




Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

COVID-19 – Frèam-obrach airson Cò-dhùnaidhean a Dhèanamh

Dìonachd: Slighe air adhart airson na h- Alba

Ògmhios 2020

Clàr-innse

 Briog airson iùl



Geàrr-chunntas



Ro-ràdh



Dè na cunnartan bho Covid?



Eòlas dhaoine
mu Dhìonachd



Fianais



Atharrachadh air a' Chomhairle mu dhìonachd



Co-dhùnadh

Geàrr-chunntas

Is e amas dìonachd a bhith a’ dìon dhaoine a tha ann an cunnart bho dhroch thinneas ma ghlacas iad COVID-19. Ach nuair a bhios daoine a’ fuireach aig an taigh airson ùine mhòr leis a’ cheangal as lugha ri daoine eile faodaidh sin droch bhuaidh a thoirt air càileachd beatha a bharrachd air slàinte inntinn is bodhaige. An dèidh a bhith fo dhìonachd airson faisg air 12 seachdain, tha mòran dhaoine a’ faireachdainn gu math iomagaineach mu na thachras a-nis. Tha iad airson am beatha ath-thòiseachadh ach chan eil iad cinnteach ciamar a thig dìonachd gu crìch fhad ’s a tha am bhìoras fhathast anns na coimhearsnachdan againn.

Is e adhbhar na sgrìobhainn seo tòiseachadh air na ceistean sin a fhreagairt, agus slighe a chomharradh a-mach à dìonachd a cheadaicheas barrachd saorsa fhad ’s a tha an fheadhainn anns a’ chunnart as motha gan cumail sàbhailte.

Tha na thachras a thaobh dìonachd ceangailte gu dlùth ri soirbheachas ar ro-innleachd nas fharsaingeach airson smachd a chumail air a’ bhìoras tron mhapa slighe agus Deuchainn agus Dìon. Mar a thèid am bhìoras a thoirt fo smachd bidh e nas sàbhailte dhaibhsan a tha air a bhith fo dhìonachd faighinn air ais mean air mhean gu beatha àbhaisteach.

Tha sinn air gealltainn gum bi a’ chomhairle againn air dìonachd ceart airson na h-Alba agus stèidhichte air fianais. Mar sin tha sinn a’ dèanamh dà atharrachadh air a’ chomhairle mu dhìonachd, a chaidh aontachadh a rèir moladh nam buidhnean comhairleachaidh clionaigeach is saidheansail againn. An toiseach, tha sinn a’ leudachadh na comhairle mu dhìonachd gu 31 Iuchar. San dàrna àite, ma tha ìrean galair ìosal gu leòr, comhairlichidh sinn gum faod daoine a tha fo dhìonachd a dhol a-mach airson eacarsaich bho 18 Ògmhios.

B’ e a’ chiad chomhairle a bhith fo dhìonachd airson co-dhiù 12 seachdainean, agus thig seo gu crìch air 18 Ògmhios. Tha an galar a-nis aig ìre gu math nas isle anns a’ choimhearsnachd na bha e sa Mhàrt, ach tha an fhianais a’ nochdadh gu bheil e ciallach gum bi daoine sa chunnart chlionaigeach as àirde a’ cumail orra fo dhìonachd. Air sgàth gur e beatha a shàbhaladh ar n-amas sa chiad dol a-mach cha bhiodh e ceart crìoch a chur air dìonachd ro luath mus bi sinn misneachail gu bheil an fhianais a’ toirt taic dha sin.

Ach, tha sinn mothachail gu bheil dìonachd duilich agus nach eil e seasmhach san fhad-ùine. Mar as fhaide a dh’fheumas daoine a bhith fo dhìonachd, is ann as motha a bhios droch bhuaidh air slàinte bodhaige is inntinn, air dàimh le teaghlaichean is luchd-gràidh agus air càileachd am beatha. Tha sinn a’ cumail sùil air na buaidhean sin agus an-còmhnaidh a’ tomhas cron an aghaidh buannachdan dìonachd.

A dh’ionnsaigh dòigh-obrach ùr airson dìonachd

Tha sinn ag ionnsachadh mun bhìoras fad na tìde, agus gu h-àraidh mu na nithean a tha a’ meudachadh no a’ lùghdachadh chunnartan do dhaoine sònraichte. Leis gu bheil diofar rudan cudromach do dhiofar dhaoine, feumaidh sinn gluasad gu bhith a’ toirt comas dhaibhsan a tha fo dhìonachd roghainnean a dhèanamh a thaobh mar a nì iad e. Thar an t-samhraidh, aon uair ’s gu bheil an fhianais air a leasachadh, bidh sinn:

- A’ toirt fianais chlionaigeach ùraichte do dhaoine mun t-suidheachadh slàinte aca agus dè tha sin a’ ciallachadh airson a’ chunnairt sa bheil iad bho Covid,
- A’ cuideachadh an fheadhainn a tha fo dhìonachd gus tuigsinn ìrean caochlaideach a’ ghalair sa choimhearsnachd agus mar a lùghdaicheas iad an teans gun glac iad am bhìoras
- a’ lìbhrigeadh an fhiosrachaidh sin ann an dòigh a tha ruigsinneach, furasta a thuigsinn agus feumail,
- A’ toirt taic do dhaoine a tha fo dhìonachd a chuidicheas iad gus roghainnean fiosraichte a

dhèanamh mu am beatha,

- A' toirt taic do dhaoine a tha fo dhìonachd gus na roghainnean aca a chur an gnìomh.

Tha buaidh mhòr aig na roghainnean sin air beatha dhaoine a tha fo dhìonachd agus cuideachd air beatha luchd-gràidh. Sin as coireach gu bheil e cudromach gun dèan sinn a h-uile rud as urrainn dhuinn gus dèanamh cinnteach gu bheil cothrom aca beachdachadh air na tha cudromach dhaibh.

Leanaidh sinn oirnn a' comhairleachadh dhaoine a tha fo dhìonachd ann an dòigh onarach agus fosgailte, agus tha sinn a' gealltainn gum bi comhairle an-còmhnaidh stèidhichte air an fhianais as fheàrr a tha againn.

Tha an dòigh-obrach seo an urra ri gum bi sinn a' tuigsinn nas urrainn dhuinn mu bhuailteachd dhaoine fo dhìonachd am bhìoras a ghabhail agus an cunnart dhaibh ma nì iad sin. Tha an fhianais mu seo a' fàs ach feumaidh sinn a bhith cinnteach gu bheil e làidir gu leòr mus tòisich sinn ga chleachdadh gus ar dòigh-obrach atharrachadh. Tha obair cho-òrdanaichte ga dhèanamh air feadh nan ceithir dùthchannan gus an fhianais seo a chruinneachadh agus tha sinn an dòchas gun tòisich sinn a' faicinn nam buannachdan thairis air an t-samhradh.

Àm Dìonachd air a leudachadh

Tha sinn a' comhairleachadh dhaoine cumail orra gan dìonachd fhèin gu 31 Iuchar co-dhiù. Tha sin air sgàth, ged a tha ìrean galair mòran nas ìsle na bha iad aig toiseach bacadh gluasaid, nach eil sinn fhathast misneachail gu bheil e sàbhailte gu leòr airson ar comhairle atharrachadh.

