

An ath cheum againn san t-sabaid an aghaidh a' choròna-bhìorais

Leugh seo a dh'fhaighinn a-mach na tha e a' ciallachadh dhut agus mar a chuidicheas tu gus thu fhèin, an fheadhainn agad fhèin agus a' choimhearsnachd agad a dhìon.

Tha an leabhran seo a' gabhail a-steach:

- Mar a tha Deuchainn is Dìon ag obair
- Na bu chòir dhut dèanamh
- Mar a nì thu plana
- Taic
- Dìon dàta agus foill



Air a libhrigeadh le:

Dè a tha ann an Deuchainn is Dìon?

Is e seirbheis Deuchainn is Dìon NHS Alba an ath cheum a tha ann gus dol an grèim ris a' choròna-bhìoras. Tha i ag obair le bhith a' comharrachadh cò air a bheil am bìoras agus cò ris a bha iad ann an ceangal dlùth o chionn ghoirid gus slabhraidhean den ghalar a bhriseadh agus stad a chur air an sgaoileadh. Gus seo a thoirt gu buil èifeachdach, tha sinn feumach air cuideachadh bhuat.

Dè nì mi ma bhios comharraidhean den choròna-bhìoras orm?

Ma bhios casadaich leantainneach ort no teòthachd àrd, no call no atharrachadh air blaiseadh no fàileadh, cùm air leth agis iarr deuchainn coròna-bhìorais gun dàil. Faodaidh tu seo a dhèanamh air-loidhne aig **NHSinform.scot/test-and-protect** no le bhith a' fònadh **0800 028 2816** mura tèid agad air dol air-loidhne.

Ma dh'fhàsas comharraidhean ort, bu chòir dhut cumail air leth sa bhad agus fuireach aig an taigh fad 7 là. Bu chòir do dhaoine eile san teaghlach agad fuireach aig an taigh fad 14 là gun fhios nach tig comharraidhean orrasan cuideachd.

Ma dh'fhàsas na comharraidhean nas miosa no ma mhaireas iad nas fhaide na 7 là, cuir fòn gu **111**. Ma bhios fiabhras ort fad barrachd agus 7 là, cùm ort air leth fad 48 uairean an dèidh dha tighinn gu ceann.

Ciamar a gheibh mi deuchainn?

Tha caochladh dhòighean ann, dràibhig troimh agus sa phost nam measg. Thèid do chuid roghainnean a mhineachadh nuair a thèid thu air-loidhne no nuair a dh'fhònas tu gus deuchainn iarraidh.

Dè thachras ma nochdas an deuchainn gu bheil an coròna-bhìoras orm?

Iarraidh NHS Alba cuideachadh ort gus ceangal a dhèanamh ri neach sam bith ris an robh thu ann an ceangal dlùth o chionn ghoirid. Leigidh iad fios dha na daoine seo gur dòcha gu bheil iad ann an cunnart, iarraidh iad orra gun an taigh fhàgail fad 14 là agus bheir iad tairgse deuchainn dhaibh ma tha sin iomchaidh. Thèid seo a dhèanamh ann an dìomhaireachd.





Dè ma nochdas an deuchainn agam nach eil an coròna-bhìoras orm?

Faodaidh tu fhèin agus an teaghlach agad sgrùdadh a chumail air leth sa bhad.



Dè a tha ann an ceangal dlùth?

Cuideigin a bha faisg air cuideigin air a bheil an coròna-bhìoras agus a dh'fhaodadh a bhith air an galar a ghabhail. Dh'fhaodadh ceanglaichean dlùtha air a bhith faisg air an neach air a bheil an galar aig àm air choreigin sna 48 uairean mus do nochd an cuid chomharraidhean, no aig àm sam bith an dèidh do na comharraidhean nochdadh. Tha a bhith faisg air cuideigin a' ciallachadh:

- An taobh a-staigh 1 mheatair (mu 3 troighean) bhuapa fad ùine sam bith (ceangal aghaidh ri aghaidh)
- An taobh a-staigh 2 mheatair (mu 6 troighean) bhuapa fad 15 mionaidean no barrachd

Mas as dlùithe is as fhaide an ceangal, 's ann as àirde a tha an cunnart.



Ciamar a gheibh mi a-mach an robh ceangal dlùth agam ri cuideigin air a bheil an coròna-bhìoras?

Bidh cuideigin bho sgioba lorg nan ceanglaichean aig NHS Alba ann an conaltradh.



An tèid innse dhomh cò a bha ann?

Cha tèid nas lugha na tha an neach sin air cead soilleir a thoirt do NHS Alba am fiosrachadh seo a nochdadh.



Dè dh'fheumas mi dèanamh ma thèid mo chomharrachadh mar cheangal dlùth?

Thèid iarraidh ort cumail air leth fad 14 là co-dhiù a tha comharraidhean ort gus nach eil. Tha seo seach gum faod e cho fada sin a thoirt mus tig iad am follais agus gun urrainn dhut am bioras a chur air adhart fiù ged nach biodh na comharraidhean ort fhathast. Ma dh'fhàsas comharraidhean ort, bu chòir dhut deuchainn iarraidh.



Am bu chòir do dhaoine eile san teaghlach agam cumail air leth cuideachd?

Mura bheil na comharraidhean ort fhèin agus gur tu an aon neach san teaghlach a thathar air comharrachadh mar cheangal dlùth ri cuideigin air a bheil an coròna-bhìoras, cha tèid iarraidh air na daoine eile san teaghlach agad cumail air leth an uair sin nas lugha na tha comharraidhean orra. A dh'aindeoin sin, bu chòir dhut feuchainn ri cumail air leth bhuapa uimhir is a ghabhas. Ma dh'fhàsas comharraidhean ort, bu chòir don fheadhainn eile san teaghlach agad cumail air leth.



Ciamar a bhios mi gam chumail fhèin air leth bho dhaoine san teaghlach agam?

Ma ghabhas e dèanamh, bu chòir dhut:

- fuireach 2 mheatair air a' char as lugha air falbh bho neach sam bith leis a bheil thu a' fuireach.
- fuirich ann an seòmar air leth, a' dèanamh cinnteach gu bheil e air fhionnarachadh gu math.
- cadal nad aonair ann an leabaidh air leth.
- ùine ann an àiteachan cumanta mar an seòmar-suidhe, an cidsin no an seòmar-ionnlaid a chumail aig an ìre as ìsle.
- seachnadh a bhith a' cleachdadh a' chidsin nuair a bhios feadhainn eile na bhroinn.
- searbhadair air leth a chleachdadh gus do làmhnan a thiomachadh an dèidh dhut an glanadh.
- an cidsin, an seòmar-ionnlaid agus uachdar rudan air feadh an taighe a ghlanadh gach latha.

A' dèanamh plana

Ma thèid iarraidh ort cumail air leth gun dàil, is e deagh-bheachd a tha ann plana a bhith agad. Bu chòir gum biodh ann:

- Solar gu leòr de chungaidh-leigheis agus stuth deatamach eile (na òrdaich cus)
- Fiosrachadh mu chonaltradh ri cuideigin a chuidicheas fhad is a tha a' cumail air leth, mar eisimpleir le ceannach biadh.
- Cunntasan gus biadh a cheannach air-loidhne a chruthachadh ma ghabhas e dèanamh
- Plana ùr a dhèanamh airson cuideigin dhan toir thu cùram no taic mar as trice, leithid buill den teaghlach no caraidean.
- Cuir eòlas air an fhiosrachadh agus an taic air a bheil cothrom aig **NHSinform.scot/coronavirus** agus **readyscotland.org/coronavirus**

Bu chòir gum biodh comhairle mu shlàinteachas airson a' choròna-bhìorais an sàs daonnan:

- Nigh na làmhnan le siabann fad 20 diog no cleachd stuth-slàinteachaidh làimhe anns a bheil co-dhiù 60% de dh'alcòl.
- Dèan casadaich no sreothartaich ann am pàipear a ghabhas cur an dara taobh no ann am bac na h-uilne agad.
- Seachain a bhith a' beantainn ri d' aodann.



