



Giblean 2020

Tha dùbhlann ann an-dràsta – math dh'fhaodte an dùbhlann as motha a thàinig air mòran againn ann an Alba riamh. Ach tha sinn ann còmhla, agus thig sinn troimhe còmhla.

Tha mi gu math mothachail air cho doirbh agus a tha seo air a bhith agus mar a tha e fhathast. Eadar am briseadh a-steach air an dachaigh, an sgoil, obair agus air beatha shòisealta, agus brùthadh eaconamach do ghnìomhachasan agus do shaoranaich, an iomagain is am briseadh-cridhe an lùib tinneis agus, rud a tha fìor dhuilich do chuid, call luchd-gaoil. Tha COVID-19 a' bualadh oirnn uile.

Ach còmhla, tha de chumhachd againn an gnothach a dhèanamh air an èiginn. Oir tha àite ann dhan a h-uile duine ann a bhith a' cuideachadh gus stad a chur air sgaoileadh a' bhìorais: an luchd-obrach agus an fheadhainn shaor-thoileach a tha deatamach gus Alba a chumail a' gluasad; an fheadhainn anns an NHS againn agus ann an cùram sòisealta, a' gabhail cùram dhinn; faodaidh fiù an fheadhainn aig an taigh an cuid fhèin a dhèanamh le bhith a' cumail ris an stiùireadh agus a' fuireach a-staigh.

Tha fios agam mar a thèid an ùine seachad, gum faod na bacaidhean seo a bhith duilich. Tha sinn uile ag ionndrainn a bhith a' faicinn nan caraidean is nan càirdean, no cuairtean ri taobh na mara no a-muigh air an dùthaich. Ach tha na ceuman seo deatamach gus an gnothach a dhèanamh air sgaoileadh a' bhìorais. Cùm riutha agus tha thu mar phàirt den oidhirp choitcheann againn cùram a ghabhail de na daoine as so-leònte againn, an NHS againn a dhìon agus beatha dhaoine a shàbhailadh. 'S ann a tha e cho cudromach sin. Cha mhair seo gu sìorraidh – thèid na bacaidhean a thoirt air falbh aon uair is gum bi e sàbhailte a leithid a dhèanamh. Air cùl na litreach seo gheibh thu mìneachadh cuideachail mu na nì thu ma bhios comharraidhean ort fhèin no air cuideigin anns an teaghlach agad.

Tha mi a' tuigsinn cuideachadh gu bheil an èiginn seo a' bualadh air daoine ann an dòighean eile. Mar sin, tha sinn ag obair gu cruaidh gus an toir sinn seachad an taic agus a' chomhairle a tha a dhìth air daoine, teaghlachan agus coimhearsnachdan an-dràsta – do neach sam bith air a bheil iomagain mun t-slàinte-inntinn no mun t-slàinte-bhodhaige aca, a' cumail sàbhailte ann an suidheachadh doirbh, a' dèiligeadh ri dragh mu airgead no an fheadhainn a tha ag iarraidh obair gu saor-thoileach gu sàbhailte. Faigh a-mach barrachd anns an duilleachan an cois seo.

Thig sinn troimhe. Thig an là a bhios an àbhaist air tilleadh: fosglaidh bùithtean agus gnìomhachasan a-rithist; coinnichidh sinn gun bhacadh ri càirdean is caraidean; gabhaidh sinn beachd air a' chuideachadh a rinneadh; thèid againn air bròn a dhèanamh gu ceart air an fheadhainn a chailleadh. An-dràsta fhèin, ge-tà, agus an litir seo ga sgrìobhadh agam, is e ar cùram mar dhùthaich cumail ri cùisean – agus tha misneachd agam gun dèan sinn sin.

Nochd daoine air feadh na h-Alba rùn, neart agus bàigh riamh nuair a thig e gu aon is gu dhà. Le bhith a' dèanamh feum dheth sin uair a-rithist eile, a' cumail ris na riaghailtean agus a' toirt aire do chàch-a-chèile, thig sinn troimhe seo ann an seagh nas làidire.

Leis gach deagh-dhùrachd

**Nicola Sturgeon**  
Prìomh Mhinistear na h-Alba

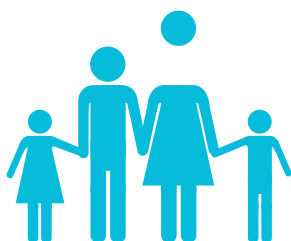
# Na nì thu ma tha comharraidhean ort fhèin no air cuideigin anns an teaghlach agad



## Ma tha comharraidhean ort agus tu a' fuireach nad aonar

Ma nochdas comharraidhean coròna-bhiorais ort, fiù feadhainn nach eil ro dhona, feumaidh tu gun do dhachaigh fhàgail fad 7 là bhon àm sin.

7 LÀ A' CUMAIL AIR LETH



## Ma thig comharraidhean ort agus tu a' fuireach le daoine eile

Ma tha comharraidhean air neach sam bith san teaghlach agad, feumaidh an còrr den teaghlach gun an dachaigh fhàgail fad 14 là gus sgaioleadh a' bhiorais a sheachnadh. Ma bhios an fheadhainn air a bheil comharraidhean a' faireachdainn nas fheàrr agus mura bheil teothachd orra, **faodaidh iad dol air ais gu ceuman astarachaidh shòisealta**. Bidh aig gach ball eile den teaghlach air nach robh comharraidhean **ri cumail air leth fad nan 14 là gu lèir**.

14 LÀ A' CUMAIL AIR LETH MAR THEAGHLACH

## Ma thig comharraidhean ort ri linn nan 14 là

Math dh'fhaodte gun cuir daoine san aon teaghlach comharraidhean air càch-a-chèile. Ma bhios an fheadhainn air a bheil comharraidhean a' faireachdainn nas fheàrr agus mura bheil teothachd orra, **faodaidh iad dol air ais gu ceuman astarachaidh shòisealta**. Bidh aig gach ball den teaghlach air na robh comharraidhean **ri cumail air leth fad nan 14 là gu lèir**.



7 LÀ A' CUMAIL AIR LETH

## Fiù ma thig comharraidhean ort ri linn nan 14 là

Mas e gun tig comharraidhean coròna-bhiorais air cuideigin san teaghlach timcheall air deireadh nan 14 là den teaghlach a' cumail air leth (m. e. là 13 no 14), feumaidh an neach sin gun an dachaigh fhàgail fad 7 là. **Cha bhi seo a' sìneadh ùine nan 14 là do chàch**.



7 LÀ A' CUMAIL AIR LETH



Ma dh'fhàsas na comharraidhean agad nas miosa no mura bheil feabhas air tighinn orra ann an 7 là, cuir fòn gu 111. Airson an stiùiridh as ùire air comhairle mu astarachadh sòisealta agus cumail air leth, rach gu [nhsinform.scot/coronavirus](https://nhsinform.scot/coronavirus)