Rè na h-ùine seo nì sinn measadh leantainneach air a' chomhairle seo agus cumaidh sinn sùil air ìrean gabhaltachd Covid gus dèanamh cinnteach gur e an co-dhùnadh ceart a th' ann. Cumaidh sinn oirnn a' cothromachadh seo an aghaidh nan dochann a tha dìonachd ag adhbharachadh. Leanaidh daoine a tha fo dhìonachd a' faighinn na taic a tha iad air a bhith a' faighinn, ge bith an e sin bogsaichean bìdh seachdaineil an-asgaidh, cothrom air amannan libhrigidh mòr-bhùth, libhrigeadh chungaidhean-leighis, no taic eile tro Ùghdarrasan Ionadail.

Ach, tha sinn a' tuigsinn nach eil e cothromach cumail a' dol ag iarraidh air daoine fuireach aig an taigh fad na h-ùine, gu sònraichte leis gu bheil cuingealachadh air a lasachadh airson a h-uile duine eile. Sin as coireach gum bi sinn a' coimhead airson dòighean gus an stiùireadh do dhaoine a tha fo dhìonachd a lasachadh mean air mhean ma tha clionaigich agus luchd-saidheans a' comhairleachadh gu bheil e sàbhailte.

Eacarsaich A-muigh

Tòisichidh sinn le bhith ag atharrachadh na comhairle mu bhith a' dol a-mach airson eacarsaich.

Tha sinn an dùil gum bi e comasach do dhaoine a tha fo dhìonachd eacarsaich a ghabhail a-muigh bho 18 Ògmhios.

Ach, dearbhaidh sinn seo air 18 Ògmhios stèidhichte air an fhianais. Ach, cha bhuin seo ri daoine a tha a' fuireach ann an dachannan eiridinn no cùraim – chan eil sinn fhathast misneachail gum biodh seo sàbhailte.

Ma chaidh comhairle a thoirt dhut a dhol fo dhìonachd agus ma tha thu airson a dhol a-mach airson eacarsaich às dèidh 18 Ògmhios, bu chòir dhut na ceumannan a leanas a ghabhail:

Gabh a-mach airson cuairt no ruith, no air cuibhle no baidhsagal. Cha mholadh sinn gun gabhadh tu pàirt ann an gnìomhan a-muigh leithid goilf, coiseachd monaidh, canùadh, snàmh a-muigh, iasgach slaite, msaa san dòigh a dh'fhaodas an còrr den t-sluagh a dhèanamh a-nis. Bu chòir dhut:

- Dol a-mach leat fhèin no còmhla ri cuideigin a tha a' fuireach san aon dachaigh riut

- Astarachadh corporra teann, ris an canar cuideachd astarachadh sòisealta, a chumail fad na h-ùine, eadhon nuair a bhios tu a-muigh còmhla ri daoine bhon aon dachaigh riut fhèin. Tha seo a' ciallachadh a bhith a' cumail 2 mheatair (no trì ceumannan) air falbh bho dhaoine eile an-còmhnaidh
- seachnadh coinneachadh ri duine sam bith nach eil a' fuireach san dachaigh agad
- amannan agus àiteachan a thaghadh a tha sàmhach, mas urrainn dhut
- do làmhnan a nighe airson co-dhiù 20 diogan cho luath 's a tha thu air ais aig an taigh

Atharrachadh air a' chomhairle san àm ri teachd

Chan eil sinn an dùil do chomhairleachadh a bhith uile gu lèir fo dhìonachd nas fhaide na dh'fheumar gun tuilleadh atharrachaidhean. **Cuiridh sinn a-mach stiùireadh ùraichte dhut ro 31 Iuchar aig a' char as fhaide.** Ach, eadar seo agus sin – agus a thuilleadh air na h-atharrachaidhean a tha sinn a' comharrachadh a-nis air eacarsaich a-muigh – nì sinn tuilleadh atharrachaidhean ma tha e sàbhailte sin a dhèanamh.

Tha sinn ag iarraidh comhairle a thoirt seachad mean air mhean air mar a dh'fhaodas tu do shaorsa a mheudachadh, mar a tha sinn air a dhèanamh airson dhaoine nach eil fo dhìonachd. Tha sinn an-còmhnaidh a' cumail sùil air a' bhìoras agus cho luath 's a tha sinn den bheachd gu bheil e sàbhailte dhut rudeigin a dhèanamh, ùraichidh sinn ar comhairle. Agus cho luath 's as urrainn dhuinn fiosrachadh a thoirt dhut a leigeas leat do chunnart fhèin a thuigsinn agus co-dhùnidhean a dhèanamh mu na tha ceart dhutsa, nì sinn sin.

Mar a thèid sinn air adhart air a' mhapa slighe bidh e a' sìor fhàs riatanach gun tuig am mòr-shluagh an dleastanas aca fhèin ann a bhith a' cumail an fheadhainn a tha fo dhìonachd sàbhailte, gu sònraichte ann a bhith a' toirt taic do dhaoine fo dhìonachd tilleadh gu tomhas den àbhaist nam beatha, dìreach mar a tha an còrr den t-sluagh.

Ro-ràdh

Aig toiseach galar làir-sgaoilte Covid, chomharraich sinn na daoine a bha sa chunnart bu mhotha de dhroch thinneas bho Covid-19. Chaidh seo a dhealbhadh agus aontachadh leis na ceithir Prìomh Oifigearan Meidigeach air feadh na RA, stèidhichte air an liosta de shuidheachaidhean slàinte a thathas den bheachd a chuireas daoine sa chunnart as motha de dhroch thinneas agus bàs ma ghlacas iad am bhìoras.

Bha na cuingeadan a bha air an t-sluagh san fharsaingeachd ag amas air sgaoileadh a' bhìorais a lùghdachadh, an sluagh a dhìon agus ar seirbheis slàinte a dhìon. Ach tha dìonachd, mar a th' againn air, mu dheidhinn beatha nan daoine sa chunnart as motha a shàbhaladh. Dh'iarra sinn air na daoine sin na ceumannan as duilghe a ghabhail gus an dìon fhèin. Chomhairlich sinn dhut fuireach a-staigh agus eadhon conaltradh le daoine eile anns an dachaigh agad a chuingealachadh gus cothrom gabhaltachd a lùghdachadh. Bho dheireadh a' Mhàirt, chaidh iarraidh air timcheall air 180,000 neach a dhol fo dhìonachd – còrr air 3% de shluagh na h-Alba. Chuir sinn ceumannan taice an sàs gus do chuideachadh, a' toirt a-steach, ach gun a bhith cuibhrichte gu, lìbhrigeadh bìdh is cungaidh-leigheis.

CÒ AIR A CHAIDH IARRAIDH AN DHOL FO DHÌONACHD?

Tha e uabhasach duilich a dhol fo dhìonachd, agus air an adhbhar sin cha deach iarraidh ach air an fheadhainn a bhathas a' meas sa chunnart bu mhotha a dhèanamh. Ma tha thu sa bhuidhinn seo bidh tu air litir fhaighinn bhon Phrìomh Oifigear Mheidigeach a thug comhairle dhut a dhol fo dhìonachd agus ag innse dhut dè an taic a bh' ann dhut gus sin a dhèanamh. Bidh do dhotair no proifeiseantach clionaigeach cuideachd air fios a chur thugad gus bruidhinn mu na tha seo a' ciallachadh dhutsa agus mar as urrainn dhut na droch bhuaidhean a bheir e ort a lùghdachadh.

