

## A' cumail sàbhailte agus a' dìon dhaoine eile

Chan eil galar lèir-sgaoilte COVID-19 seachad fhathast agus feumaidh sinn uile na riaghailtean agus an stiùireadh a leantainn agus a bhith faiceallach.

Tha riaghailtean ann fhathast a' buntainn ri cùisean leithid:

- caitheamh còmhdach aghaidh
- toirt seachad an fhiosrachaidh conaltraidh agad nuair a thèid thu gu àiteachan mar thaighean-seinnse, cafaidhean is taighean-bìdh
- siubhal eadar-nàiseanta

Gus cumail sàbhailte agus daoine eile a dhìon bu chòir dhut cuideachd:

- a' bhanachdach a ghabhail nuair a thèid a tabhann dhut
- coinneachadh ri daoine a-muigh agus feuchainn ri astar a chumail bho dhaoine eile
- do làmhnan agus uachdaran a ghlanadh gu tric
- deuchainn fhaighinn agus fuireach aig an taigh ma tha comharran a' ghalair ort
- deuchainnean a dhèanamh gu cunbhalach mura h-eil comharran ort
- na h-aplacaidean Protect Scotland agus Check-in Scotland a chleachdadh
- obair bhon taigh, no measgachadh a dhèanamh de dh'obair san dachaigh is an oifis mas urrainn dhut

## Barrachd fiosrachaidh is comhairle

### Banachdach (agus teisteanasan banachdaich)

- Is e a' bhanachdach fhaighinn aon de na rudan as cudromaiche as urrainn dhuinn a dhèanamh gus sinn fhìn agus daoine eile a dhìon an aghaidh COVID-19.
- Mura d' fhuair thu a' bhanachdach fhathast gheibh thu a-mach bho làrach-lìn NHS inform:
  - ciamar a chlàras tu airson na banachdaich le bhith a' tadhal air [www.nhsinform.scot/vaccineregistration](http://www.nhsinform.scot/vaccineregistration), no
  - càite bheil ionad tadhail airson na banachdaich faisg ort le bhith a' dol gu [www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/invitations-and-appointments/vaccine-drop-in-clinics](http://www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/invitations-and-appointments/vaccine-drop-in-clinics)

### Teisteanasan banachdaich coròna-bhìorais

Tha feum air teisteanasan (no ceadan-siubhail) banachdaich coròna-bhìorais gus fhaighinn a-steach gu àiteachan agus tachartasan sònraichte.

Faodaidh tu an app Teisteanas Covid NHS na h-Alba a luchdachadh sìos no gheibh thu clàr pàipeir de theisteanas banachdaich bho làrach-lìn NHS Inform le bhith a' tadhal air [www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/after-your-vaccine/get-a-record-of-your-coronavirus-covid-19-vaccination-status](http://www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/after-your-vaccine/get-a-record-of-your-coronavirus-covid-19-vaccination-status)

## **Còmhdach aghaidh**

Tha an lagh ag ràdh gum feum thu còmhdach aghaidh a chaitheamh (mura h-eil saoradh agad) ann an àiteachan poblach a-staigh. Tha seo a' gabhail a-steach:

- bùithtean
- àiteachan mar bhàraichean is cafaidhean
- goireasan turasachd
- còmhdhail phoblach

Thathas cuideachd a' moladh dhut còmhdach aghaidh a chaitheamh a-muigh ann an àiteachan làn daoine.

Chan fheum clann fo aois 12 còmhdach aghaidh a chaitheamh – ach thathas a' moladh do chlann sam bith fo aois 12 a tha a' frithealadh na h-àrd-sgoile na h-aon riaghailtean a leantainn san sgoil ri clann aois 12 agus nas sine.

Faodaidh tu fhathast a' bhìoras a ghlacadh agus a thoirt seachad, eadhon ged a fhuair thu a' bhanachdach. Bidh caitheamh còmhdach aghaidh a' cuideachadh le bhith a' lùghdachadh sgaoileadh COVID-19.

