

Treoir COVID-19 do Choláistí Samhraidh Gaeilge

Chun críocha an doiciméid seo, is é an bhrí bheartaithe atá leis na tagairtí uile don fhocal **‘Coláiste’ na gnéithe uile de ghníomhaíocht agus bainistíocht an Choláiste**, lena n-áirítear eispéiris mhac léinn nó bhall foirne, amhail taisteal, cóiríocht, foghlaim agus aon ghníomhaíocht eile (bíodh sí eagraithe nó ná bíodh).

Ba cheart bainistíocht agus rialú foriomlán eagraíochta a chomhaontú le haghaidh gach suímh choláiste. Déanfaidh gach coláiste measúnuithe riosca dá gcuid féin.

Arna dréachtú ag Slua Event Safety Consultancy faoi chonradh don Roinn Turasóireachta, Cultúir, Ealaíon, Gaeltachta, Spóirt agus Meán

Rialú Leaganacha an Doiciméid		
Leagan	Dáta Eisiúna	Mionsonraí faoi leasuithe.
Dréacht oibre	22.02.21	
Uasdátú roimh fhoilsiú	16.04.21	

Cuireadh an doiciméad seo le chéile ar bhonn an dea-chleachtais, na reachtaíochta agus na treorach atá i bhfeidhm faoi láthair agus curtha le chéile ag an Rialtas, Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS) agus an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta (HSA) mar fhreagairt do phaindéim COVID-19. De réir mar a leanann an chomhairle arna heisiúint ar aghaidh ag athrú, tá seans ann go dtiocfaidh athrú freisin ar an bprótacal seo agus ar na bearta nach mór d'fhostóirí agus do bhaill foirne a dhéanamh. Ba cheart a thabhairt faoi deara, dá bhrí sin, gur mionsonraí neamh-uileghabhálacha iad na mionsonraí faoi iamh agus go bhfuil siad faoi réir athruithe freisin. Is doiciméad ginearálta is infheidhme maidir le Coláistí Gaeilge é seo. Níl sé ceaptha chun cosc a chur ar bhearta sonracha breise a thabhairt isteach in earnálacha nó áiteanna oibre ar leith, chomh fada is a bhreisiúnn siad na bearta a leagtar amach sa doiciméad seo. De bheis air sin, déanfar tuilleadh tacaí d'fhostóirí agus d'oibrithe a fhorbairt agus a sholáthar nuair is cuí. Is dréacht-doiciméad beo é seo agus athrófar chun dáta é de réir mar is gá.

Clár Ábhar

Cairt Freagartha Covid-19	5
Réamhrá.....	6
Faireachán a Dhéanamh ar Phlean Freagartha/Gníomhaíochta an Choláiste agus Tacaíocht a Thabhairt dó.....	6
Measúnú Riosca	8
Measúnú Riosca Pearsanta chun a dhéanamh amach cé acu is oiriúnach nó nach oiriúnach páirt a ghlacadh ann.....	9
Treoir do Sholáthraithe Seirbhíse	10
Plean COVID-19 an Rialtais maidir le Teacht Aniar agus Téarnamh 2021- Creatlach.....	11
Siomptóim COVID-19 agus Conas a leatar é	12
Conas a Leatar COVID-19	13
Príomhphrionsabail na Rialuithe um Ionfhabhtú a Chosc	14
Sláinteachas Pearsanta agus Béasaíocht Riospráide	14
Díghalráin Láimhe	15
Sláinteachas Riospráide	15
Maise Aghaidhe.....	15
Scaradh Fisiciúil.....	16
Glantachán agus Minicíocht.....	16
Scagthástáil Sláinte	18
Trealamh Cosanta Pearsanta	19
Cumarsáid	19
Freagrachtaí na gColáistí ina gcáil mar Fhostóirí agus mar oibreoirí cúrsa	21
Freagracht an Choláiste mar fhostóir	21
An Príomhionadaí Oibrithe	21
Acmhainní Soláthar Foirne.....	22
Oiliúint.....	22
Meabhairshláinte agus Leas na mBall Foirne agus na Mac Léinn.....	23
Rianú Teagmhála.....	23
Socrúithe maidir le cuairt a thabhairt.....	24
Comhairle Taistil COVID-19.....	24
Grúpaí soghonta.....	25
Daoine aonair faoi mhíchumas	25
Téamh, Aeráil agus Aerchóiriú.....	26
Legionella	26
Plean Freagartha COVID-19	27

Má tá siomptóim ar dhuine	27
Limistéar/Seomra Leithlise	28
Loga Teagmhála	28
Fearas Garchabhrach	28
Diúscairt dramhaíola.....	28
Cumarsáid	29
Cóiríocht do mhic léinn.....	30
Measúnú Riosca le haghaidh Cóiríochta.....	30
Scaradh Sóisialta i Suíomhanna Cónaithe.....	31
Cóiríocht Brú	32
Plean freagartha.....	32
Cairt Sábháilteachta Fháilte Éireann.....	32
Socrúithe agus tosca scoile	33
Múinteoirí ar cuairt.....	34
Glantachán.....	34
Limistéir foirne	34
Plean Freagartha	35
Gníomhaíochtaí agus traenáil lasmuigh.....	30
Limistéir Oifige	35
Socrúithe Cóiste agus Iompair Áitiúil	35
Aguisíní.....	Error! Bookmark not defined.