Tha a' bhuidheann cunnairt as àirde a' toirt a-steach nan daoine a leanas:

- Luchd-faighinn tar-chur ball-bodhaige teann
- Daoine le seòrsaichean aillse sònraichte
- Daoine le fìor dhroch staid analach a' toirt a-steach a h-uile seòrsa cystic fibrosis, fìor dhroch chuing agus fìor dhroch Ghalar Bacadh Sgamhain Leantainneach (COPD), fìor dhroch bronchiectasis agus àrd-bhrùthadh fala nan sgamhanan.
- Daoine le galaran tearc a' toirt a-steach a h-uile seòrsa galar sgamhain interstitial/sarcoidosis agus mearachdan meatabolachd bhon bhroinn a tha a' meudachadh cunnart bho ghalaran gabhaltach gu mòr (leithid SCID, galar cheallan corrain homozygous)
- Daoine air leigheasan bacadh ion-dhìon gu leòr gus cunnart gabhaltachd àrdachadh gu mòr no daoine a chaill an t-sùil-liath
- Daoine a tha trom agus air a bheil droch thinneas cridhe, a fhuair iad ann an cùrsa am beatha no a rugadh leis
- Daoine a tha a' faighinn leigheas diailis dubhaig

Gheibh thu tuilleadh fiosrachaidh mu na buidhnean sin, agus mar a tha iad air an comharrachadh, air-loidhne: [https:// www.gov.scot/publications/covid-shielding/pages/highest-risk-classification/](https://www.gov.scot/publications/covid-shielding/pages/highest-risk-classification/). Gheibh thu cuideachd a' chomhairle chlionaigeach as ùire air dìonachd air NHS Inform: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/coronavirus-covid-19-shielding#overview>.

Tha fios againn gu bheil e air a bhith gu math duilich a' chomhairle mu dhìonachd a leantainn. Tha sinn air a bhith ag èisteachd ri daoine a tha fo dhìonachd, gus na h-eòlasan agaibh a thuigsinn, cluinntinn dè an taic a tha a dhìth oirbh, agus gus molaidhean a chruinneachadh. Feumaidh sinn aire a thoirt don fhios-air-ais seo ma tha sinn gu bhith a' faighinn slighe air adhart.

Tha a' mhòr-chuid de dhaoine ris an deach bruidhinn ag innse mun droch bhuaidh a th' aig dìonachd air an slàinte inntinn – bho aonaranachd shòisealta, agus faireachdainnean ciont mu bhuaidh an t-suidheachaidh aca air an teaghlach. Bidh iad cuideachd a' toirt cunntas air faireachdainn dhomhainn de chall leis gu bheil an càileachd beatha air a lùghdachadh, a bharrachd air dìth-chumhachd, iomagain agus, gu dearbh, eagal gun glac iad Covid. Ach chan eil dìonachd dìreach a' toirt buaidh air an neach a tha fo dhìonachd, tha buaidh air a h-uile duine mun cuairt orra cuideachd. Feumaidh daoine am beatha atharrachadh gu mòr gus comhairle, nach eil idir furasta, a leantainn, gu h-àraidh ma tha daoine an eisimeil ort, ma tha cèile agad a tha ag obair, ma tha feum agad air taic corporra no leasachadh-cuirp, no mura h-eil e furasta dhut a bhith ann an àite fa-leth leat fhèin san dachaigh agad.

Ged a tha dìonachd air a bhith trom, tha mòran dhaoine a' faireachdainn gu math iomagaineach mu na thachras às dèidh a' chiad 12 seachdainean, agus tha mòran a' faighneachd carson a thigeadh dìonachd gu crìch fhad 's a tha am bhìoras fhathast sna coimhearsnachdan againn. Is e adhbhar na sgrìobhainn seo tòiseachadh air na ceistean sin a fhreagairt, agus slighe a chomharradh a-mach à dìonachd a bheir barrachd saorsa do dhaoine agus aig an aon àm a chumas dìon riatanach an-àirde airson sàbhailteachd. Tha an sgrìobhainn seo a' buntainn ri daoine a fhuair litir bhon Phrìomh Oifigear Mheidigeach a' toirt comhairle dhaibh a dhol fo dhìonachd, ach chan eil e a' buntainn ri daoine a tha a' fuireach ann an dachannan eiridinn no cùraim an-dràsta.

Dè na cunnartan bho Covid?

Nuair a chomhairlich sinn do dhaoine a dhol fo dhìonachd an toiseach, bha e airson an fheadhainn a bha iad ann an cunnart bho chron mòr bho Covid a dhìon. Ach mar as fhaide a mhaireas an dìonachd, is ann as motha an cron a nì e.

Tha an cunnart clionaigeach bho Covid a' tighinn ann an dà phàirt: an cunnart gun glacar am bhìoras, agus an uair sin cunnart a bhith gu math tinn no a' bàsachadh leis a' bhìoras.

Dh'fheuch na 4 Prìomh Oifigearan Meidigeach san RA ris na daoine sin a chomharrachadh a bhiodh anns a' chunnart bu mhotha nan glacadh iad Covid, stèidhichte air an fhianais a b' fheàrr aig an àm, agus tha iad air a bhith a' sìor sgrùdadh seo. An toiseach, leis gur e bhìoras ùr a bha seo, cha robh mòran dàta no fianais ann mu dè na buidhnean a bu mhotha a bha ann an cunnart. Ma tha sinn gu bhith a' leasachadh dòigh-obrach sheasmhach a thaobh dìon – às aonais leigheas èifeachdach – feumaidh sinn tuigse mòran nas mionaidiche fhaighinn air cunnart bho shuidheachaidhean slàinte fa leth, mar a tha iad a' ceangal ri chèile, agus factaran cunnairt eile leithid aois, cinnidheachd, agus reamhrachd. Is e sin as coireach, còmhla ris na 3 dùthchannan eile, gu bheil sinn ag ath-sgrùdadh na fianais, gus dòighean nas fheàrr a leasachadh gu comharrachadh cò a tha anns a' chunnart as motha. Thar an t-samhraidh obraichidh sinn leis na comhairlichean clionaigeach agus saidheansail againn gus an fhianais seo a thionndadh gu stiùireadh a leigeas leis an fheadhainn a tha fo dhìonachd an cunnart fa-leth aca fhèin a thuigsinn agus dè na ceumannan as urrainn dhaibh a ghabhail gus a lùghdachadh.

Tha buailteachd dhaoine am bhìoras a ghlacadh an urra ri suidheachaidhean ionadail. Tha gluasad is fàs a' bhìorais ann an Alba aig cridhe na cùise: mar as ìsle an cothrom gun glacar am bhìoras anns na coimhearsnachdan againn, is ann as lugha a tha feum air dìonachd. Tha seo a' ciallachadh gu bheil dìonachd san àm ri teachd ceangailte gu dlùth ri soirbheachas ar ro-innleachd nas fharsainge airson am bhìoras a chur fo smachd tron mhapa slighe agus Deuchainn is Dìon. Mar a

thèid am bhìoras a chumail fodha gu h-èifeachdach bidh e nas sàbhailte dhaibhsan a tha air a bhith fo dhìonachd faighinn air ais mean air mhean gu beatha àbhaisteach. Tha fìor adhartas math air tachairt sa chùis seo, ach leis gu bheil am bhìoras fhathast ann feumaidh sinn a bhith faiceallach. Tha **Coronavirus (COVID-19): fream-obrach airson Co-dhùnaidhean a Dhèanamh – Mapa slighe na h-Alba tron àm èiginn agus a-mach às** a’ sealltainn na fianais airson seo.

Is e an dòigh eile air teans a lùghdachadh gun glacar am bhìoras a bhith a’ leasachadh agus a’ sgaoileadh banachdach. Ach feumaidh sinn tuigsinn gur mathaid nach tachair seo airson greis mhath.

Eòlas Dhaoine mu Dhìonachd

Is e an t-amas a th’ aig dìonachd na daoine a tha anns a’ chunnart as motha bho dhroch thinneas ma ghlacas iad COVID-19 a dhìon. Ach le bhith ag iarraidh air daoine fuireach aig an taigh agus a h-uile ceangal ri daoine eile a lùghdachadh airson ùine mhòr dh’fhaodar fìor dhroch bhuaidh a thoirt air càileachd beatha agus slàinte inntinn is bodhaige.

Cùram-slàinte

Tha e deatamach gum faigh an fheadhainn a tha fo dhìonachd an cùram a dh’fheumas iad anns an dòigh as sàbhailte. Faodaidh seo a bhith mar chùram dotair-teaghlaich no ospadal àbhaisteach no èiginneach. Gus dèanamh cinnteach gun urrainn dhuinn an cùram a tha a dhìth a thoirt seachad ann an dòigh shàbhailte agus ann an deagh ùine, thèid feumalachdan dhaoine a mheasadh le clionaigich mar phàirt de chùram dotair-teaghlaich no ospadail sam bith. Nì iad measadh cunnairt agus thig iad gu co-dhùnadh càite, cuin agus ciamar a chithear daoine. Tha am measadh cunnairt seo mar phàirt den chùram a bhios dotairean agus proifeiseantaich slàinte eile a’ dèanamh gach latha gus coinneachadh ri feumalachdan nan euslainteach aca.

Às dèidh measadh cunnairt, dh’fhaodte gum bi clionaigich a’ co-dhùnadh gu bheil e nas fheàrr co-chomhairleachadh no òrdachadh-cungaidh a dhèanamh air a’ fòn no tro Near Me (seirbheis gairm bhidio air a chleachdadh leis an NHS). Aig amannan eile, dh’fhaodadh co-chomhairleachadh no òrdachadh-cungaidh aghaidh ri aghaidh tachairt aig an taigh, no (às dèidh measadh air cunnart gabhaltachd, feum clionaigeach agus comas seirbheis) dh’fhaodte gum feumar dol gu ionad dotair-teaghlaich, ionad-slàinte no ospadal gus cùram-slàinte fhaighinn.

Slàinte bodhaige

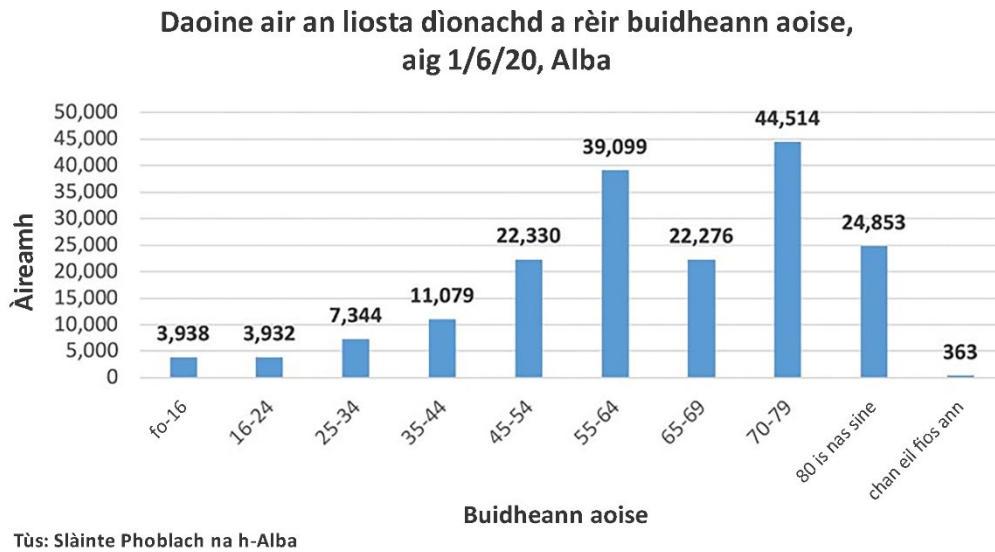
Le bhith ag iarraidh air daoine fuireach aig an taigh fhad ’s a tha iad fo dhìonachd airson 12 seachdain, tha sinn air cothroman mòran dhaoine a chuingealachadh a thaobh gnìomhachd chorporra. Faodaidh neo-ghnìomhachd agus dòigh-beatha nas sàmhaich cron a chur am meud gu mòr a thaobh call fhèithean, agus call fallaineachd cridhe is sgamhain. Aig an aon àm, faodaidh call neirt ann am prìomh bhuidhnean fèithe cuideachd cunnart bho thuiteam a chur am meud do dhaoine.

Iomallachd Shòisealta

Ann a bhith ag iarraidh air daoine a dhol fo dhìonachd, tha sinn ag iarraidh orra iomallachd shòisealta air leth teann a thoirt orra fhèin, gan cur fhèin air leth bhon t-saoghal agus a’ lùghdachadh, uiread ’s a ghabhas, ceangal ri daoine eile a tha a’ fuireach còmhla riutha. Ged a chaidh daoine a bhrosnachadh gu bhith a’ cumail ceangal ri daoine tro fòn agus meadhanan sòisealta, tuigidh sinn gum faod call ceangal corporra a bhith a’ laighe gu trom air inntinn dhaoine, gu sònraichte ma thèid a dhèanamh thar ùine mhòr.

Ged a tha mòran dhaoine a’ fulang iomallachd shòisealta, tha fios againn gum faod buaidh barrachd aonaranachd a bhith gu sònraichte dona do sheann daoine, agus tha an sluagh fo dhìonachd gu math nas sine na sluagh na h-Alba gu

h-iomlan: tha timcheall air dàrna leth nan daoine a tha fo dhìonachd 65 no nas sine, agus tha cha mhòr trì cairteal (73%) 55 no nas sine.



Tha dìonachd a’ toirt diofar dhùbhlain do dhiofar dhaoine. Dhaibhsan a tha a’ fuireach leotha fhèin – agus tha timcheall air 20% de dhaoine nas sine na 16 a’ fuireach leotha fhèin, a’ toirt a-steach 41% de dhaoine nas sine na 70¹ – faodaidh barrachd aonaranachd fìor dhroch bhuaidh a thoirt air an slàinte inntinn. Ach faodaidh e cuideachd buaidh a thoirt air slàinte bodhaige. Tha fios againn gum faod dàimhean sòisealta buaidh a thoirt air bàsmhorachd san dòigh as urrainn smocadh, eacarsaich chorpóra agus deoch làidir².