## **A' coinneachadh ri daoine agus astarachadh corporra**

Chan eil crìoch air an àireamh dhaoine no teaghlaichean ris am faod thu coinneachadh aig an taigh agus ann an àiteachan poblach, agus cha leig daoine a leas fuireach 2 mheatair bho chèile tuilleadh.

Ach gus cunnart a lùghdachadh:

- cùm astar sàbhailte bho dhaoine nach eil san dachaigh agad, gu sònraichte a-staigh – mar as motha an t-astar is ann as motha an dìon
- coinnich a-muigh ma ghabhas sin dèanamh, oir tha seo nas sàbhailte na bhith a' coinneachadh a-staigh
- seachain àiteachan làn sluaigh
- fosgail uinneagan ma choinnicheas tu ri daoine a-staigh – mar as motha an èadhar ùr a leigeas tu a-steach is ann as sàbhailte a bhios tu

## **Cùm ri deagh shlàinteachas làimhe is analach, agus glanadh uachdaran**

Gus cuideachadh le bhith a' lùghdachadh sgaoileadh COVID-19 bu chòir dhut:

- do làmhan a nighe no cungaidh-glanaidh làmhan a chleachdadh gu cunbhalach
- uachdaran a ghlanadh gu cunbhalach, mar eisimpleir bu chòir do thaighean-bìdh dèanamh cinnteach gu bheil bùird air an glanadh gu math le cungaidh ana-bhaictiridheach eadar luchd-ceannaich
- do bheul is do shròn a chòmhdach le clò no le d' uilinn nuair a bhios tu a' casadaich no a' sreothartaich

Tha seo gu sònraichte cudromach ma tha thu ann an cunnart nas motha agus/no fhathast gun làn bhanachdach fhaighinn.

## **Gaothrachadh math**

Bidh èadhar ùr a' cuideachadh le stad a chur air mìrean COVID-19 a' sgapadh.

Is e a bhith a' leigeil èadhar ùr gu leòr a-steach do na dachaighean, sgoiltean, gnìomhachasan agus àiteachan obrach againn aon de na prìomh dhòighean air sgaoileadh COVID-19 a lùghdachadh.

Cuimhnich:

- coinnich a-muigh ma ghabhas sin dèanamh
- fosgail uinneagan no dorsan ma thathas a' coinneachadh a-staigh
- fosgail uinneagan far a bheil sin comasach nuair a tha thu a' siubhal ann an càraichean, busaichean agus trèanaichean

## **A' faighinn deuchainn agus fèin-iomallachadh**

### **A' faighinn deuchainn**

Ma tha thu a' smaoinneachadh gu bheil comharran COVID-19 ort feumaidh tu fèin-iomallachadh sa bhad agus deuchainn fhaighinn.

Mura h-eil comharran ort, bhiodh e ciallach deuchainnean cunbhalach a dhèanamh oir chan eil comharran air aon às gach trìuir air a bheil COVID-19. Faodaidh tu cur a dh'iarraidh deuchainnean an-asgaidh a thig don dachaigh agad.

### **Fèin-iomallachadh**

Ma tha an làn bhanachdach agad, tha a' chomhairle air fèin-iomallachadh airson daoine a bha dlùth ri cuideigin a chaidh a dhearbhadh le Covid air atharrachadh.

Chan fheum thu fèin-iomallachadh:

- mura h-eil comharran COVID-19 sam bith ort agus
- ma tha thu air toradh deuchainn PCR neagataibh fhaighinn bho chaidh innse dhut gu bheil thu air a bhith dlùth ri cuideigin air a bheil an galar

Feumaidh tu fèin-iomallachadh fhad 's a tha thu a' feitheamh ri toradh na deuchainn PCR. Ma thig comharran aig àm sam bith, feumaidh tu fèin-iomallachadh sa bhad agus deuchainn PCR iarraidh.

Mura h-eil thu air an làn bhanachdach fhaighinn feumaidh tu fèin-iomallachadh airson 10 latha ma tha e air a chomharradh gu robh thu dlùth ri cuideigin a tha air dearbhadh Covid fhaighinn, agus deuchainn PCR iarraidh ma thig comharran ort.