Acrainmneacha

DAFM	An Roinn Talmhaíochta, Bia agus Mara
ECDC	An Lárionad Eorpach um Ghalair a Chosc agus a Rialú
AE	An tAontas Eorpach
GDPR	An Rialachán Ginearálta maidir le Cosaint Sonraí
GP	Lia-chleachtóir Ginearálta
HPSC	An Lárionad Faire um Chosaint Sláinte
HSA	An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta
FSS	Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
HVAC	Téamh, Aeráil agus Aerchóiriú
IPC	Ionfhabhtú a Chosc agus a Rialú
LWR	Príomhionadaí Oibrithe
OSH	Sábháilteacht agus Sláinte Cheirde
PPE	Trealamh Cosanta Pearsanta
RA	Measúnú Riosca

Cairt Freagartha Covid-19

Tá achoimre ar fáil thíos ar na réimsí nach mór aghaidh a thabhairt orthu chun sábháilteacht a chur chun cinn agus a chinntiú go gníomhach i gColáistí Gaeilge do bhaill foirne, do mhic léinn, don phobal áitiúil agus do gach duine a ndéanann oibríochtaí an choláiste difear dóibh. Tugtar breac-chuntas sa chairt seo go ndearnadh na bearta riachtanacha ar aon dul leis [an bPlean maidir le Maireachtáil le COVID-19](#), leis [an bPrótacal um Obair go Sábháilte](#) agus leis [na Treoirínte chun Fanacht Sábháilte](#) ón Rialtas agus le dea-chleachtas an tionscail. Pléitear na bearta sin ar bhealach níos mine sa doiciméad seo. Is féidir an liosta seo a úsáid mar sheicliosta chun pleanáil a éascú.

Mionsonra	Cuir tic leis
Rinneadh Plean Freagartha Covid-19 a fhorbairt agus a chur in iúl do gach duine de na baill foirne, na mic léinn, na conraitheoirí agus na soláthraithe seirbhíse	
Ceapadh Bainisteoir Comhlíonta COVID-19 agus Príomhionadaí Oibrithe/Príomhionadaithe Oibrithe	
Rinneadh measúnú riosca sonrath COVID-19	
Chomhlánaigh na baill foirne agus na mic léinn uile 'Foirm roimh Fhilleadh ar an Obair' agus 'Seiceáil roimh Fhreastal' faoi seach roimh dóibh freastal ar an gcoláiste	
Athraíodh do Ráiteas ar Shláinte agus Sábháilteacht Cheirde agus do mheasúnuithe riosca sábháilteachta chun dáta, lena n-áirítear an measúnú riosca dóiteáin, cosaint leanaí agus rioscaí nach mbaineann le COVID-19	
Seirbhísí Teicniúla agus Cothabhála (téamh, aeráil agus athchóiriú), legionella, srianadh lotnaidí	
Athraíodh beartaí agus nósanna imeachta ábhartha acmhainní daonna chun dáta	
Soláthraíodh oiliúint chuif agus ionduchtú cuif do bhaill foirne agus do mhic léinn	
Nósanna imeachta éigeandála le haghaidh gach suímh	
Soláthraíodh an Plean Cumarsáide do mhic léinn, do bhaill foirne, do chonraitheoirí, do sholáthraithe seirbhíse, lena n-áirítear soláthraithe cóiríochta, soláthraithe iompair, soláthraithe gníomhaíochtaí agus soláthraithe lónadóireachta, agus don phobal áitiúil	
Soláthar trealaimh chosanta pearsanta	
Nósanna imeachta maidir le hoibríú sábháilte le COVID-19 agus bearta um Ionfhabhtú a Chosc agus a Rialú do shuíomhanna agus oibríochtaí uile an choláiste arna sainaitheint i do mheasúnú riosca agus do sheicliostaí, lena n-áirítear: - Córas glantacháin - Acmhainn na scoile, an ionaid nó na cóiríochta de bharr COVID-19, agus an cineál gníomhaíochta, an aeráil, an spás atá ar fáil agus na ceanglais scartha shóisialta á gcur san áireamh - Sláinteachas riospráide, lena n-áirítear maisc aghaidhe a úsáid, a stóráil agus a dhiúscairt go sábháilte - Sláinteachas láimhe trí fhaisnéis faoi nósanna imeachta agus saoráidí le haghaidh lámha a ní - Sainaitheirí seomra leithlise/seomraí leithlise - Comharthaí, marcóirí scartha shóisialta ar an urlár - Sainaitheirí limistéir nach féidir scaradh sóisialta a choinneáil ar bun iontu agus rinneadh pleananna ina leith - bacainní fisiciúla, scáileáin, trealamh cosanta pearsanta, socrúithe foirne agus meithle seasta - Garchabhair agus limistéir leithlise - