach féidir a chinntiú go mbeidh oibríthe scartha 2 mhéadar óna chéile trí mhodhanna eagraíochta, ba chóir bearta cosanta eile a chur ar bun, mar shampla:

- Fad 1 mhéadar a choimeád nó an fad is indéanta agus is féidir go réasúnta.
- Aon teagmháil dhíreach idir oibríthe a íoslaghdú agus áiseanna do níochán lámh a sholáthar, agus áiseanna eile do shláinteachas lámh, amháil díghalráin lámh, ceirtíní etc. atá inrochtana go héasca sa chaoi is gur féidir le hoibríthe sláinteachas lámh a dhéanamh a luaithe agus a bheidh an tasc oibre curtha i gcrích.
- Bacanna fisiciúla a shuiteáil, amháil gardaí sraotha plaisteacha trédhearcacha idir oibríthe.
- PPE a sholáthar de réir mar is cuí (féach an roinn thíos).
- Cumhdaigh aghaidhe a chur ar fáil i gcomhréir le comhairle i dtaca le sláinte phoiblí.

**Nóta:** On 1 Nollaig 2020, moltar go mbainfí úsáid as cumhdaigh aghaidhe in ionaid oibre plódaithe. Níor chóir maisc a chaitheamh in ionad na mbearta i dtaca le Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe a luaitear thuas ach is féidir iad a úsáid in éineacht leis na bearta sin más rud é go bhfuil sé deacair scaradh fisiciúil/sóisialta a choimeád. Má chaitear maisc, ba chóir dóibh bheith glan agus níor chóir iad a roinnt le comhghleacaithe eile ná go mbeidís á láimhseáil ag comhghleacaithe eile. Féach ar an Aguisín do thuilleadh comhairle ginearálta maidir le cumhdaigh aghaidhe.

**Nóta:** Ní gá do scileáin síneadh ón urlár go dtí an tsíleáil ach ba chóir go mbeidís ard go leor (e.g., duine atá ag seasamh a chumhdach) agus leathan go leor leis an gconair ón srón agus ón mbéal a bhlocáil chuig aghaidh agus spás oibre an duine eile. Is féidir scáileáin a b

bheith greamaithe nó soghluaiste ag brath ar riachtanais lena n-áirítear rochtain éigeandála. Ba chóir scáileáin a ghlanadh go rialta le glantach agus uisce. Tugann an An Lárionad Faire um Chosaint Sláinte ([HPSC](#)) agus an tIonad Náisiúnta Comhoibrithe um Shláinte Chomhshaoil ([NCCEH](#)) tuilleadh comhairle maidir le scáileáin.



## D4. Bearta Roimh Fhilleadh ar an Obair

Roimh fhilleadh ar an obair den chéad uair i ndiaidh ionad oibre a bheith dúnta, ní mór d'fhostóirí agus oibríthe araon na bearta seo a leanas a chur ar bun agus a chur i gcrích.

### Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- foirm réamh-fhillte ar obair a bhunú agus a eisiúint le líonadh isteach ag oibríthe roimh fhilleadh ar an obair. Ba chóir go lorgófaí ar an bhfoirm seo dearbhú i dtaca leis an oibrí, chomh fada agus is eol dóibh:
  - nach bhfuil aon siomptóim de COVID-19 orthu.
  - nach bhfuil siad ag feitheamh ar thorthaí ó thástáil COVID-19.
  - nach bhfuil siad ag féin-aonrú ná an srianadh a ngluaiseachtaí.
  - nach bhfuil siad tar éis filleadh ó thaisteal thar lear.

**Nóta:** Ón 9 Samhain, tá cur chuige nua “soilse tráchta” an AE i dtaca le taisteal á chur i bhfeidhm ag Éirinn, a bhaineann le tíortha san AE/LEE (+RA). Fanann an chomhairle maidir le taisteal chuig na tíortha sin “bí an-chúramach go deo.” [Fanann an chomhairle ghinearálta d'aon taisteal eile thar lear: “seachain taisteal neamh-riachtanach” nó i roinnt cásanna, “ná déan taisteal.”](#) Is féidir le taisteal laistigh d'oileán na hÉireann leanúint mar is gnách, faoi réir ag srianta baile i dtaca le sláinte phoiblí ar gov.ie. Féadfaidh [oibríthe a rinne taisteal thar lear](#) – i gcúinsí eisceachtúla sonraithe amháin – a bheith ábalta filleadh ar an obair i ndiaidh dóibh filleadh ar ais ar Éirinn. Tá sonraí ar na cúinsí sonraithe ar fáil ag gov.ie.
- na ceisteanna seo a leanas a chur san áireamh ar an bhfoirm. Má thugann oibrí an freagra **Tá** ar cheann ar bith acu, moltar go láidir dóibh an chomhairle leighis a fhaigheann siad a leanúint nó comhairle leighis a lorg sula bhfillfidh siad ar an obair:
  - An bhfuil siomptóim ort de chasacht, fiabhras/teocht ard, deacracht anála, caillteanas nó athrú ar do mhothú boladh nó blas anois nó le 14 lá anuas? Tá/Níl
  - An bhfuil diagnóis déanta ort d'ionfhabhtú dearbhaithe nó amhrasta COVID-19 le 14 lá anuas? Tá/Níl
  - An bhfuil tú ag feitheamh ar thorthaí ó thástáil COVID-19? Tá/Níl
  - Le 14 lá anuas, an raibh tú i dteagmháil le duine atá ina c(h)ás dearbhaithe nó amhrasta COVID-19? Tá/Níl

- An bhfuil comhairle faighte agat féin-aonrú ag an am seo? Tá/Níl
- An bhfuil comhairle faighte agat do ghluaiseachtaí a shrianadh ag an am seo? Tá/Níl
- An bhfuil comhairle faighte agat [cocúnú](#) ag an am seo? Tá/Níl. **Nóta:** má tá tú ag leibhéal riosca an-ard (an-íogaireach go deo) ó COVID-19 b'fhéidir go molfar duit cocúnú.
- oiliúint ionductaithe a sholáthar do na hoibrithe go léir. Ar a laghad, ba chóir go n-áireofaí san oiliúint seo an chomhairle agus treoir cothrom le dáta is déanaí i dtaca le sláinte phoiblí. Tá cúrsa ar líne saor in aisce ag HSA [Ionduchtú d'Fhilleadh ar an Obair go Sábháilte](#) is féidir le fostóirí a úsáid. Áirítear i measc na míreanna sonracha le clúdach:
  - cad ba chóir d'oibrí a dhéanamh má thagann siomptóim COVID-19 orthu sa bhaile nó ag obair.
  - sonraí ar na bearta i dtaca le Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe chun aghaidh a thabhairt ar an riosca ó COVID-19.
  - léargas ar an bplean freagartha COVID-19.
  - sainaithint ar na pointí teagmhála don bhfostóir agus don Phríomhionadaí Oibrithe.
  - aon chomhairle eile a bhaineann go sonracha leis an earnáil atá ábhartha.
- na rialuithe riachtanacha a chur ar bun a shainaithnítear sa mheasúnú riosca chun leathnú COVID-19 san ionad oibre a chosc.
- tástáil teochta a chur i bhfeidhm i gcomhréir leis an gcomhairle i dtaca le Sláinte Phoiblí. Faoi láthair níl aon riachtanas sláinte poiblí le gabháil do thástáil/scagthástáil teochta san ionad oibre. Ach in earnálacha agus ionaid oibre áirithe, mhol lucht na Sláinte Poiblí don bhfostóir seiceáil teochta a chur ar bun, mar shampla ar iontráil don ionad nó le linn sealaoibre, agus in earnálacha dá leithéid, cuirfidh an fostóir an riachtanas seo i bhfeidhm de réir mar a mholann lucht na Sláinte Poiblí.
- aon tástáil COVID-19 a chur i bhfeidhm a bheidh de dhíth mar chuid de riachtanais olltástála nó sratih-thástála mar a mholfaidh lucht na Sláinte Poiblí.

#### **Ní mór d'oibrithe na nithe seo a leanas a dhéanamh:**

- an fhoirm réamh-fhillte ar obair a líonadh isteach agus a chur ar ais sula bhfillfidh siad ar obair.