### **Lorg dhaoine a bha dlùth ri cuideigin le Covid (Deuchainn agus Dìon)**

Bidh an siostam lorg againn Deuchainn agus Dìon a' lorg dhaoine a bha dlùth ri cuideigin le COVID-19 dearbhte agus, ma tha sin riatanach, bidh e a' toirt comhairle dhaibh fèin-iomallachadh.

Ma tha smartphone agad thathar a' moladh dhut cumail a' cleachdadh no luchdaich sìos an app Protect Scotland agus dèanamh cinnteach gu bheil e ag obair.

Innsidh an app dhut ma tha thu air a bhith dlùth ri neach-cleachdaidh eile den app a tha air dearbhadh coròna-bhìorais fhaighinn agus dh'fhaodadh gum feum thu fèin-iomallachadh.

## **Ag ithe, ag òl agus a' dol a-mach (aoigheachd)**

Faodaidh a h-uile àite aoigheachd fosgladh, a' toirt a-steach taighean-seinnse, cafaidhean, taighean-bìdh is clubaichean-oidhche.

Nuair a thadhlas tu air na h-àiteachan gu h-àrd, feumaidh tu am fiosrachadh conaltraidh agad a thoirt seachad no an app Check In Scotland a chleachdadh.

Feumaidh tu cuideachd d' aghaidh a chòmhdach a-staigh mura h-eil thu:

- ag ithe no ag òl (nad shuidhe agus nad sheasamh)
- a' dannsa (mar eisimpleir, ann an club-oidhche)

Feumaidh gnòthaichean an stiùireadh airson na roinn aoigheachd a leantainn. Tha seo a' toirt seachad comhairle air mar as urrainn dhut an cunnart a lùghdachadh do luchd-obrach agus luchd-ceannaich, mar eisimpleir le bhith:

- a' libhrigeadh seirbheis bùird no takeaway
- a' gabhail cheumannan gus ciudha a riaghladh

## **A' dol a dh'obair**

Tha uallach air an neach-fastaidh agad measaidhean cunnairt cunbhalach a dhèanamh agus ceumannan a gabhail gus casg a chur air COVID-19 san àite-obrach.

Faodaidh daoine a tha air a bhith ag obair bhon taigh tòiseachadh mean air mhean a' tilleadh gu oifisean agus àiteachan-obrach eile.

Thathas a' brosnachadh luchd-fastaidh beachdachadh air roghainnean airson obrachadh sùbailte, ann an conaltradh le luchd-obrach agus aonaidhean, gus cuideachadh le bhith a' cumail smachd air a' bhìoras. Faodar seo a dhèanamh le bhith a' toirt taic do luchd-obrach gus:

- leantainn air adhart ag obair aig an taigh
- measgachadh de dh'obair dhachaigh is oifis a dhèanamh

Tha rudan eile ann as urrainn do luchd-fastaidh a dhèanamh gus cuideachadh, leithid uairean oifis ma seach a thoirt a-steach.

Feumaidh tu còmhdach aghaidh a chaitheamh ann an àiteachan coitcheann a-staigh ann an àiteachan-obrach, leithid àiteachan-bìdh agus tranrsaichean, mura h-urrainn dhut a bhith fad meatair bho dhaoine eile.

## **Siubhal is turasachd**

Feumaidh tu còmhdach aghaidh a chaitheamh (mura h-eil saoradh agad) air còmhdhail phoblach.

Ma tha thu a' siubhal gu eilean Albannach thathar a' moladh dhut deuchainn COVID-19 a dhèanamh mus siubhail thu.

## **Siubhal eadar-nàiseanta**

Tha cuid de smachdan air siubhal fhathast ann gus cuideachadh le bhith a' lùghdachadh a' chunnairt gun tèid seòrsaichean ùra den bhìoras a thoirt a-steach bho thall thairis.