Tha diofar lionraidhean taic aig daoine cuideachd. Ron ghalar sgaoilte, nochd suirbhidhean dhachannan gu robh timcheall air 4% den t-sluagh ag ràdh nach robh aca ach aon neach san cuireadh iad earbsa, no nach robh duine idir aca san cuireadh iad earbsa³. Ach tha faisg air trian de dhaoine air an deach iarraidh a dhol fo dhìonachd (32%) air liubhairt iarraidh de ghrosaireachd bhunaiteach a thathas a’ tabhann do dhaoine aig nach eil duine as urrainn solar a thoirt thuca.⁴

Slàinte inntinn agus sunnd

Tha sinn ag obair gus tuigse nas fheàrr fhaighinn air a’ bhuaidh a th’ aig COVID-19 air slàinte-inntinn dhaoine a tha fo dhìonachd. Ach bho sgrùdaidhean a rinn Oifis nan Staitistig Nàiseanta air feadh Bhreatainn, tha fios againn gu bheil timcheall air dàrna leth de dh’inbich air a bheil droch shlàinte mar-thà ag ràdh gu bheil an galar lèir-sgaoilte a’ toirt buaidh air an cuid sunnd. Tha fios againn cuideachd gu bheil inbich air a bheil droch shlàinte mar-thà nas buailtiche ri iomagain na an sluagh san fharsaingeachd (44% mu choinneamh 33%).⁵

Dìth

Bidh dìonachd a’ toirt buaidh mhì-chothromach air daoine ann an sgìrean nas bochda. Tha cairteal den t-sluagh fo dhìonachd a’ fuireach anns a’ chòigead as bochda ann an Alba, agus tha faisg air a dhà uimhir de dhaoine fo dhìonachd a’ fuireach anns na sgìrean as bochda na anns an fheadhainn as beartaiche. Tha daoine anns na sgìrean as bochda nas dualtaiche a bhith a’ fuireach

¹ Suirbhidh Slàinte na h-Alba 2018

² Holt-Lunstad, Julianne & Smith, Timothy & Layton, J Bradley. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS medicine*. 7. e1000316. 10.1371/journal.pmed.1000316.

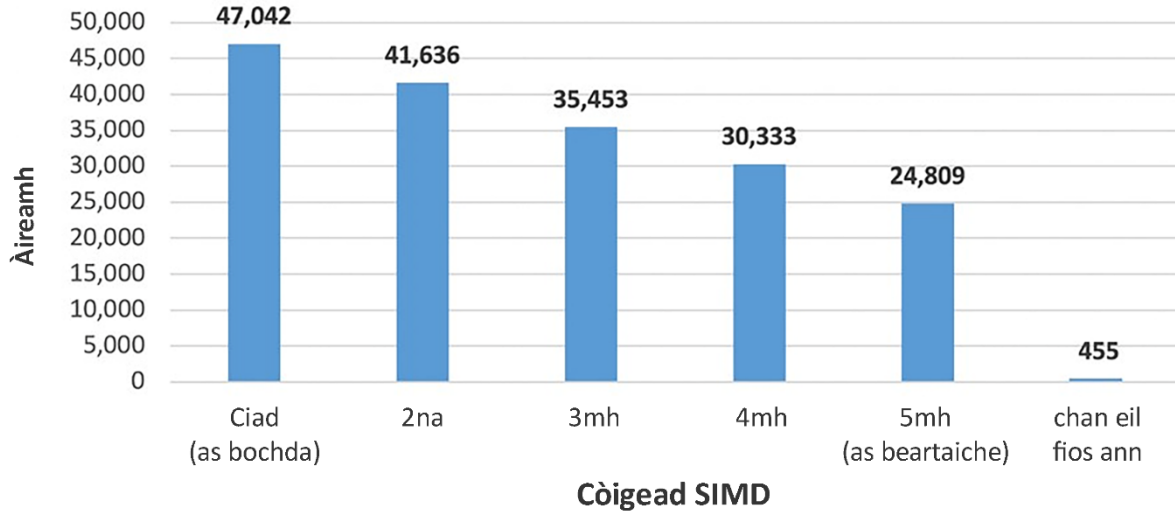
³ Suirbhidh Slàinte na h-Alba 2015-2018

⁴ Tùs: Foghlam do Alba NHS

⁵ <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandwellbeing/bulletins/coronavirusandthesocialimpactsongreatbritain/29may2020#related-links>

ann an droch thaighean agus chan eil iad cho dualtach cothrom fhaighinn air raointean uaine, a chuireas ris na dùbhlain aca nuair a tha iad fo dhìonachd.

Daoine air an liosta dìonachd a rèir còigead SIMD, aig 1/6/20, Alba



Tùs: Slàinte Phoblach na h-Alba

Bochdainn connaidh

Ann an 2018, bhathar a' meas gun robh 25.0% de dhachannan (619,000) ann an Alba ann am bochdainn connaidh, agus bha seann daoine a' dèanamh suas còrr is trian de na teaghlaichean sin.⁶ Bidh daoine a tha fo dhìonachd theann a' caitheamh an cuid ùine gu lèir aig an taigh, agus dh'fhaodadh sin bochdainn connaidh a dhèanamh nas miosa. Ged as dòcha nach eil uiread ga chosg air teasachadh anns na mìosan as blàithe, dh'fhaodte, nuair a tha daoine aig an taigh fad na tìde, gum bi barrachd lùtha ga chleachdadh airson còcaireachd, solais agus innealan didseatach.

Às-dùnadh didseatach

Chan eil seann daoine cho dualtach ruigsinneachd dhidseatach fhaighinn, agus eadhon ged a bhitheadh comas didseatach aca chan eil iad cho dualtach a chleachdadh: chan eil ach 38% de dhaoine 75 agus nas sine a' cleachdadh an eadar-lìn. Cuideachd, chan eil inbhich le tinneasan fad-ùine bodhaige no inntinn idir cho buailteach an t-eadar-lìn a chleachdadh ri inbhich gun thrioblaidean slàinte den leithid. Agus ged a tha e air a bhith a' lùghdachadh thar ùine, tha beàrn de 30% fhathast ann an ruigsinneachd eadar-lìn aig an taigh eadar na buidhnean teachd-a-steach as àirde (99%) agus as isle (69%).⁷ Mar sin, ged a dh'fhaodas daoine fo dhìonachd taic iarraidh air a' fòn gun feum air an eadar-lìn, tha e coltach gum bi an aonaranachd shòisealta a dh'fhaodas èirigh bho dhìonachd a bhith a' faireachdainn nas miosa do dhaoine gun cheangal didseatach.

Foghlam

Chaidh iarraidh air còrr is 3,900 leanabh fo aois 16 a dhol fo dhìonachd, agus bidh mòran a bharrachd cloinne a' fuireach ann an dachannan le cuideigin fo dhìonachd. Ged a tha sinn an dòchas gun tòisich sgoiltean agus sgoiltean-àraich a' fosgladh a-rithist anns na mìosan a tha romhainn, dh'fhaodadh sin leantainn gu dùbhlain ùra is duilich dha na teaghlaichean a tha fo dhìonachd.

Aig an àm seo, tha sinn a' comhairleachadh nach bi clann a tha fo dhìonachd a' frithealadh shuidheachaidhean foghlaim nuair a dh'fhosglas iad a-rithist, agus gum bi Ùghdarrasan Ionadail a'

⁶ <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/statistics/2020/01/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings/documents/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings/govscot%3Adocument/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings.pdf>

⁷ Suirbhìdh Dhachannan na h-Alba 2019

dèanamh ullachaidhean eile gus a bhith cinnteach à foghlam, sàbhailteachd agus mathas an leanaibh. Cha atharraich sinn am moladh sin gus an innis a' chomhairle chlionaigeach dhuinn gu bheil e sàbhailte do chlann a tha fo dhìonachd a dhol don sgoil. Cha bu chòir do chlann a tha a' fuireach ann an dachannan far a bheil cuideigin fo dhìonachd a dhol gu suidheachaidhean foghlaim ach a-mhàin às dèidh measadh iomchaidh air cunnart agus mas urrainn dhaibh cumail gu dlùth ri astarachadh corporra an sin.