- a rá lena bhfostóir má tá aon chúinsí eile a bhaineann le COVID-19, nach bhfuil san áireamh ar an bhfoirm, nach mór a nochtadh, b'fhéidir, le go bhféadfaidh siad filleadh ar an obair go sábháilte. Mar shampla, má tá siad sa chatagóir riosca an-ard.
- fanacht sa bhaile má tá aon chomhartha nó siomptóim COVID-19 orthu nó má mhothaíonn siad tinn.
- féin-aonrú nó a ngníomhaíochtaí a shrianadh i gcomhréir le comhairle óna ndochtúir teaghlaigh agus/nó lucht na sláinte poiblí.
- dul i dteagmháil lena ndochtúir teaghlaigh go pras má tá aon siomptóim COVID-19 orthu.
- dul faoi aon tástáil COVID-19 a bheidh de dhíth ina n-ionad oibre mar chuid d'olltástáil nó sruth-thástáil mar a mholfadh lucht na Sláinte Poiblí agus mar a chuirfidh a bhfostóir i bhfeidhm.
- srian a chur ar ngluaiseachtaí más rud é:
  - gur dlúth-theagmháil iad de chás dearbhaithe COVID-19 (fiú más rud é go dtagann toradh “gan a bheith braite” ar thástáil nó tástálacha a dhéantar laistigh den tréimhse 14 lá de ghluaiseachtaí srianta).
  - go bhfuil cónaí orthu le duine a bhfuil siomptóim an víris orthu.
  - go bhfuil taisteal déanta acu lasmuigh d'Éirinn, ach amháin má bhaineann siad le catagóirí sonraithe áirithe (féach ar an **Nóta** thuas maidir le taisteal agus coinnigh cothrom le dáta maidir le comhairle faoi [thaisteal lasmuigh d'Éirinn](#) agus [filleadh ar Éirinn](#)).
- féin-aonrú don tréimhse mholta agus gan filleadh ar an obair go mbeidh siad saor ó shiomptóim agus saor ó fhiabhras do 5 lá deiridh den tréimhse más rud é go raibh tástáil dhearfach do COVID-19 acu.
- páirt a ghlacadh in aon oiliúint ionductaithe a sholáthraíonn an fostóir ar fhilleadh ar an ionad oibre dóibh.
- comhoibriú lena bhfostóir i dtaca le bearta coisc lena n-áirítear scaradh fisiciúil, sláinteachas lámh agus Trealamh Cosanta Pearsanta (PPE) a chaitheamh nuair is gá.
- aon tástáil teochta a dhéanamh a chuirfidh a bhfostóir i bhfeidhm mar thoradh ar chomhairle i dtaca le sláinte phoiblí.

Níor chóir don bhfostóir foirmeacha comhlánaithe a choimeád ach chomh fada agus is gá, agus ba chóir iad a choimeád i gcomhréir le comhairle ón [gCoimisiún Cosanta Sonraí](#).

Is féidir le fostóirí an Fhoirm Réamh-fhillte ar Obair a chur ar fáil i raon de bhealaí: cóip pháipéir, cóip leictreonach, trí aipeanna nó áiseanna eile ar líne. Agus formáidí leictreonacha nó ar líne in úsáid, ba chóir na ceisteanna céanna a chur agus beidh an cur chuige céanna i bhfeidhm i dtaca leis na foirmeacha seo a choimeád.

Cé nach gá an fhoirm féin a sheoladh isteach arís, féadfaidh fostóirí iarraidh ar oibrithe a dhearbhu go bhfanann na sonraí san fhoirm réamh-fhillte ar obair mar an gcéanna i ndiaidh tréimhse fada neamhláithreachais ó ionad oibre (e.g. i ndiaidh saoire bliantúla) nó sa chas nach mbíonn an t-oibrí san ionad oibre ach go hannamh.

## **D5. Déileáil le Cás Amhrasta COVID-19 san Ionad Oibre**

**Fanann an phríomhtheachtairacht mar a bhí – níor chóir d'oibrí freastal ar an obair más rud é go bhfuil aon chomhartha nó siomptóim COVID-19 orthu nó má mhothaíonn siad tinn.**

Cé nár chóir d'oibrí freastal ar obair má tá aon siomptóim COVID-19 orthu, áfach, leagtar amach anseo thíos na bearta is cóir d'fhostóirí a chur ar bun chun déileáil le cás amhrasta a d'fhéadfadh tarlú le linn oibre.

### **Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a leanas a dhéanamh:**

- struchtúr freagartha sonraithe a áireamh sa phlean freagartha COVID-19 a aithníonn an fhoireann (na foirne) atá freagrach as freagairt do chás amhrasta.
- cásbhainisteoir(i)/duine teagmhála ainmnithe a cheapadh chun deileáil le cásanna amhrasta.
- limistéar aonraithe sainithe a aithint roimh ré. Ba chóir go mbeadh an limistéar sainithe agus an bealach chuig an limistéar sainithe inrochtana go héasca agus, a oiread agus is féidir agus is indéanta, ba chóir go mbeadh sé inrochtana do dhaoine faoi mhíchumais.
- a chur san áireamh go bhféadfadh duine amháin nó níos mó comharthaí COVID-19 a bheith orthu agus limistéir aonraithe bhreise a bheith acu, nó plan teagmhais eile, chun déileáil lena leithéid.

- a chinntiú go bhfuil sé d'acmhainn sa limistéar aonraithe an duine a aonrú taobh thiar de dhoras dúnta. Sa chás nach bhfuil limistéar le doras dúnta indéanta, ní mór don fhostóir soláthar a dhéanamh do limistéar atá ar shiúl ó oibrithe eile.
- mar is indéanta go réasúnta, na nithe seo a leanas a sholáthar:
  - Aeráil, i.e. le fuinneog.
  - Ciarsúir, díghalrán lámh, díghalrán agus/nó ceirtíní.
  - PPE; láimhíní, maisc.
  - Málaí/araidí dramhaíola.

Má léiríonn oibrí siomptóim COVID-19 le linn oibre, ní mór don chásbhainisteoir/duine teagmhála ainmnithe agus don fhoireann freagartha na nithe seo a dhéanamh:

- an t-oibrí a aonrú agus nós imeachta a bheith ar bun chun an duine a thionlacan go dtí an limistéar aonraithe sainithe tríd an mbealach aonraithe, ag coimeád 2 mhéadar ar a laghad amach ón duine siomptómach agus a chinntiú go gcoimeádann daoine eile 2 mhéadar ar a laghad ón duine siomptómach i gcónaí.
- masc a sholáthar don duine ar bhfuil siomptóim, má tá ceann ar fáil. Ba chóir don oibrí an masc a chaitheamh i limistéar coitianta nó ag dul amach ón áitreabh.
- measúnú a dhéanamh cé acu an féidir treoir a thabhairt don duine atá tinn dul abhaile agus glaoch ar a ndochtúir agus leanúint den féin-aonrú sa bhaile e.
- cuidiú leis an duine a bhfuil siomptóim orthu fanacht ina n-aonar sa chás nach féidir leo dul abhaile láithreach agus cuidiú leo glaoch ar a ndochtúir. Ba chóir don oibrí staonadh ó lámh a leagan ar dhaoine, ar dhromchlaí agus ar rudaí. Ba chóir comhairle a chur ar an duine ar a bhfuil siomptóim a mbéal agus a srón a chlúdach leis an

gciarsúr indiúscartha a chuirtear ar fáil nuair a dhéanann siad casacht nó sraoth agus an ciarsúr a chur sa mhála dramhaíola atá curtha ar fáil.

- iompar a shocrú abhaile nó chuig an ospidéal do mheasúnú leighis más gá. Níor chóir iompar poiblí de chineál ar bith a úsáid.
- measúnú a chur i gcrích ar an eachtra a chuideoidh le gníomhartha agus athshlánú a leanfaidh a chinneadh.
- socrú a dhéanamh do ghlantachán cuí den limistéar aonraithe agus na limistéir oibre atá i gceist (féach an roinn thíos i dtaca le Glantachán).
- comhairle agus cúnamh a sholáthar má dhéanann Roinn na Sláinte Poiblí nó FSS teagmháil i dtaca le rianadh teagmhálaithe.

**Nóta:** má tá seirbhís sláinte ceirde shannta ar bun ag an bhfostóir, is féidir leis an bhfostóir an tseirbhís seo a úsáid chun freagairt agus chun tacú le bearta ag déileáil le cás dearbhaithe nó amhrasta COVID-19 mar atá leagtha amach thuas.