Ma tha thu an dùil siubhal thall thairis feumaidh tu sgrùdadh a dhèanamh air:

- na riaghailtean airson na dùthcha dha bheil thu a' siubhal
- a bheil dùthaich dha bheil thu a' siubhal air an liosta dhearg
- dè a dh'fheumas tu a dhèanamh nuair a thilleas tu a dh'Alba

## **Ionadan adhruidh**

Chan eil crìoch air an àireamh dhaoine a dh'fhaodas a dhol gu àiteachan adhruidh.

Feumaidh tu còmhach aghaidh a chaitheamh anns na h-àiteachan sin.

Faodaidh còisirean agus còmhainn a bhith a' cluich gun chòmhdach aghaidh (ach dìreach le astar meatair no balla-dealachaidh eadar cleasaichean/luchd-èisteachd eile) ach bu chòir dhut còmhdach aghaidh a bhith ort ma tha thu a' seinn mar phàirt de choithional.

## **Bainnsean, com-pàirteachasan catharra, tìodhlacaidhean agus mòr-thachartasan beatha eile**

### **Àireamhan**

Chan eil crìoch air an àireamh dhaoine a dh'fhaodas a dhol gu bainnsean, com-pàirteachasan catharra agus tìodhlacaidhean. Tha seo cuideachd fìor airson mòr-thachartasan beatha eile leithid baistidhean, comharrachadh ceann-bliadhna, bar mitzvah agus bat mitzvah.

### **Còmhdach aghaidh**

#### **Deas-ghnàth/seirbheis**

Feumaidh còmhdach aghaidh a bhith air a h-uile duine (mura h-eil iad air saoradh fhaighinn) rè an deas-ghnàth/seirbheis ann am bainnsean, com-pàirteachasan catharra agus tìodhlacaidhean a bharrachd air:

- an neach a tha an ceann an deas-ghnàth no na seirbheis, no a' toirt seachad òraid molaidh
- a' chàraid pòsaidh

Chan fhaod thu còmhdach aghaidh a thoirt dhiot ach aig na cruinneachaidhean sin seach mas urrainn dhut fuireach fad meatair air falbh bho dhaoine eile no ma tha thu air do sgaradh le sgrion no balla-dealachaidh.

Ma tha cuideigin a' dol sìos an trannsa còmhla ri aon den chàraid a tha a' pòsadh no a' dol a-steach do chompàirteachas catharra, chan fheum an neach a tha a' pòsadh no an aoigh (no aoighean) a tha nan cois, còmhdach aghaidh a chaitheamh aig an ìre seo den deas-ghnàth.

Faodaidh tu do chòmhdach aghaidh a thoirt dhiot airson ithe no òl mar phàirt de dheas-ghnàth cràbhach, no deoch uisge a ghabhail bho àm gu àm. Ach bu chòir dhut do chòmhdach a chur ort a-rithist cho luath 's a ghabhas, agus cha bu chòir a chumail dhiot airson an deas-ghnàth no na seirbheis gu lèir.

### **Cuirmean agus falairean**

Feumaidh còmhach aghaidh a bhith air a h-uile duine aig cuirmean-bainnse, falairean tìodhlacaidh agus tachartasan eile a thèid a chumail ann an ionadan aogheachd, ach faodaidh iad a thoirt dhiubh ma tha iad:

- ag ithe no ag òl (nan suidhe no nan seasamh)
- a' dannsa (aig banais no pàrtaidh)

## **Tachartasan agus cleasachd**

Faodar tachartasan mar chuirmean-ciùil agus spòrs beò a chumail ach feumaidh duine sam bith nas sine na 18, a tha airson a dhol gu tachartas mòr – no gu ionad anmoch air an oidhche – fianais a nochdadh gu bheil làn bhanachdach aca, no fianais gu bheil saoradh aca.

Bu chòir do luchd-eagrachaidh thachartasan coimhead air mar a nì iad iad cho sàbhailte 's a ghabhas, a' gabhail a-steach a bhith a' cleachdadh àite a-muigh agus a' brosnachadh dhaoine gus astar sàbhailte a chumail bho chèile.

