

Coròna-bhìoras (COVID-19)

Leugh am fiosrachadh ro-chudromach seo gus do chuideachadh gus cùram a ghabhail riut fhèin, ri daoine eile agus ris an NHS.

Sàbhailidh a bhith a' dèanamh a leithid beatha dhaoine.

Tha an leabhran seo a' gabhail a-steach:

- Dìon thu fhèin agus daoine eile
- Cuideachadh agus comhairle a bharrachd
- Taic
- Ceanglaichean feumail

Gaelic version:
Coronavirus (COVID-19)



Healthier
Scotland
Scottish
Government

NHS
SCOTLAND





Dìon thu fhèin agus daoine eile

Ciamar a bhios coròna-bhìoras a' sgaoileadh?

Cha bhi am bìoras ga sgaoileadh fhèin – is e daoine a bhios ga sgaoileadh. Tha e ga sgaoileadh tro bhoinneagan beaga bìodach à sgamhanan duine. Thèid aige air tighinn air daoine eile tron àile, no bho uachdar nithean.

Ciamar as urrainn dhomh mi fhèin agus daoine eile a dhìon?

Gu mì-fhortanach, tha ceangal dlùth sam bith eadar daoine a' cur ris a' chunnart gun tèid a sgaoileadh. Feumaidh a h-uile duine mar sin cumail ris an stiùireadh mu astarachadh sòisealta agus fuireach a-staigh. Feumaidh tu:

- Gun dol a-mach ach a-mhàin airson biadh, adhbharan slàinte no obrach (ach dìreach mura tèid agad air obair bhon taigh)
- Dìreach aon seòrsa de dh'éacarsaich a-muigh a ghabhail san là, mar eisimpleir ruith, coiseachd no cuairt air rothar nad aonar no le buill den teaghlach agad
- Cùm dà mheatair (sia troighean) air falbh bho dhaoine eile fad na tìde ma thèid thu a-mach
- Nigh do làmhnan cho luath agus a thig thu dhachaigh.

Chan urrainn dhut coinneachadh ri daoine eile, fiù càirdean no do theaghlach fhèin.

Ma tha comharraidhean ort a dh'fhaodadh a bhith nan coròna-bhìoras, na fàg do dhachaigh fad 7 là. Ma tha thu ann an teaghlach le cuideigin eile air a bheil comharraidhean, na fàg do dhachaigh fad 14 là ma dh'fhanas tu saor bho chomharraidhean. Ma thòisicheas tu a' nochdadh comharraidhean ri linn nan 14 là sin, feumaidh tu gun do dhachaigh fhàgail fad 7 là bhon cheann-là air an do thòisich na comharraidhean. Cuidichidh a bhith a' cumail air leth mar theaghlach sinn gus smachd a chumail air sgaoileadh a' bhiorais air teaghlach, caraidean, a' choimhearsnachd anns an fharsaingeachd agus air an fheadhainn as so-leònte.

Airson an stiùiridh as ùire, tadhail air **www.nhsinform.scot/coronavirus**. Mura tèid agad air dol air-loidhne, faodaidh tu fòn a chur cuideachd gu **0800 028 2816** (8m. gu 10f.).



Cuideachadh agus comhairle a bharrachd

Cuine bu chòir dhomh fòn a chur gu 111 no 999?

Faodaidh tu fòn a chur gu NHS 24 air **111** ma tha comharraidhean a' choròna-bhìorais ort a dh'fhàsas nas miosa no air nach eil feabhas a' tighinn an dèidh seachd là. Ann an èiginn a' bagradh air beatha cuir fòn gu **999** agus can gu bheil comharraidhean a' choròna-bhìorais ort.

Ma tha dragh ort fhèin no air duine sam bith eile san teaghlach agad a thaobh na slàinte an-dràsta fhèin, tha e cudromach gun iarr thu cuideachadh-leigheis ann an èiginn fhathast air an GP (dotair an teaghlach) agad, no gun cuir thu fòn gu **111** airson taic a-mach à uairean. Cuir fòn gu **999** airson èiginn.

Dè nì mi ma tha mi air litir fhaighinn bhon NHS ag ràdh gu bheil mi ann an cunnart nas motha droch thinneas a bhith orm?

Bidh agad ri cumail air leth aig an taigh fad 12 sheachdain gus do dhìon fhèin. Cùm ris an stiùireadh air dìon (shielding) anns an litir agad agus cuir d' ainm ri seirbheis nan teacsaichean aig an àm seo.

Tha loidhne-chuideachaidh shònraichte aig an ùghdarras ionadail agad gus lìbhrigeadh bidhe agus cungaidh-leigheis a chur air dòigh agus do thrèorachadh gu seirbheisean-taice eile. Gheibhear fios mu chonaltradh aig **www.gov.scot/covid-shielding-contacts**

Tha mi 70 no nas sine, trom fad 28 seachdainean no nas fhaide, no a' faighinn banachdach a' chnatain-mhòir gach bliadhna air adhbharan leigheis.

Ma tha thu ann an gin de na buidhnean seo, tha barrachd cunnairt ann dhut gum fàs thu fìor thinn bho choròna-bhìoras agus bu chòir dhut cumail gu dlùth ri ceuman mu astarachadh sòisealta. Chan urrainn dhut dol a-mach ach airson biadh, air adhbharan slàinte, airson eacarsaich no obair (ach dìreach mura tèid agad air obair bhon taigh).

Ma tha thu nas sine agus fiosrachadh, comhairle agus càirdeas a dhìth ort, cuir fòn gu loidhne-chuideachaidh shaor Age Scotland air **0800 12 44 222** (Diluain gu Dihaoine 9m. gu 5f.). Faodaidh an teaghlach no caraidean fònadh cuideachd ma tha dragh orra mu neach nas sine.



Taic

Ciamar a bhios mi a' toirt aire orm fhìn?

Ma tha thu a' gabhail iomagain, a' faireachdainn air do bhacadh no air do shàrachadh, chan eil thu nad aonar le sin.

Seo beagan dhòighean simplidh a chuidicheas tu a bhith a' faireachdainn nas fheàrr:

- Cuir fòn gu caraid airson cabadaich
- Dèan cur-seachad a bheir d' aire far nan naidheachdan greis
- Faigh beagan eacarsaich (faodaidh tu dol a-mach aon turas san là*, ach feuch gun cùm thu dà mheatair air falbh bho dhaoine eile fad na tìde)
- Tha NHS inform a' tairgse comhairle agus caochladh ghoireasan air-loidhne a chuidicheas gus dèiligeadh ri uallach, iomagain agus truimead-inntinn air **www.nhsinform.scot**

Tha liosta de bhuidhnean a bhios a' tairgse barrachd taice aig cùl an duilleachain seo agus air **www.readyscotland.org**

Ciamar a bheir mi aire air daoine eile?

Le bhith a' fuireach aig an taigh, tha thu a' dìon dhaoine eile agus an NHS. Ach ma tha thu slàn fallain faodaidh tu feadhainn eile a chuideachadh fhathast. Co dhiubh is e taic phractaigeach no fhaireachail a tha ann, tha iomadh dòigh ann sam faod thu tairgse a bhith a' cuideachadh. Airson an fhiosrachaidh as ùire air mar a chuidicheas tu gu sàbhailte, agus clàradh gus obair a dhèanamh gu saor-thoileach, tadhail air **www.readyscotland.org**

* Ach a-mhàin ma fhuair thu litir bho NHS Alba ag innse dhut gun an dachaigh agad fhàgail no ma tha thu a' cumail air leth ri linn chomharraidhean pearsanta no san teaghlach.

Ceanglaichean feumail



Loidhne-chuideachaidh Nàiseanta

Bidh a' cumail a-staigh a' cuideachadh gus stad a chur air sgaoileadh coròna-bhìorais, agus tha feadhainn ann a tha feumach air cuideachadh a bharrachd.