Tá tuilleadh eolais maidir le [dlúth-theagmhálacha, teagmhálacha fánacha agus tástáil](#) ar fáil ó shuíomh gréasáin FSS.

## D6. Oibrithe i mBaol

Is féidir ionfhabhtú leis an víreas atá ina chúis le COVID-19 a bheith ina chúis le tinneas, sa raon idir éadrom go trom, agus, i roinnt cásanna, is féidir leis a bheith ina chúis le bás. Do roinnt daoine agus oibrithe, tá na rioscaí níos airde. Tá dhá leibhéal de riosca níos airde – [riosca an-ard \(an-leochaileach\) agus riosca ard](#).

Tá comhairle sláinte poiblí éagsúil ann do gach ceann de na grúpaí seo agus ba chóir d'fhostóirí an chomhairle seo a leanúint agus a ghlacadh. Má tá i mbaol an-ard (an-leochaileach) ó COVID-19 b'fhéidir go molfar duit [cocúnú](#).

Sa chás nach féidir le hoibrí atá sna catagóirí riosca ard nó riosca an-ard obair ón mbaile agus go gcaithfidh siad a bheith san ionad oibre, ní mór d'fhostóirí a chinntiú go dtugtar tacaíocht dóibh fad fisiciúil 2 mhéadar a choimeád ó dhaoine eile san ionad oibre. Ach ba chóir d'fhostóirí cur ar chumas oibrithe íogaireacha obair ón mbaile más féidir.

## D7. Obair ón mBaile

Ba chóir don fhoireann go léir leanúint d'obair oifige a dhéanamh ón mbaile, a oiread is féidir. Ba chóir don fhostóirí forbairt agus comhairliúchán a dhéanamh ar aon pholasaí i dtaca le hobair ón mbaile i gcomhar le hoibrithe agus/nó Ceardchumann. Tá [Comhairle maidir le hObair ón mBaile](#) ar fáil ón HSA. I bplean an Rialtais Teachta Aniar agus Téarnamh 2020-2021: An Plean maidir le Maireachtáil le COVID-19 leagtar amach cathain nár chóir ach d'oibrithe riachtanacha nó oibrithe sannta eile dul chuig an obair.

## D8. Taisteal Gnó

- Ba chóir turais ghnó agus idirghníomhaíochtaí aghaidh ar aghaidh a laghdú go dtí an íosmhéid agus, a mhéid agus is indéanta go réasúnta, ba chóir roghanna teicneolaíochta a chur ar fáil (e.g., glaonna comhdhála nó físchomhdháil).
- Maidir le turais riachtanacha a bhaineann le hobair, ní mholtar go mbeadh feithicil in úsáid ag níos mó ná oibrí amháin. Ba chóir líon na n-oibrithe a roinneann feithicil – ag an am céanna nó i ndiaidh a chéile – a choinneáil chomh híseal agus is indéanta go réasúnta, mar shampla trí fheithicil a shannadh ar fhoireann nó meitheal sheasta.

- Ba chóir díghalráin lámh agus trealamh glantacháin a sholáthar d'oibrithe dá bhfeithicil oibre, ag glantachán a bheith ann roimh agus i ndiaidh gach seal oibre.
- Ba chóir oibrithe a spreagadh le taisteal ina n-aonar chuig an obair agus uaidh. Má tá a gcarranna pearsanta in úsáid acu don obair níor chóir go mbeadh ach, ar a mhéid, paisinéir amháin a bheidh ina s(h)uí i gcomhréir leis an treoir i dtaca le scaradh fisiciúil. Más gá d'oibrithe feithicil oibre a chomhroinnt, nó má tá siad ag taisteal chuig an obair le daoine eile i bhfeithicil, ba chóir cumhdach aghaidhe nó masc a chaitheamh i gcomhréir le comhairl sláinte poiblí.
- Ba chóir do ghnnólachtaí tagairt don chomhairle is déanaí ón Rialtas i dtaca le taisteal riachtanach thar lear d'fhostaithe. Athróidh an chomhairle i dtaca le taisteal de réir mar a ardaíonn nó mar a laghdaíonn na leibhéil i bplean an Rialtais Teacht Aniar agus Téarnamh 2020-2021: An Plean maidir le Maireachtáil le COVID-19 go náisiúnta nó go réigiúnach.

**Nóta:** Ón 9 Samhain, tá cur chuige nua “soilse tráchta” an AE i dtaca le taisteal á chur i bhfeidhm ag Éirinn, a bhaineann le tíortha san AE/LEE (+RA). Fanann an chomhairle maidir le taisteal chuig na tíortha sin “bí an-chúramach go deo.” Fanann an chomhairle ghinearálta d'aon taisteal eile thar lear: “seachain taisteal neamh-riachtanach” nó i roinnt cásanna, “ná déan taisteal.” Is féidir le taisteal laistigh d'oileán na hÉireann leanúint mar is gnách, faoi réir ag srianta baile i dtaca le sláinte phoiblí ar gov.ie.

Maidir le taistealaithe ó thar lear a bhfuil feidhm nó gá riachtanach acu mar a leagtar amach in [alt 19 den Mholadh ó Chomhairle an AE](#), lena n-áirítear paisinéirí ag taisteal do chúis riachtanach gnó, ní gá dóibh srian a chur ar a ngluaiseachtaí agus an fheidhm riachtanach sin á cur i gcrích acu.

Maidir le [cónaitheoirí an hÉireann, a rinne taisteal](#) agus a chuir [feidhm riachtanach](#) i gcrích i réigiún eile, ach seachas sin a chuir srian ar a ngluaiseacht agus iad sa réigiún sin, ní iarrtar orthu a ngluaiseachtaí a shrianadh ar fhilleadh dóibh.

## D9. Conraitheoirí agus Cuairteoirí

- Maidir le hoibrithe, conraitheoirí nó cuairteoirí atá ar cuairt ar ionaid oibre ina bhfuil srianta ag eascairt as riosca COVID-19, ba chóir dóibh na bearta i dtaca le Cosc agus



Rialú Ionfhabhtaithe ar an suíomh a leanúint agus comhairle i dtaca le sláinte phoiblí maidir le leathnú COVID-19 a chur san áireamh. Ba chóir d'fhostóirí córas a chur ar bun chun taifead a dhéanamh ar chuartheanna ar an suíomh (na suíomhanna) ag oibríthe nó daoine eile chomh maith le cuairteanna ag oibríthe ar ionaid oibre eile, agus ba chóir d'oibríthe é a chomhlánú mar is gá (loga teagmhála).

- Ba chóir oiliúint ionduchtaithe a sholáthar do chonraitheoirí agus cuairteoirí ar an ionad oibre. Is féidir an cúrsa ar líne saor in aisce Sláinte agus Sábháilteachta [Ionduchtú don Fhiellach ar an Obair go Sábháilte](#) a úsáid freisin. Ba chóir don bhfostóir comhairle shonrach a sholáthar freisin i dtaca leis an ionad oibre chomh maith leis an ionduchtú ginearálta sin.
- Féach ar an **Nóta** sa roinn maidir le Taisteal Gnó thuas maidir le riachtanais don taisteal.

## D10. Glantachán

Ní mór glantachán ar limistéir oibre a dhéanamh go rialta. Tá tuilleadh eolais faoi ghlantachán i suíomhanna nach suíomhanna cúraim sláinte iad ar fáil ón an Lárionad Eorpach um Ghalair a Chosc agus a Rialú ([ECDC](#)).

### Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- glantachán cuimsitheach rialta a dhéanamh ar dhromchlaí a leagtar lámh orthu go minic. Má gá limistéar a dhíghalrú ní mór é a dhéanamh chomh maith le glantachán, ní riamh in ionad an ghlantacháin.
- deimhin a dhéanamh de go mbíonn dromchlaí teagmhála/tadhail amhail barr táblaí, trealamh oibre, hanlaí dorais agus ráillí láimhe glan go follasach i gcónaí agus go nglantar iad ar a laghad dhá uair sa lá.
- tréimhsí glantacháin leasaithe a chur i bhfeidhm do sheomraí agus limistéir oibre. Baineann sé seo go háirithe d'áiseanna seomraí níos áine, taisceadáin agus spásanna comhroinnte. Ba chóir glantachán an dhéanamh ar a laghad dhá uair sa lá agus aon uair a bheidh áiseanna salach go follasach.
- ábhair glantacháin riachtanacha a sholáthar d'oibríthe chun a spás oibre a choimeád glan (mar shampla ceirtíní nó táirgí díghalraithe, tuáillí páipéir agus araidí/málaí dramháíola).