## **Còmhach aghaidh**

### **Cluicheadairean mar actairean, luchd-ciùil agus buill còisir**

Feumaidh cluicheadairean mar actairean, luchd-ciùil agus buill còisir còmhach aghaidh a chaitheamh nuair a bhios iad a' faighinn ro-chleachdadh no a' cluich a-staigh. Faodaidh iad a thoirt dhiubh ma tha:

- fad meatair ann bho dhaoine eile, no
- balla-dealachaidh eadar iad fhèin agus daoine eile, no
- còmhach aghaidh a' toirt droch bhuaidh air a' chluich no ro-chleachdadh-feumaidh cleasaichean a bhith fhathast fad meatair air falbh bho luchd-èisteachd

## **Aithris, a' bruidhinn ri cruinneachadh poblach, a' dèanamh òraid no a bhith nad bhall panail**

Feumaidh daoine a tha ag aithris, a' bruidhinn ri cruinneachadh poblach, a' dèanamh òraid no a nam ball panail (mar eisimpleir aig co-labhairt) an aghaidh a còmhach a-staigh. Faodaidh iad a thoirt dhiubh ma tha:

- iad a' fuireach fad meatair air falbh bho dhaoine eile, no
- balla-dealachaidh eadar iad fhèin agus daoine eile

Chan eil an saoradh a leigeas le cleasaichean còmhach aghaidh a thoirt dhiubh mura h-eil e comasach sgaradh a dhèanamh no balla-dealachaidh a chleachdadh a' buntainn ri daoine a tha ag aithris.

## **Ospadalan, ionadan dhotairean agus fiacairean**

Nuair a thèid thu gu ionadan slàinte NHS mar ospadalan, ionadan dhotairean agus fiacairean bu chòir dhut fhathast feuchainn ri astar a chumail bho dhaoine eile far a bheil sin comasach agus soidhnichean no molaidhean sam bith a leantainn.

Is e an t-adhbhar a tha sinn a' leantainn air adhart a' moladh astar corporra anns na h-àiteachan sin gu bheil thu nas dualtaiche a bhith dlùth air daoine a tha nas so-leònte ri droch shlàinte mar thoradh air COVID-19. Le bhith a' cumail astar sàbhailte bidh sin a' cumail smachd air sgaoileadh a' bhiorais agus a' dìon an fheadhainn a tha ann an cunnart nas motha.

## **Togalaichean is seirbheisean poblach (a' toirt a-steach leabharlannan, ionadan spòrs agus coimhearsnachd)**

Faodaidh cuid de sheirbheisean agus ghoireasan a bhith fhathast ag obair ann an dòigh eadar-dhealaichte seach ron ghalar lèir-sgaoilte, mar eisimpleir le bhith a' lùghdachadh uairean agus a' cleachdadh siostaman clàraidh.

Bu chòir dhut bruidhinn ri seirbheisean fa leth mus cleachd thu iad gus faicinn a bheil bacadh sam bith fhathast ann.

## **Barrachd fiosrachaidh is stiùireadh conaltraidh**

Ma tha thu a' coimhead airson taic a bharrachd dhut fhèin no dha cuideigin as aithne dhut, gheibhear liosta de bhuidhnean a dh'fhaodadh cuideachadh agus comhairle a thabhann air làrach-lìn [Ready Scotland](https://www.ready.scot/coronavirus/get-help) aig [ready.scot/coronavirus/get-help](https://www.ready.scot/coronavirus/get-help).

## **Planaichean airson an ama ri teachd**

Tha sinn an dùil gur dòcha gum feumar ceumannan dìon a chumail an àite gu tràth ann an 2022. Tha seo airson cuideachadh le bhith a' riaghladh an uallaich nas motha a bhios air an NHS thairis air a' gheamhradh. Ach nì sinn ath-sgrùdadh cunbhalach air an t-suidheachadh gus dèanamh cinnteach gu bheil feum air ceumannan dìon fhathast.