Tha sinn air stiùireadh fhoillseachadh mu ath-fhosgladh airson ùghdarrasan foghlaim agus sgoiltean a tha a' toirt a-steach comhairle mu thaic do chlann a tha fo dhìonachd no a' fuireach ann an dachannan le cuideigin fo dhìonachd. Gheibhear an stiùireadh aig <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-re-opening-schools-guide/pages/people-who-are-clinically-vulnerable-or-shielding/>, agus thèid a chumail suas ris a' chomhairle as ùire. Bidh sinn cuideachd a' foillseachadh stiùireadh do phàrantan agus luchd-cùraim, gus cuideachadh le bhith a' freagairt nam prìomh cheistean a dh'fhaodadh a bhith aca mu chlann a' tilleadh don sgoil gu sàbhailte. Gheibhear seo aig <https://www.parentclub.scot/articles/reopening-schools-faqs>.

Fianais

An toiseach, cho-dhùin na ceithir Prìomh Oifigearan Meidigeach air a' bhuidhinn dìonachd stèidhichte air an fhianais a bha ri fhaighinn air Covid-19, eòlas air galaran analach gabhaltach eile agus le bhith a' cleachdadh dòigh-obrach faiceallach. Mar a tha sinn a' tuigsinn barrachd mun a' bhìoras agus mar a tha e a' toirt buaidh air daoine bidh sinn a' cumail oirnn ag ùrachadh ar stiùiridh far am feum sinn sin a dhèanamh.

Tha Riaghaltas na h-Alba air a bhith a' faighinn comhairle bho raon de phroifeiseantaich chlionaigeach agus luchd-saidheans. Bidh na comhairlichean sin a' coinneachadh gu cunbhalach agus a' toirt taic do ar Prìomh Oifigear Mheidigeach, Prìomh Oifigear Banaltramais agus ar Stiùiriche Clionaigeach Nàiseanta ann a bhith a' comhairleachadh Mhinistearan air mar a bhios sinn a' dèiligeadh ris a' bhìoras ann an Alba. Tha sinn cuideachd a' roinn fianais air feadh nan ceithir dùthchannan gus an urrainn dhuinn ionnsachadh bho chèile.

Tha sinn air a bhith fosgailte agus follaiseach san fhianais a tha sinn a' cleachdadh gus cunnart bhon bhìoras a mheasadh. Tha sinn a' foillseachadh ar modalaidh den ghalar-sgaoilte ann an Alba, agus na h-ìrean den ghalar sa choimhearsnachd, gach seachdain.^{8,9,10}

Atharrachadh air comhairle mu dhìonachd

Tha sinn air gealltainn gum bi a' chomhairle againn air dìonachd ceart airson Alba agus stèidhichte air an fhianais. Air an adhbhar seo tha sinn a' dèanamh beagan atharrachaidhean air a' chomhairle mu dhìonachd.

Àm Dìonachd air a leudachadh

B' e a' chiad chomhairle a bhith fo dhìonachd airson co-dhiù 12 seachdainean, a thig gu crìch air 18 Ògmhios. Tha na h-ìrean den ghalar anns a' choimhearsnachd a-nis gu math nas ìsle na bha iad sa Mhàrt, ach tha an fhianais a' nochdadh gu bheil e ciallach gum biodh na daoine sa chunnart chlionaigeach as àirde a' fuireach fo dhìonachd. Às dèidh na rinneadh gus beatha a shàbhaladh cha bhiodh e ceart crìoch a chur air dìonachd ro thràth mus bi misneachd againn gu bheil an fhianais a' toirt taic dha sin, agus chan eil fios againn fhathast air a' bhuaidh iomlan a tha air a bhith aig lasachadh bacadh gluasaid airson an t-sluaigh san fharsaingeachd.

⁸<https://www.gov.scot/publications/covid-19-modelling-epidemic-scotland/>

⁹<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-modelling-epidemic-scotland-issue-no-2/>

¹⁰<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-modelling-epidemic-scotland-issue-no-3/>

Mar sin tha sinn a' comhairleachadh dhaoine cumail orra fo dhìonachd gu 31 Iuchar co-dhiù.

Nì sinn ath-sgrùdadh air an leudachadh seo air àm dìonachd mar a bhios sinn a' cumail sùil air ìrean gabhaltachd Covid gus dèanamh cinnteach gur e an co-dhùnadh ceart a th' ann. Tha fios againn gum bi seo na bhriseadh-dùil. Bidh tu fhathast a' faighinn a h-uile taic a tha ann, a' toirt a-steach cuideachadh gus biadh is cungaidh-leighis fhaighinn, agus mòran sheirbheisean eile. Tha am Prìomh Oifigear Meidigeach a' sgrìobhadh chun a h-uile duine a chaidh iarraidh a dhol fo dhìonachd air 8 Ògmhios agus freagraidh an litir ùr seo mar nota meidigeach airson an neach-fastaidh agad suas gu 31 Iuchar.

A dh'ionnsaigh dòigh-obrach ùr airson dìonachd

Tha sinn ag obair gus dèanamh cinnteach gum bi an leudachadh air dìonachd gu deireadh an Iuchair na chomharradh air gluasad gu dòigh-obrach ùr a-thaobh dìonachd. Chan urrainn do comhairle choitcheann a tha ag amas air a h-uile duine fo dhìonachd a bhith ag obair gu bràth: tha e doirbh a leantainn, agus bidh e nas duilghe fhathast mar a bhios daoine mun cuairt ort, mean air mhean, a' tighinn a-mach à bacadh gluasaid.

An àite sin, gus dèanamh cinnteach gu bheil thu air do dhìon ann an dòigh nas seasmhaiche, tha sinn ag amas air gluasad gu dòigh-obrach ùr rè an t-samhraidh a bheir cothrom dhut barrachd smachd fhaighinn air ais air do bheatha. Nì sinn seo le bhith a' toirt barrachd taic dhut gus co-dhùnaidhean fiosraichte a dhèanamh mu bhith a' fuireach ann an saoghal le Covid, agus bheir sinn taic dhut gus na co-dhùnaidhean sin a chur an gnìomh nad bheatha làitheil.

Bidh seo a' toirt a-steach comhairle chlionaigeach nas mionaidiche mun chunnart 's a bheil thusa gu pearsanta bho Covid a rèir do shuidheachadh slàinte agus do phròifil fa leth. Tha sinn cuideachd airson dòighean a thoirt dhut gus sùil a chumail air dealbh chaochlaideach a' bhìorais sa choimhearsnachd ionadail agad gus am bi tuigse nas fheàrr agad air a' chunnart bho ghabhaltachd ma thèid thu a-mach, a bharrachd air comhairle phractaigeach air mar as urrainn dhut do dhìon fhèin. Feumaidh na h-innealan sin a bhith ruigsinneach agus furasta a chleachdadh.