- díghalráin lámh agus trealamh glantacháin a sholáthar d'oibrithe dá bhfeithicil oibre, le glantachán ann roimh agus i ndiaidh gach seala.
- líon na bpointí bailiúcháin dramhaíola a mhéadú agus a chinntiú go ndéanfar iad sin a fholmhú go rialta le linn agus ag deireadh gach lae.
- úsáid deasc sealaíochta a leasú d'fhonn a chinntiú go mbeidh siad ar fáil do bhaill foirne aitheanta agus go mbeidh ábhair glantacháin chuí ar fáil d'oibrithe chun an limistéar a ghlanadh sula n-úsáidfear é agus ina dhiaidh.

**Nóta:** I dtaca le gnáth-dhiúscairt ar dhramhaíl san ionad oibre, ba chóir dramhaíl amhail ciarsúir úsáidte, ceirtíní agus ábhar glantacháin a dhiúscairt sa ghnáthshruth dramhaíola tí rialta. Ba chóir lámha a ghlanadh láithreach i ndiaidh na rudaí seo a dhiúscairt.

Maidir le dramhaíl ó oibrí a dtagann siomptóim orthu agus iad ag an obair, ba chóir an dramhaíl seo a dhiúscairt i mála dramhaíola indiúscartha. Nuair atá an mála dramhaíola trí cheathrú lán, ba chóir é a ghreamú go daingean agus a chur i mála drámhaíola eile agus a ghreamú arís. Ba chóir an mála a fhágáil ansin i suíomh sábháilte ar feadh trí lá (72 uiar an chloig) sula gcuirfear amach é do bhailiúchán.

Le haghaidh tuilleadh comhairle, déan teagmháil le d'Údarás Áitiúil ábhartha.

## **D11. Usáid PPE – Trealamh Cosanta Pearsanta**

Cé gur féidir le PPE cuidiú le roinnt nochta a chosaint má úsáidtear i gceart é, níor chóir go mbeadh sé ag teacht san ionad ar bhearta choisctheacha eile mar a luaitear thuas. Áirítear mar shamplaí ar PPE láimhíní, gloiní cosanta agus cosaint riospráide. B'fhéidir go mbeidh gá le PPE a úsáid cheana i neart d'ionaid oibre chun aghaidh a thabhairt ar rioscaí sláinte agus sábháilteachta ceirde, mar shampla, nochtadh ar cheimiceáin chontúirteacha amhail aispeist.

I gcomhthéacs an riosca COVID-19, ba chóir d'fhostóirí [suíomh HPSC a sheiceáil go rialta do nuashonruithe maidir le PPE nolta a úsáid](#).

- Ba chóir na bearta uile maidir le Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe agus comhlíonadh sláinteachais mar atá leagtha amach thuas a chur i bhfeidhm agus a choimeád i ngach cás.
- Ní mór PPE a roghnú bunaithe ar an mbaol agus ar an gcontúirt don oibrí.
- Ní mór d'fhostóirí PPE agus éide cosanta a sholáthar d'oibrithe i gcomhréir leis na rioscaí nochta COVID-19 aitheanta agus i gcomhréir leis an gcomhairle i dtaca le sláinte phoiblí.
- Ba chóir d'oibrithe a bheith oilte in úsáid cheart, glantachán, stóráil agus diúscairt PPE.
- I gcoitinne, níl láimhíní riachtanach do Chosc agus Rialú Ionfhabhtaithe. Má tá láimhíní riachtanach, níor chóir go nglacfaí leo mar ionadach ar sláinteachas lámh agus ní mór lámha a ní nuair a bhaintear láimhíní. Níor chóir go mbeadh baol breise ceirde ann mar thoradh ar láimhíní (amhail láimhíní ag dul i bhfostú i bpáirteanna rothlacha). Ba chóir srianta ar an méid ama is féidir iad a chaitheamh agus ar leochaileachtaí aonair oibrithe (aillleirgí, etc.) a chur san áireamh freisin.
- Maidir le PPE ar leith, amhail anáilitheoirí, ní mór iad seo a fheistiú i gceart agus a athfheistiú ó am go ham, de réir mar is cuí.
- Ní mór PPE a chaitheamh go seasta agus i gceart, nuair is gá. Ina theannta sin, ní mór é a scrúdú go rialta, a ghlanadh, a chothabháil agus a athrú de réir mar is gá. Ba chóir lámha a dhíghalrú roimh PPE a chaitheamh agus ina dhiaidh
- Tá tuilleadh [eolais ar PPE](#) ar fáil ón HSA.
- [Tá comhairle do mhonaróirí agus allmhaireoirí atá ag iarraidh PPE a thabhairt isteach](#) sa mhargadh mar fhreagra ar an éigeandáil COVID-19 reatha ar fáil ón HSA.

**Nóta:** Níor chóir riamh aghaidhsciatha atá ceaptha agus údaraithe mar PPE i gcoinne braoiníní riospráide a úsáid mar ionadach ar PPE do chosaint imbhuailte san ionad oibre. Mar shampla, nuair atá gá le hAghaidhSciath nó PPE cosanta aghaidhe caighdeánach le marc CE do ghníomhartha oibre amhail táthúchán, meilt nó mar chosaint i gcoinne doirteadh ceimiceáin.

## D12. Ról ag Déileáil le Custaiméirí

Is féidir, agus ba chóir, neart de na bearta a luaitear thuas d'oibrithe a chur i bhfeidhm freisin do ghníomhaíocht oibre a bhaineann le teagmháil go díreach le custaiméirí nó cliaint.

**Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a leanas a dhéanamh:**

- deireadh a chur le hidirghníomhaíocht fhisiciúil idir oibrithe agus custaiméirí a oiread agus is indéanta go réasúnta trí shocruithe oibre leasaithe, mar shampla trí orduithe a sholáthar ar líne nó leis an bhfón, seachadadh gan teagmháil nó iontráil bhainistithe.
- díghalráin lámh a sholáthar ag pointí iontrála/fágála.
- bacanna fisiciúla agus marcanna soiléire a shuiteáil lena chinntiú go gcoinnítear teagmháil idir oibrithe agus custaiméirí chomh híseal agus is féidir agus lena chinntiú nach gcruthaítear scuainí idir custaiméirí agus iad ag fanacht ar sheirbhís.
- réimeas glantacháin a chur i bhfeidhm lena chinntiú go coinnítear pointí teagmhála d'oibrithe agus custaiméirí glan go follasach i gcónaí.
- an chomhairle maidir leis na bearta COVID-19 a thaispeáint i suíomhanna infheicthe lena chinntiú go bhfuil na custaiméirí ag cloí freisin lena bhfuil de dhíth.
- rialacháin sláinte poiblí a chur i bhfeidhm agus a ghlacadh i dtaca le cumhdaigh aghaidhe a úsáid i siopaí, ionaid siopadóireachta agus suíomhanna eile istigh.
- maisc a sholáthar d'oibrithe nach mór dóibh idirghníomhú le custaiméirí/daoine eile nuair nach féidir le fad fisiciúil 2 mhéadar a choimeád.

---

## 4. Ról na nOibrithe – Suíomhanna Oibre agus Pobail

Ba chóir d'oibrithe an chomhairle agus treoir i dtaca le sláinte phoiblí a leanúint mar a bhaineann le le suíomhanna san ionad oibre agus sa phobal.

### **Suíomhanna Ionad Oibre**

San ionad oibre, ba chóir don oibrí na riachtanais a leagtar amach sa Phrótacal seo agus aon treoir ar leith ón bhfostóir a leanúint, Ba chóir d'oibrithe cumardáid agus caidreamh a b bheith acu leis an bPríomhionadaí Oibrithe mar is cuí.

Ba chóir dóibh freisin dea-chleachtas sláinteachais a ghlacadh, amhail níochán lámh rialta, béasa riospráide agus scaradh fisiciúil chun iad féin agus a gcomhghleacaithe oibre a chosaint i gcoinne ionfhabhtaithe agus ba chóir dóibh comhairle sláinte a lorg má bhíonn siad tinn. Má tá comharthaí nó siomptóim ar bith de COVID-19 ar oibrí, níor chóir dóibh freastal ar an obair.