Ma tha thu 70 no nas sine no ma gheibh thu banachdach a' chnatain-mhòir air adhbharan leigheis, gun cothrom agad air an eadar-lìon agus gun duine sam bith agad a chuidicheas tu gus solar deatamach mar bhìadh no cungaidh-leigheis fhaighinn, rinn sinn loidhne-chuideachaidh dìreach dhut fhèin.

Call: 0800 111 4000

(Fosgailte uairean-oifise Diluain gu Dihaoine)

Cuimhnichibh gu bheil an loidhne-chuideachaidh seo ann a dh'aon ghnòthach gus cuideachadh a thoirt dhan fheadhainn nach urrainn dhaibh an dachaigh aca fhàgail agus nach fhaigh cuideachadh air-loidhne.

Slàinte

www.nhsinform.scot/coronavirus
0800 028 2816 (8m. gu 10f. gach là)
airson fhiosrachadh coitcheann a-mhàin

Cuir fòn gu NHS 24 air 111
airson comhairle ma dh'fhàsas comharraidhean nas miosa no ma bhios an teasach fhathast ann an dèidh 7 là

Taic ionadail mu dhìon (shielding)
www.gov.scot/covid-shielding-contacts

Iomagain no truimead-inntinn ort?

NHS inform:
www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing

NHS 24:
Cuir fòn gu 111

Breathing Space:

www.breathingspace.scot
0800 83 85 87

Scottish Association for Mental Health:
0344 800 0550 / info@samh.org.uk

Samaritans Scotland Helpline:
116 123 / jo@samaritans.org

Comhairle do bhoireannaich a tha trom

www.nhsinform.scot/ready-steady-baby no cuir fios dhan bhean-ghlùine agad ma tha ceist ort.

Stiùireadh a tha furasta a leughadh mu choròna-bhìoras

www.sclcd.org.uk/information-on-coronavirus
Loidhne-chuideachaidh:
0141 248 3733

Cuideachadh le sochairean sòisealta agus ionmhas

Citizens Advice Scotland:
www.cas.org.uk / 0800 028 1456

A' strì le bilean-lùtha?

Home Energy Scotland:
0808 808 2282

Ceistean luchd-caitheimh

Advice Direct Scotland:
www.coronavirusadvice.scot
0808 800 9060

Comhairle mu chòraichean- cosnaidh

www.acas.org.uk
Loidhne-chuideachaidh:
0300 123 1100
Relay UK: 18001 0300 123 1100

Airson taic ri gnìomhachas

[www.findbusinesssupport.gov.scot/
coronavirus-advice](http://www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice)
Loidhne-chuideachaidh:
0300 303 0660

Ag obair gu saor-thoileach agus a' cuideachadh anns a' choimhearsnachd agad

www.readyscotland.org

Comhairle do phàrantan

www.parentclub.scot/coronavirus

Parentline Scotland:

0800 028 2233

The Money Talk Team:

0800 085 7145

Fiosrachadh do dhaoine òga

www.young.scot/coronavirus

Fiosrachadh do dhaoine nas sine

www.agescotland.org.uk

0800 12 44 222

Luchd-cùraim dhaoine air a bheil seargadh-inntinn

Loidhne-chuideachaidh:

0808 808 3000

Autism Advice Line

(Loidhne-chuideachaidh Òtasaim)

01259 222022

Domestic Abuse Helpline (Loidhne-chuideachaidh mu Dhroch-dhiol Dachaigheil)

www.safer.scot

Loidhne-chuideachaidh:

0800 027 1234

Rape Crisis Scotland Helpline (Loidhne-chuideachaidh Èiginn Èigineachaidh Alba)

www.rapecrisisscotland.org.uk

Loidhne-chuideachaidh:

08088 01 03 02



Riochd ruigsinneach den duilleachan

Ma tha thu ag iarraidh an duilleachain seo ann an cànan no riochd eile, leithid riochd-èisteachd, nach tadhail thu air **www.gov.scot/covid-stay-safe**