Tha an dòigh-obrach seo an urra rinn a bhith a' tuigsinn nas urrainn dhuinn mu na cothroman gun glac thu am bhìoras agus an cunnart dhut ma ghlacas tu e. Tha an fhianais airson seo a' fàs ach feumaidh sinn a bhith cinnteach gu bheil e làidir gu leòr mus tòisich sinn ga chleachdadh gus ar dòigh-obrach atharrachadh. Tha obair cho-òrdanaichte ga dhèanamh air feadh nan ceithir dùthchannan gus an fhianais seo a chruthachadh agus tha sinn an dòchas gun tòisich sinn a' faicinn bhuannachdan anns an ath mhìos no dhà. Tuigidh sinn gum bi seo a' faireachdainn fada dhut agus gu bheil dìonachd a' sìor fhàs nas duilghe agus is e sin an t-adhbhar gu bheil sinn airson rud sam bith as urrainn dhuinn a dhèanamh gus a dhèanamh beagan nas fhasa dhut.

Eacarsaich A-muigh

Tron ùine bacadh gluasaid leig sinn leis an t-sluagh san fharsaingeachd a dhol a-mach airson eacarsaich uair san latha – ach dh'fheumadh iad cumail gu teann ri astarachadh corporra agus chan fhaodadh iad coinneachadh ri duine bho taobh a-muigh an taighe aca. Chaidh seo a cheadachadh eadhon nuair a bha an àireamh R àrd agus an àireamh de dhaoine gabhaltach àrd, oir bhathar den bheachd nach robh ach teans meadhanach ìosal ann gun glacar am bhìoras, gu h-àraidh nuair a bhathas ri astarachadh corporra agus deagh nighe làmhan. Do na daoine a bha fo dhìonachd bha sinn a' faireachdainn gun robh sin fhathast ro chunnartach, air sgàth barrachd chunnartan bho dhroch thinneas nan glacadh iad Covid.

Tha na comhairlichean clionaigeach againn air a bhith a' coimhead air an fhianais timcheall air Covid rè àm a' ghalair sgaoilte seo. Tha iad a-nis ag innse dhuinn nach eil ach glè bheag teans am bhìoras a ghlacadh nuair a tha thu a-muigh, a' cumail dà mheatair air falbh bho dhuine sam bith agus nach eil thu a' coinneachadh ri daoine eile.

Chaidh an t-atharrachadh a leanas air a' chomhairle mu dhìonachd a mholadh le ar buidhnean comhairleachaidh clionaigeach is saidheansail. Is e sin an t-adhbhar a tha sinn misneachail comhairleachadh **gum faod daoine a tha fo dhìonachd eacarsaich a dhèanamh a-muigh bho 18 Ògmhios** cho fad 's a leanas iad a' chomhairle a thathar a' moladh. Tha seo an urra ri ìre a' ghalair a bhith ìosal gu leòr, agus nì sinn ath-bhreithneachadh air sin – agus innsidh sinn e anns a' choinneamh fiosrachaidh làitheil agus tron t-seirbheis SMS – air 18 Ògmhios.

Ged a chuireas mòran dhaoine fàilte air seo, tha fios againn gum faodadh seo a bhith mì-chofhurtail agus eagallach do mhòran a tha air a bhith fo dhìonachd a-staigh cho fada. Is dòcha gun co-dhùn cuid nach eil iad fhathast cofhurtail

a' dol a-mach, agus tha sin furasta a thuigsinn. Ach tha buannachdan follaiseach ann a-thaobh slàinte bodhaige is inntinn bho bhith a' faighinn eacarsaich a-muigh. Tha iad sin a' toirt a-steach cadal nas fheàrr, sunnd nas fheàrr,

leasachadh slàinte fèithe agus neart cnàimh, a bharrachd air lùghdachadh uallaich agus iomagain. Gus do chuideachadh le bhith a' dèanamh a' cho-dhùnaidh sin, bheir sinn dhut comhairle shònraichte mu bhith gad ullachadh fhèin airson a dhol a-mach, gad chumail fhèin sàbhailte nuair a tha thu a-muigh agus a' lughdachadh a' chunnairt nuair a thig thu dhachaigh.

DÈ THA A' CHOMHAIRLE AG RÀDH?

Faodaidh daoine a tha fo dhìonachd a-nis beachdachadh air dol a-mach airson eacarsaich. Tha sinn a' moladh, ma thèid thu a-mach airson eacarsaich, gun lean thu a' chomhairle a leanas:

Gabh a-mach airson air cuairt no a ruith, no air cuibhle no baidhsagal. Chan eil sinn a' moladh gun gabh thu pàirt ann an gnìomhachd a-muigh leithid goilf, coiseachd monaidh, canùadh, snàmh a-muigh, iasgach slaite, msaa. Bu chòir dhut:

- **Dol a-mach leat fhèin no còmhla ri cuideigin a tha a' fuireach san aon dachaigh riut**
- **Astarachadh corporra teann, ris an canar cuideachd astarachadh sòisealta, a chumail fad na h-ùine. Tha seo a' ciallachadh a bhith a' cumail 2 mheatair (no trì ceumannan) air falbh bho dhaoine eile**
- **Amannan agus àiteachan a thaghadh a tha sàmhach, mas urrainn dhut**
- **Do làmhnan a nighe airson co-dhiù 20 diogan cho luath 's a thig thu dhachaigh**
- **Seachnadh coinneachadh ri duine sam bith nach eil a' fuireach san dachaigh agad**

Tha sinn ag aithneachadh, nuair a tha thu air a bhith a' fuireach aig an taigh airson ùine mhòr le cothroman cuibhrichte airson eacarsaich, gur dòcha gum feum thu gabhail ri gnìomhachd chorporra mean air mhean agus do neart a thogail gus eacarsaich gu sàbhailte a-muigh. Tha raon de ghoireasan aig Seirbheis na Slàinte a dh'fhaodadh a bhith feumail dhut, nam measg [eacarsaich gus neart is cothromachadh a leasachadh](#) agus [eacarsaich shocair a nì thu is tu nad shuidhe](#). Tha Paths for All cuideachd air bileag de dheich eacarsaichean sìmplidh a dhèanamh a tha ag amas air daoine le tinneasan fad-ùine a chuideachadh gus a bhith nas gnìomhaiche.

Tha raon de ghoireasan ann cuideachd gus taic a thoirt do shunnd inntinn. Mar eisimpleir, tha grunn mholaidhean mu shunnd a thogail air an làrach-lìn [Clear Your Head](#), agus faodar mòran dhiubh a leantainn taobh a-staigh cuingealachadh dìonachd. Agus tha loidhnichean-taice mar Ionad Slàinte Inntinn an NHS agus Breathing Space a' toirt seachad taic a bharrachd.

Atharrachadh air comhairle san àm ri teachd

Chan eil leudachadh air an ùine dìonachd gu 31 Iuchar a' ciallachadh nach dèan sinn tuilleadh atharrachaidhean air a' chomhairle ron àm sin. Tha sinn airson comhairle a thoirt seachad mean air mhean air mar as urrainn dhut an t-saorsa agad a mheudachadh, mar a rinn sinn dhaibhsan nach eil fo dhìonachd. Tha sinn an-còmhnaidh a' cumail sùil air a' bhìoras agus cho luath 's a tha sinn den bheachd gu bheil e sàbhailte dhut rudeigin a dhèanamh, ùraichidh sinn ar comhairle. Mar an ceudna, cho luath 's as urrainn dhuinn fiosrachadh a thoirt dhut a leigeas leat do chunnart fhèin a thuigsinn agus co-dhùnaidhean a dhèanamh mu na tha ceart dhutsa, nì sinn sin.