### **Suíomhanna Pobail**

Lamuigh den obair, ba chóir oibrithe a spreagadh le taisteal ina n-aonair má tá a gcarranna in úsáid acu chun taisteal chuig an obair agus uaidh. Má rud é nach bhfuil sé seo indéanta, ba chóir d'oibrithe atá ag taisteal chuig an obair agus uaidh taisteal le chéile mar fhoireann/meitheal agus cumhdaigh aghaidhe a úsáid.

Ba chóir dóibh siúd atá ag taisteal ar iompar poiblí chuig an obair agus uaidh cumhdaigh aghaidhe a úsáid agus teoracha i dtaca le scaradh fisiciúil a leanúint. Chomh maith leis sin, maidir le hoibrithe a mbeidh cóiríocht á roinnt acu lasmuigh den obair, ba chóir moladh dóibh cloí le comhairle ón lucht sláinte poiblí agus ón Rialtas.

Ba chóir d'oibrithe staonadh ó bhailiú le chéile i suíomhanna áirithe lasmuigh den obair. Mar shampla, bailiú le chéile i siopaí agus lón á cheannach acu. Mar an gcéanna, ba chóir d'oibrithe staonadh ó bhailiú le chéile i suíomhanna sóisialta áirithe laistigh den teach agus lasmuigh toisc go bhfuil a fhios go mbíonn tras-seoladh COVID-19 an-ard i suíomhanna dá leithéid (tionóil teaghlaigh, cóisirí).

Lasmuigh den obair, ba chóir d'oibrithe na bearta i dtaca le Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe a leanúint, scaradh sóisialta, níos lú lámh agus béasa riospráide agus chun iad féin agus a gcomhghleacaithe oibre a chosaint i gcoinne ionfhabhtaithe agus cloí na na riachtanais shonracha i bplean an Rialtais Teachta Aniar agus Téarnamh 2020-2021: An Plean maidir le Maireachtáil le COVID-19 mar atá fógarth ag an Rialtas.

Má táthar ag taisteal ar chúiseanna pearsanta, [lean an chomhairle i dtaca le taisteal agus sláinte phoiblí do chinn scríbe baile, AE agus idirnáisiúnta](#) ag gov.ie.

---

## 5. Beartha agus Moltaí i dtaca le Sláinte agus Sábháilteacht Cheirde

Leanfaidh na forálacha go léir atá ann cheana i dtaca le sláinte agus sábháilteacht cheirde i bhfeidhm ar na hionaid oibre go léir agus tá tuilleadh eolais agus comhairle ar fáil ar [suíomh gréasáin HSA](#) lena n-áirítear breis eolais i dtaca le sláinte agus sábháilteacht cheirde ar na [leathanaigh ar leith a bhaineann le COVID-19](#).

Má éilíonn na bearta a chuirtear i bhfeidhm i dtaca le Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe go n-athraítear gníomhaíochtaí oibre, ní mór don fhostóir athbhreithniú agus nuashonrú a dhéanamh ar a measúnuithe riosca i dtaca le sábháilteacht cheirde agus ar a ráiteas sábháilteachta.

De réir mar a chuireann fostóirí na bearta thuas i bhfeidhm san ionad oibre chun laghdú a dhéanamh ar an riosca go nochtófaí oibrithe do COVID-19, b'fhéidir go mbeidh gá bearta ar leith i dtaca le sláinte agus sábháilteacht cheirde a mheas agus a chur i bhfeidhm.

Ba chóir d'fhostóirí a chur san áireamh ar dtús an chomhairle agus treoir oifigiúil is déanaí i dtaca le sláinte phoiblí ón Roinn Sláinte agus ón Ionad Faireachais um Chosaint Sláinte maidir leis an gcaoi chun an riosca sláinte a mhaolú lena n-áirítear bearta a mholann an Roinn Gnóthaí Eachtracha agus Trádála do thaisteal a bhaineann le hobair.

Má aithnítear riosca nochtta do COVID-19 sa phlean freagartha COVID-19, ba chóir measúnú riosca sláinte agus sábháilteachta ceirde a chur i gcrích freisin. Ba chóir na bearta go léir i dtaca le sláinte phoiblí agus sláinte agus sábháilteacht cheirde a fhorbairt i gcomhairle le hoibrithe agus/nó Ceardchumann agus, sa deireadh thiar thall, a chur in iúl d'oibrithe agus daoine eile ag an ionad oibre.

Ba chóir d'fhostóirí freisin cumarsáid a dhéanamh le hionadaithe sábháilteachta atá roghnaithe nó ceaptha faoin reachtaíocht sláinte agus sábháilteachta ceirde agus dul i gcomhairle le hoibrithe maidir le bearta sábháilteachta le cur i bhfeidhm san ionad oibre. Tá tuilleadh eolais maidir leis an ról atá ag an [Ionadaí Sábháilteachta](#) ar fáil ar shuíomh gréasáin HSA.

Is féidir leis an bhfostóir freisin úsáid a bhaint as duine cumasach atá freagrach as bainistiú a dhéanamh ar shláinte agus sábháilteachta (go himheánach nó go seachtrach) de réir mar is gá chun a dhéanamh deimhin de go gcuirfear i bhfeidhm go héifeachtach athruithe ar ghníomhaíochtaí oibre agus ba bearta i dtaca le Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe san ionad oibre.

## A. Riachtanais Tuairiscithe má tholgan oibrí COVID-19

Tá COVID-19 intuairiscithe faoi na [Rialacháin um Ghalair Thógálacha \(Leasú\) 2020](#) ag cleachtóir leighis a thugann galar dá leithéid faoi deara nó a bhfuil amhras air/uirthe faoi ghalar dá leithéid. Ba chóir tuairisc dá leithéid a chur chuig an [Oifigeach Leighis Sláinte /Stiúrthóir Sláinte Poiblí sa Roinn Sláinte Poiblí áitiúil](#).

Níl aon riachtanas ann d'fhostóir fógra a thabhairt don Údarás Sláinte agus Sábháilteachta má thagann COVID-19 ar oibrí agus níl galair intuairiscithe faoi na Rialacháin Sábháilteachta, Sláinte agus Leasa ag Obair (Tuairisciú ar Thimpistí agus Eachtraí Contúirteacha) 2016 (I.R. Uimh. 370 de 2016).

Tá na Rialacháin um Ghníomhairí Bitheolaíocha (I.R. Uimh. 572 de 2013) agus an cód cleachtais a ghabhann leo á nuashonrú le leis an víreas, SARS-CoV-2, a chur san áireamh mar ghníomhare bitheolaíoch ghrúpa riosca III le hlarscríbhinn III den Treoir (Treoir 2000/54/CE ón gCoimisiún). Sa Rialachán seo leagtar síos na riachtanais íosta chun oibríthe a chosaint ar nochtadh do ghníomhairí bitheolaíocha ag an obair. Tá tuilleadh eolais faoi na riachtanais nua a bhaineann le SARS-CoV-2 faoi na [Rialacháin um Ghníomhairí Bitheolaíocha](#) ar fáil ón HSA.

## B. Garchabhair

Más rud é go bhfuil gá le garchabhair san ionad oibre b'fhéidir nach mbeidh sé indéanta fad 2 mhéadar a choimeád. Maidir le hoibríthe a bhfuil ról sonrath acu ag gníomhú mar chéad fhreagróirí, ba chóir oiliúint nuashonraithe a thabhairt dóibh maidir leis na prionsabail a bhaineann le cosc agus rialú ionfhabhtaithe lena n-áirítear sláinteachas lámh a dhéanamh agus úsáid chuí as trealamh cosanta pearsanta agus iad ag soláthar garchabhrach.



Tá tuilleadh eolais ar gharchabhair ar fáil ón gComhairle um Chúram Éigeandála Réamh-Ospidéal (PHECC), a chuir comhairle ar fáil i dtaca le fillleadh ar an obair agus garchabhair ([Nuashonrú ar Athdheimhniúchán do Fhreagróirí FAR](#)).

Tá comhairle ar fáil freisin ar [shuíomh HSA](#).