Ciamar a tha seo ag obair le puist agus luchd-fastaidh?

Ma bhios comharraidhean den choròna-bhìoras ort, bu chòir dhan fhastaidhear agad leigeil leat cumail air leth aig an taigh sa bhad. Gus an tèid deuchainn a dhèanamh ort agus innse dhut gu bheil e sàbhailte an dachaigh fhàgail, cha bu chòir dhan fhastaidhear agad iarraidh ort tighinn a-steach gu obair.

Ma bhios tu a' cumail air leth seach gu bheil NHS Alba air innse dhut gu bheil ceangal dlùth air a bhith agad ri cuideigin air a bheil an coròna-bhìoras, faodaidh am fastaidhear agad iarraidh ort a bhith ag obair bhon taigh (far an gabh e dèanamh) fhad is a tha thu nad shlàinte.

Tha luchd-obrach a tha a' cumail air leth airidh air Pàigheadh-tinneis Reachdail airson gach là a bhios iad a' cumail air leth, fhad is a bheir iad a-mach na cumhaichean a thaobh airidheachd agus nach eil iad ag obair bhon taigh.



Dè ma bhios taic a dhìth orm?

Bidh e comasach do mhòran dhaoine cumail air leth le cuideachadh bhon teaghlach, bho charaidean no bho nàbaidhean. Ach mura bheil an taic seo agad, tha cuideachadh ri fhaighinn gus am faod thu fuireach aig an taigh.

Gheibh thu fiosrachadh air mar a gheibh thu taic a bharrachd aig **readyscotland.org/coronavirus**

Mura bheil taic agad bhon choimhearsnachd no bhon teaghlach agus tu feumach air taic dheatamach, cuir fòn dhan Loidhne-chuideachaidh Nàiseanta air **0800 111 4000** (Dihaoine gu Diluain 9m gu 5f) no le fòn-teacsa air **0800 111 4114**. Tha an loidhne-chuideachaidh ann dhaibhsan nach urrainn an dachaigh aca fhàgail no an taic a tha dhìth orra fhaighinn ann an àiteigin eile.

Mas e gu bheil an gnìomhachas agad air a bhith fo bhuidhe a' choròna-bhìorais agus gu bheil taic a dhìth ort, tadhail air **findbusinesssupport.gov.scot**



Cruthan eile den leabhran

Ma tha thu ag iarraidh an leabhra seo ann an cànan no riochd eile, leithid riochd-èisteachd, nach tadhail thu air **gov.scot/test-and-protect**



Dìon dàta

Tha fios a tha air a trusadh ri linn lorg nan ceanglaichean deatamach fhèin gus taic a chur riut mas e gun do nochd an deuchainn gu bheil an coròna-bhìoras ort agus gus cuideachadh gus daoine a dh'fhaodadh a bhith air an galar a ghabhail a lorg.

Fon lagh, feumaidh am fios gu lèir a thathar air trusadh a bhith air a dhìon leis an NHS agus cumail ri riaghailtean dìon dàta leithid Achd Dìon Dàta na RA/GDPR. Ma lorgas an deuchainn an galar ort cha tèid d' ainm a thoirt do dhaoine eile ris an robh thu ann an ceangal, nas lugha na tha thu air aonta a chur ri seo.

Thèid fiosrachadh a tha air a thrusadh nach eil gad chomharrachadh a chleachdadh cuideachd gus cur ri tuigse air far a bheil an galar a' briseadh a-mach agus thèid a sgaoileadh gu buidhnean eile, mar eisimpleir Ùghdarrasan Ionadail a gus cuideachadh am bìoras a chasg.

Tha brath-priobhaideachd air mar a chleachdas sinn do chuid dàta a gus cuideachadh a h-uile duine a dhìon bhon choròna-bhìoras ri fhaotainn bhon chlàr **COVID-19 aig a' mhullach** aig **informationgovernance.scot.nhs.uk**



A' seachnadh na foille agus luchd-foille

Airson comhairle a thaobh a bhith a' seachnadh na foille, tadhail air **gov.scot/test-and-protect**