Cho luath 's a bhios an fhianais a' toirt taic do bhith a' leudachadh na comhairle taobh a-muigh eacarsaich, brosnachidh sinn ùghdarrasan ionadail, luchd-reic agus com-pàirtichean eile beachdachadh air mar as urrainn dhaibh taic a thoirt do seo, mar eisimpleir le bhith ag atharrachadh amannan fosglaidh agus pròiseasan gus leigeil le daoine a tha fo dhìonachd faighinn gu seirbheisean gu sàbhailte.

Tha sinn a’ coimhead ri comhairle a thoirt do dhaoine a tha a’ toirt taic dhut – an luchd-dìona agad. Dh’fhaodadh seo a bhith a’ toirt a-steach do theaghlach, luchd-cùraim, no daoine a tha a’ fuireach san dachaigh agad. Bidh e cudromach gum bi còmhraidhean agad leis an luchd-dìona agad mun ghiùlan aca a dh’fhaodadh do chumail sàbhailte. Mar eisimpleir, nuair a ruigeas sinn an ìre far an urrainn dhut coinneachadh ri daoine taobh a-muigh an taighe agad, bidh ceumannan as urrainn dhut a ghabhail a nì seo cho sàbhailte ’s a ghabhas agus cuiridh sinn sin air dòigh dhut. Leithid, is dòcha, iarraidh orra beachdachadh a bheil iad dìreach air tighinn bho àite àrd-chunnairt, agus, ma tha, iarraidh orra rabhadh a thoirt don neach a tha fo dhìonachd agus bruidhinn mun chunnart leotha mus coinnich iad riutha.

Cuiridh sinn a-mach stiùireadh ùraichte dhut ro 31 Iuchar aig a’ char as fhaide.

Chan e dìreach muinntir an taighe agad, do theaghlach, agus caraidean a dh’fheumas a bhith mothachail air na feumalachdan agad. Mar a thèid sinn air adhart tron mhapa slighe, feumaidh am mòr-shluagh cuideachd tuigsinn gu bheil buaidh dhìreach aig na gnìomhan aca air do bheatha, agus gu bheil pàirt aca ann a bhith a’ toirt taic dhut gus cuid den bheatha àbhaisteach agad fhaighinn air ais, dìreach mar a tha iad fhèin air dèanamh.

Co-dhùnadh

Is e amas na sgrìobhainn seo slighe a chomharradh airson a bhith fo dhìonachd nas fhaide na a’ chiad 12 seachdainean. Mar a bhios daoine ann an Alba ag ionnsachadh a bhith beò leis a’ bhìoras seo, agus a’ cur às dha, bidh daoine fo dhìonachd ag iarraidh faighinn a-mach ciamar a dh’fhaodas iadsan a’ beatha a bh’ aca a mhealtainn a-rithist, an dàimhean le luchd-gràidh ùrachadh agus mar as urrainn dhaibh na rudan a tha cudromach dhaibh fhaighinn air ais.

Bidh cuid de dhaoine mì-fhoighidneach gu bheilear ag iarraidh orra dìonachd nas fhaide, fiù ged a dh’fhaodadh cothrom air eacarsaich a-muigh san àm ri teachd a dhèanamh nas fhasa a ghiùlan. Tha sinn a’ tuigsinn gu bheil mòran dhaoine air bhioran gus an clann agus oghaichean fhaicinn a-rithist. Bidh cuid eile a’ faireachdainn fo sgàil bagairt a’ bhìorais, agus bidh iad gu math faiceallach mu leasachadh dìonachd mean air mhean, ge bith dè a’ chomhairle a thèid a thoirt seachad. Tha sinn an dòchas gun cuidich an sgrìobhainn seo thu le bhith a’ tuigsinn carson a tha na co-dhùnidhean againn gan dèanamh.

Tha sinn ag ionnsachadh mun bhìoras fad na h-ùine, agus gu sònraichte mu na factaran a tha a’ meudachadh no a’ lughdachadh a’ chunnairt do dhaoine sònraichte. Leis gu bheil diofar rudan cudromach do dhiofar dhaoine, feumaidh sinn gluasad a dh’ionnsaigh suidheachadh far a bheil sinn a’ toirt taic dhut gus roghainnean a dhèanamh a thaobh dìonachd. Tron t-samhradh, aon uair ’s gu bheil a’ bhunait fianais air a leasachadh, bidh sinn:

- A’ toirt dhut fianais chlionaiseach ùraichte mun t-suidheachadh slàinte agad agus na tha sin a’ ciallachadh airson a’ chunnairt ’s a bheil thu bho Covid,
- Gad chuidheachadh le bhith a’ tuigsinn ìrean caochlaideach a’ ghalair sa choimhearsnachd agus mar as urrainn dhut fhèin an teans gun glac thu am bhìoras a lùghdachadh
- A’ toirt seachad am fiosrachadh sin ann an dòigh a tha ruigsinneach, so-thuigsinn agus cuideachail.
- A’ toirt cothrom dhut air taic a chuidicheas tu gus roghainnean fiosraichte a dhèanamh mu do bheatha,
- A’ toirt taic dhut gus do roghainnean a chur an gnìomh.

Tha buaidh aig na roghainnean sin air do bheatha agus air beatha do luchd-gràidh. Sin as coireach gu bheil e cudromach gum faigh thu cothrom beachdachadh air na tha cudromach dhut. Cumaidh sinn oirnn a’ toirt comhairle dhut ann an dòigh onarach agus fosgailte, agus tha sinn a’ gealltainn

gun lean sinn an fhianais gus am bi a' chomhairle againn ceart do dhaoine a tha fo dhìonachd ann an Alba.

Bidh ar comhairle fhathast fo sgrùdadh mar a chì sinn buaidh atharrachaidhean air bacadh gluasaid. Bidh na molaidhean againn a thaobh dìonachd – agus na h-adhbharan againn airson na molaidhean sin a dhèanamh – mar phàirt de **Mhapa slighe na h-Alba tron àm èiginn agus a-mach às**, a thèid ùrachadh gu cunbhalach.



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

© Dlighe-sgrìobhaidh a' Chrùin 2020

Tha am foillseachadh seo air a cheadachadh fo chumhachan Cead Riaghaltas Fosgailte v3.0 ach far a bheil a chaochladh air a ràdh. Gus an cead seo fhaicinn, tadhail air nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3 no sgrìobh chun Sgioba Poileasaidh Fiosrachaidh, An Tasglann Nàiseanta, Kew, Lunnainn TW9 4DU, no post-d: psi@nationalarchives.gsi.gov.uk.

Far a bheil sinn air fiosrachadh dlighe-sgrìobhaidh treas pàrtaidh sam bith a chomharrachadh feumaidh tu cead fhaighinn bho na daoine aig a bheil dlighe-sgrìobhaidh.

Gheibhear an sgrìobhainn seo aig www.gov.scot

Bu chòir ceistean sam bith mun sgrìobhainn seo a chur thugainn aig
Riaghaltas na h-Alba
Taigh Naoimh Anndra
Dùn Èideann
EH1 3DG

ISBN: 978-1-83960-810-0 (lìn a-mhàin)

Air fhoillseachadh le Riaghaltas na h-Alba, Ògmhios 2020

Dèante airson Riaghaltas na h-Alba le APS Group Scotland, 21 Sràid Tennant, Dùn Èideann EH6 5NA PPDAS740026 (06/20)

W W W . g o v . s c o t