## C. Meabhairshláinte agus Folláine

- Ba chóir d'fhostóirí tacaíocht a chur ar bun d'oibrithe a d'fhéadfadh a bheith thíos le himní nó strus. Maidir le hoibrithe, nuair a fhilleann siad ar an obair nó de réir mar a leanann siad ag obair, b'fhéidir go bhfulaingeoidh siad eachtraí trámacha amhail tinneas tromchúiseach nó bás duine a bhí gaotha leo nó cara, nó go mbeidh siad ag fulaingt deacrachtaí airgeadais nó fhadhbanna lena gcaidreamh pearsanta.
- Maidir le hoibrithe atá ag fillleadh ar an ionad oibre i ndiaidh tréimhse aonraithe nó obair ón mbaile, is dócha go mbeidh imní orthu freisin faoi riosca an ionfhabhtaithe nó athruithe ar a jab mar thoradh ar infheidhmiú beart chun cosc a chur ar leathnú COVID-19. Ba chóir d'fhostóirí eolas a thabhairt d'oibrithe maidir le foinsí tacaíochta agus comhairle atá ar fáil go poiblí i dtaca le bearta coisctheachta agus rialaithe a rinneadh san ionad oibre chun riosca an ionfhabhtaithe a laghdú.
- Ba chóir d'fhostóirí a chinntiú go mbíonn oibrithe ar an eolas faoi, agus go bhfuil rochtain acu ar, aon Chláir um Chúnamh d'Fhostaithe nó seirbhís sláinte cheirde a sholáthraíonn an gnóthas.
- Tá raon de thacaí, acmhainní agus comhairle ar fáil ón Údarás Sláinte agus Sábháilteachta amhail:
  - [déileáil le strus mar thoradh ar na hathruithe i saol pearsanta agus/nó oibre oibrí le linn COVID-19](#).
  - uirlis measúnaithe riosca ar líne saor in aisce ar fáil chun déileáil le strus a bhaineann le hobair: [WorkPositive](#).
- Le feachtas an Rialtais "[Sa Bhád Céanna](#)" tugtar freisin maidir le cúram a dhéanamh de mheabhairshláinte chomh maith le noda maidir le fanacht gníomhach agus nasctha agus b'fhéidir go mbeidh sé úsáideach d'fhostóirí agus oibrithe.

## D. Téamh, Aeráil agus Aerchóiriú (HVAC)

Tagraíonn aeráil don ghluaiseacht d'aer allamuigh isteach i bhfoirgneamh, agus sruthlú an aeir sin laistigh den bhfoirgneamh nó seomra. Is féidir é seo a bhaint amach trí bhealaí nádúrtha (e.g. fuinneog a oscailt) nó bealaí meicniúla (e.g. téamh lárnach, aeráil agus aerchóiriú).

- Aeráil nádúrtha trí aer úr a thabhairt isteach san ionad oibre e.g. doirse agus fuinneoga a oscailt. Rogha maith d'aeráil fuilleoige is ea tras-aeráil toisc go gcuidíonn sé le malartú tapa d'aer an tseomra le har úr trí fhuinneoga atá oscailte go leathan trasna óna chéile más féidir. Má choinnítear doirse inmheánacha ar oscailt féadfar gluaiseacht aeir agus an ráta aerála a ardú. **(Nóta:** níor chóir doirse dóiteáin a choimeád ar oscailt acg amháin má tá siad feistithe le dúntóirí uathoibríocha ceadaithe sa chaoi is go bhfeidhmeoidh siad mar dhoirse dóiteáin má bhíonn aláram nó dóiteán ann).
- Aeráil mheicniúil trí úsáid a bhain as córais HVAC (Téamh, Aeráil agus Aerchóiriú). Cuireann siad seo coinníollacha compordacha timpeallachta ar fáil (teocht agus taise) agus aer úr i suíomhanna istigh amhail foirgnimh agus feithiclí. Ní gá aerchóiriú a mhúchadh chun bainistiú a dhéanamh ar riosca COVID-19. Ach toisc nach ndéanann neart aonad aerchóirithe ach aer a théamh, a fhuarú agus a athshruthlú, tá sé tábhachtach córais aerála a sheiceáil lena chinntiú go bhfuil soláthar imleor d'aer úr ann (ó fhoirse ghlan) agus go seachnófar athshruthlú ar aer nach bhfuil cóireáilte. Má tá Aeráil Sceite Áitiúil ag ionaid oibre, go hidéalach ba chóir go dtiocfadh an t-aer nua ó aer taobh amuigh seachas ó sheomraí cóngaracha.

Tá tuilleadh eolais faoi aeráil ar fáil ag:

- [HPSC](#)
- [WHO](#)
- [ECDC](#)
- [Rialachán um Shláinte, Sábháilteacht agus Leas ag Obair \(Feidhmiú Ginearálta\) 2007, I.R. Uimh. 299 de 2007](#)
- [Federal Environment Agency, Indoor Air Hygiene Commission](#) (IRK)
- [Treoir CIBSE maidir le hAeráil](#)

## E. Legionella

Maidir le roinnt áiteanna oibre amhail óstáin, áiseanna fóillíochta, oifigí, clinicí fiaclóireachta agus gruagairí, ní mór don fhostóir bearta rialaithe a chur ar bun chun an chontúirt de ghalarr na Léigiúnach a sheachaint sula n-athosclóidh siad. Tá tuilleadh comhairle maidir le [galar na Léigiúnach a chosc](#) i ndiaidh na Pandéime COVID-19 ar fáil ón HSA.

---

## 6. Comhairle d'Fhostóirí agus Oibrithe

- Is féidir duil i dteagmháil le hAonad Teagmhála Ionaid Oibre an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta ag
  - Teil: 1890 289 389 agus R-phost - [wcu@hsa.ie](mailto:wcu@hsa.ie)
  - Tá [foirm ghearáin](#) ar líne ar fáil freisin agus ba chóir í seo a úsáid más féidir.
- Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, [HSElive](#).
  - Teil: 1850 241850
- [An Roinn Fiontar, Trádála agus Fostaíochta](#) Ionad Glaonna Tacaíochta COVID-19 don Ghnó - le haghaidh eolais faoi na tacaí rialtais atá ar fáil do ghnólachtaí agus fiontair a ndeachaigh COVID-19 i gcion orthu.
  - Teil: 01 631 2002 agus R-phost: [infobusinesssupport@enterprise.gov.ie](mailto:infobusinesssupport@enterprise.gov.ie)
- An Coimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre ([WRC](#)) – Seirbhís Eolais agus Cistaiméirí:
  - Teil: 059 9178 990
- An tÚdarás um Chaighdeán Náisiúnta na hÉireann ([NSAI](#))
  - Teil: 01 807 3800 agus R-phost: [COVID-19-support@nsai.ie](mailto:COVID-19-support@nsai.ie)

---

## 7. Eolas maidir le Sláinte Phoiblí agus Sláinte agus Sábháilteacht Cheirde

- An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta ([HSA](#))
- Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte ([HSE](#))
- An tIonad Faireachais um Chosaint Sláinte ([HPSC](#))
- An Coimisiún Eorpach: [COVID-19: Ar ais chuig an ionad oibre – Ionaid oibre a chúchóiriú agus oibríthe a chosaint](#)
- EU OSHA: [COVID-19: Ar ais chuig an ionad oibre i gcúinsí sábháilte agus sláintiúla](#)
- An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO): [Coriónvíreas](#)
- An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO): treoir [D'Ionad Oibre a Fháil Réidh](#)
- An Lárionad Eorpach um Ghalair a Chosc agus a Rialú (ECDC): [COVID-19 pandemic](#)
- An Eagraíocht Idirnáisiúnta Saothair (ILO): [In the face of a pandemic: Ensuring Safety and Health at Work](#)
- *Canadian Centre for Occupational Health and Safety*: [Controlling COVID-19 in the Workplace](#)

---

## 8. Eolas maidir le Leanúnachas agus Tacaí Gnó

- Is féidir eolas maidir le raon leathan de thacaí ón Rialtais do ghnólachtaí a ndeachaigh COVID-19 i gcion orthu ar fáil ar Gov.ie. Áirítear leis seo [eolas maidir le tacaí, tacaí a bhaineann le hearnála ar leith, agus oiliúint](#).
- Tá Treoracha Leanúnachais Gnó agus acmhainní ar fáil ón NSAI. Féach [Treoir Ghnó agus Acmhainní Teicniúla NSAI](#).
- Is féidir príomhthacaí agus acmhainní atá ar fáil chuinn cuidiú le gnólachtaí a ndeachaigh COVID-19 i gcion orthu a fháil ar shuíomh gréasáin na [Roinne Fiontar, Trádála agus Fostaíochta](#).

---

## 9. Aguisín – Tuilleadh Comhairle agus Eolas maidir le Sláinte Phoiblí

### CÁS NÓ CÁSANNA (RÁIG) A BHAINISTIÚ SAN IONAD OIBRE

Is éard is ráig COVID-19 ann nuair a nasctar dhá chás nó níos mó den ghalar trí am, áit nó duine. Is iad na Ranna Sláinte Poiblí áitiúla a dhéanann bainistiú ar ráig chun cuidiú leis an ráig a chur faoi smacht a thapúla is féidir. Eilítear freisin dlúthrannpháirtíocht agus comhoibriú idir an fostóir, an Príomhionadaí Oibrithe, an fhoireann, ionadaithe agus go háirithe an t-oibrí (nó na hoibrithe) atá i gceist. Ma bhíonn ráigeanna ann in aon ionad oibre amháin, nach ndéantar a bhainistiú agus a chur faoi smacht go tapa, is féidir leo leathnú go tapa chuig ionaid oibre eile agus/nó chuig an bpobal i gcoitinne. Tá cumarsáid leanúnach agus éifeachtach idir na páirtithe go léir riachtanach.

Cé go bhfuil na Ranna Sláinte Poiblí freagrach as ráig a bhainistiú, b'fhéidir gur mhaith le fostóirí agus/nó oibrithe, mar shampla, na nithe seo a dhéanamh:

- comhoibriú lena [Roinn Sláinte Poiblí](#) áitiúil má tá cás nó roinnt cásanna ina n-ionad oibre.
- leanúint de na bearta go léir i dtaca le Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe a leanúint agus na bearta atá molta mar fhreagairt ar chás aonair COVID-19 le linn ráige.
- bainisteoir ainmnithe/ball foirne AD a shanadh chun caidreamh a dhéanamh leis an bhfoireann ar cheisteanna COVID-19 agus caidreamh a dhéanamh go díreach leis an Roinn Sláinte Poiblí áitiúil do chomhairle agus tacaíocht le linn ráige.
- cumarsáid agus caidreamh a dhéanamh leis an bhfoireann, Príomhionadaí Oibrithe agus daoine eile de réir mar is gá.
- oibrithe a spreagadh leis aip COVID-19 an FSS a íoslódáil. Is féidir leis seo cuidiú le Sláinte Phoiblí i dtaca le nithe mar shampla measúnuithe riosca a dhéanamh agus teagmhálaithe a rianadh.

Tá tuilleadh comhairle maidir le déileáil le cás amhrasta nó ráig a bhainistiú ar fáil ó shuíomh gréasáin [HPSC](#).

## DÍGHALRÁN LÁMH A ROGHNÚ

Bithicídí is ea glóthaigh díghalraithe lámh agus titeann siad faoin Rialachán maidir le Táirgí Bithicídeacha (BPR) – Rialachán (AE) 528/2012. Is é an Rannán Clárúcháin agus Rialaithe Lotnaicídí (PRCD) sa Roinn Talmhaíochta, Bia agus Muirí (DAFM) an t-údarás cumasach do bithicídí in Éirinn. Níl ach táirgí bithicídeacha atá liostaithe ar chlár táirgí bithicídeacha DAFM dleathach le margaíocht a dhéanamh orthu agus le húsáid in Éirinn. Ba chóir d'fhostóirí a chinntiú, maidir leis na díghalráin agus na dídhabhtáin go léir atá acu san ionad oibre, go bhfuil uimhir chlárúcháin PCS 9xxxx, PCS 1xxxxx, IE/BPA 7xxxx nó EU-000xxx-xx ar an lipéad. Gach táirge atá cláraithe ag DAFM beidh uimhir chlárúcháin uathúil air a bhaineann go sonrach leis an táirge ar leith sin. Mura bhfuil aon cheann de na formáidí uimhreacha sin ar lipéad an táirge, níor chóir don bhfostóir an táirge a cheannach ná a úsáid. Lena dhearbhú gur féidir an bhithicíd a úsáid ar mhargadh na hÉireann, is féidir leis an bhfostóir cláir na dtáirgí a sheiceáil ar líne ag [Cláir na dTáirgí Bithicídeacha](#). Tá tuilleadh eolais ó DAFM maidir le Díghalráin agus Dídhabhtáin ar fáil trí theagmháil a dhéanamh leo ag [biocide-enforcement@agriculture.gov.ie](mailto:biocide-enforcement@agriculture.gov.ie) nó ar shuíomh gréasáin na [Roinne Talmhaíochta, Bia agus Muirí](#).

Ní mó íosmhéid 60% d'alcól a bheith i ndíghalráin lámh le húsáid i gcoinne COVID-19. Is féidir díghalrán lámh nach bhfuil bunaithe ar alcól a úsáid freisin. Ach nuair a bheidh díghalrán lámh á roghnú, tá sé tábhachtach a chinntiú go bhfuil sé éifeachtach i gcoinne cn Choróinvírís.

## FOIRNE NÓ MEITHLEACHA AITHEANTA A ÚSÁID

Mar a luadh thuas, ba chóir go mbeadh oibrithe eagraithe ina meithleacha nó grúpaí, más féidir. Ba chóir do bhaill meithle obair le chéile, a sosanna a ghlacadh le chéile, gléasadh le chéile agus, a mhéid is féidir, taisteal le chéile chuig an obair, fiú, etc. Ansin má dhéantar cás amhrasta nó dearbhaithe de dhuine ansin ní teagmhálaithe iad ach baill na meithle agus is féidir an mheitheal go léir a eisiáimh le chéile. Ceadóidh sé seo an meascán cuí scileanna a bheith ar fáil i gcónaí agus cuidiú leis an rith níos fearr den ionad oibre a chuireann cosc ar oibrithe tábhachtacha a eisiáimh le chéile.

Ba chóir d'oibrithe atá ag taisteal i meithle maisc aghaidhe/cumhdaigh aghaidhe a chaitheamh agus a lámha a ní roimh thaisteal le chéile agus ina dhiaidh. Más féidir, ba chóir an ceaintín a



roinnt ina limistéir agus ansin a shannadh le meithleacha ar leith sa limistéar táirgthe. Ba chóir amanna sosa agus glantachán ina dhiaidh sin a scaradh i bhfoirm limistéar/meithleacha freisin.

## CUMHDAIGH AGHAIDHE – MAISC AGHAIDHE - CEALTRACHA

Níl caitheamh cumhdach aghaidhe nó masc ina ionadaí ar bhearta eile a luaitear thuas (scaradh fisiciúil, sláinteachas lámh, béasa riospráide, teagmháil a laghdú) ach is féidir ias a úsáid de bhreis ar na bearta choisctheacha sin, go háirithe nuair a bhíonn sé deacair scaradh fisiciúil/sóisialta a choimeád. Faoi láthair ní mholtar maisc mháinliachta le húsáid lasmuigh de shuíomhanna cúraim sláinte.

Is éard is cumhdach aghaidhe éadach a chaitheann tú a chlúdaíonn an srón agus an béal. Nuair a chaitear cumhdach aghaidhe laghdaítear leathnú COVID-19 sa phobal. Cuidíonn sé le laghdú ar leathnú na mbraoiníní riospráide ó dhaoine atá ionfhabhtaithe le COVID-19. Cuidíonn sé seo cosc a chur ar dhaoine nach bhfuil a fhios acu go bhfuil an víreas orthu é a leathnú chuig daoine eile. Má chaitear cumhdach aghaidhe nó masc, ba chóir dó bheith glan agus níor chóir iad a roinnt ná a láimhseáil ag comhghleacaithe eile. Is féidir tuilleadh eolais faoi láimhseáil agus cúram do chumhdaigh aghaidhe éadaigh a fháil [anseo](#).

Ní hiad cealtracha an rogha is fearr chun tú féin agus daoine eile a chosaint ar COVID-19. Féadfaidh cealtracha cuid de leathnú braoiníní ó do shrón nó ó do bhéal a stopadh. Tá sé seo níos fearr ná gan aon cumhdach aghaidhe a chaitheamh. Níos chóir cealtracha a chaitheamha ach amháin má tá tinneas nó bac ort a fhágann go bhfuil sé deacair cumhdach aghaidhe a chaitheamh nó má tá tú ag déileáil le daoine a bhfuil riachtanais speisialta acu (e.g., deacrachtaí éisteachta). Nuair a úsáidtear cealtracha, ba chóir dóibh an aghaidh ar fad a chlúdach (os cionn na súl chuig faoi bhun na smige agus ó chluas go cluas) agus a chur ort i gceart. Ba chóir cealtracha in-athúsáidte a ghanadh i ndiaidh gach úsáide agus ansin a stóráil in áit ghlan go dtí go bhfuil gá leo.

De réir dlí ([I. R. Uimh. 296 de 2020](#)), ní mór duit cumhdach aghaidhe a chaitheamh ar iompar poiblí, agus sna suíomhanna seo a leanas. **Nóta:** tá an Rialachán seo ar bun anois go dtí an 9 Meitheamh 2021 (Rialachán 2020 um an Acht Sláinte 1947 (Alt 31A – Srianta

Sealadacha) (Covid-19) (Cumhdaigh Aghaidhe in Áitrimh agus Gnóthais Áirithe) (Leasú (Uimh 2) ([I. R. Uimh. 511 de 2020](#))).

- siopaí, lena n-áirítear cogáslanna
- ionaid siopadóireachta
- leabharlanna
- pictiúrlanna agus ionaid pictiúrlann
- amharclanna
- hallaí ceolchoirme
- hallaí biongó
- iarsmalanna
- salóin ingne
- salóin gruaige agus bearbóirí
- siopaí tatúnna agus pollta
- gníomhairí taistil agus oibritheoirí turas
- neachtlanna agus tirimghlantóirí
- geallghlacadóirí

I gcoitinne i dtaca le suíomhanna poiblí, moltar go gcaithfí cumhdaigh aghaidhe éadaigh go háirithe nuair a bhíonn an caiteoir ag leibhéal níos airde (ag seasamh) ná na daoine a d'fhéadfaí a nochtadh ag leibhéal níos ísle (ag suí).

Molann an tÚdarás um Chaighdeán Náisiúnta na hÉireann (NSAI) go mbeadh cumhdaigh aghaidhe a dhéantar do shonrúcháin [SWIFT 19](#) nó [CEN/CWA 17553](#) mar rogha do mhaisc agus cumhdaigh a úsáideann tomhaltóirí i suíomhanna poiblí amhail iompar poiblí, sármhargáí agus siopaí, agus áiteanna eile iata ina mbeidh sé deacair cloí le treoirlínte maidir le scaradh sóisialta.

On 1 Nollaig 2020, moltar go gcaithfear cumhdaigh aghaidhe in ionaid oibre phlódaithe. Chomh maith leis an moladh seo, is féidir machnamh a dhéanamh ar chumhdaigh aghaidhe a chaitheamh in áiteanna nó suíomhanna ina bhféadfadh sé bheith deacair freisin scaradh fisiciúil/sóisialta 2m a bhaint amach nó a choimeád. B'fhéidir go n-áireofaí leis seo:

- Ag dul isteach agus ag teacht amach ó fhoirgnimh
- Limistéir rochtana poiblí i bhfoirgnimh, lena n-áirítear ionaid fáiltithe/forhallaí
- Ag gluaiseacht trí fhoirgnimh chuig leithris, fótachóipeálaithe, ar staighre etc.

- Ceaintíní agus cistineacha (roimh agus i ndiaidh ithe) nó ag baint úsáide as áiseanna amhail coirí, tóstaeir.

Ba chóir d'fhostóir agus d'fhostaithe fanacht cothrom le dáta maidir leis an treoir agus na rialacháin is déanaí sláinte poiblí i dtaca cumhdaigh aghaidhe a úsáid. Tá comhairle ghinearálta foilsithe ag HPSC i dtaca le [héifeachtacht cealtracha i gcomparáid le maisc chun tar-seoladh COVID-19 a chosc i suíomhanna nach suíomhanna chúram sláinte iad.](#)

## COMHAIRLE AGUS TREOIR A BHAINNEAN GO SONRACH LE HEARNÁLACHA

Bhí an Prótacal um Fhilleadh ar an Obair go Sábháilte, a foilsíodh i mBealtaine 2020, mar bhunús le neart de na doiciméid treorach a bhain le hearnálacha ar leith a d'fhorbair earnálacha aonair i gcomhair le Sláinte Phoiblí. Ní mó d'earnálacha anois athbhreithniú a dhéanamh ar a gcomhairle agus troeir reatha lena dhearbú go bhfuil siad ag teacht leis an bPrótacal nuashonraithe um Obair go Sábháilte.

Chomh maith le comhairle shonrach ullmhaith ag earnálacha, féadfaidh Ranna Sláinte Poiblí FSS agus an HPSC comhairle shonrach a chur ar fáil d'earnálacha mar fhreagra ar ráigeanna nó fianaise agus sonraí eile. I gcásanna dá leithéid, ba chóir d'fhostóirí agus oibrithe san earnáil glacadh leis an gcomhairle sláinte poiblí shonrach a chuirtear ar fáil.

Tugtar anseo thíos liosta neamhiomlán d'earnálacha ina bhfuil comhairle sláinte poiblí shonrach curtha ar fáil agus ba chóir d'fhostóirí agus oibrithe coimeád cothrom le dáta toisc gur féidir an chomhairle seo a athrú:

- Cúram sláinte
- Cúram sóisialta
- Miondíol
- Próiseáil feola
- Próiseáil bia
- Tógáil
- Cúram leanaí
- Oideachas
- Beáir
- Bialanna
- Adhlacóirí

Féach [Treoir HSPC maidir le COVID-19 in Éirinn](#).

---

## 10. Gluais

**Aisiomptómach** – ionfhabhtaithe ach gan siomptóim tinnis.

**FSS** – Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte.

**HPSC** - Ionad Cosanta agus Faireachais Sláinte.

**LEEF** - Fóram Eacnamaíoch Fostóirí Saothair.

**Measúnú riosca** – Téarma is ea measúnú riosca a úsáidtear le cur síos as an bpróiseas nó modh foriomlán ina sainathníonn tú contúirtí agus tosca riosca a bhfuil sé de chumas acu dochar a dhéanamh.

**Measúnú riosca sláinte agus sábháilteachta ceirde** – téarma a úsáidtear le cur síos a dhéanamh ar an bpróiseas nó modh foriomlán ina sainathníonn tú contúirtí agus tosca riosca a bhfuil sé de chumas acu dochar a dhéanamh d'fhostaithe agus daoine eile ag an ionad oibre. Féach ar [shuíomh gréasáin HSA](#).

**NPHT** – Foireann Náisiúnta Éigeandála Sláinte Poiblí.

**PPE** - Trealamh Cosanta Pearsanta – is ionann sin agus aon ghléas nó gléasra atá ceaptha le caitheamh nó le bheith i ngleic duine mar chosaint i gcoinne contúirt amháin nó níos mó sláinte agus sábháilteachta.

**Ráig** – Is éard is ráig COVID-19 nuair a nasctar dhá chás nó níos mó den ghalar trí am, áit nó duine.

**Ráiteas Sábháilteachta** – doiciméad scríofa a léiríonn tiomantas an fhostóra do shláinte agus sábháilteacht a bhfostaithe i gcomhréir le dlíthe agus caighdeáin i dtaca le sláinte agus sábháilteacht san ionad oibre. Féach ar [Shuíomh gréasáin HSA](#).

**SARS-CoV-2** – an víreas is cúis le COVID-19.

**Siomptómach** – ionfhabhtaithe agus siomptóim tinnis ann.

**Suíomh plódaithe** – áit ina mbailíonn grúpaí daoine le chéile inar féidir teagmháil a bheith ann le daoine ionfhabhtaithe.

**Trealamh Cosanta Riospráide** – Is éard is Trealamh Cosanta Riospráide (RPE) ann ciineál ar leith de Threalamh Cosanta Riospráide, a úsáidtear chun an caiteoir aonair a chosaint i gcoinne substaintí contúirteacha a analú in aer an ionaid oibre.

Roinn Fiontar, Trádála agus Fostaíochta  
Roinn Sláinte  
Údarás Sláinte agus Sábháilteachta  
Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte



**Rialtas na hÉireann**  
Government of Ireland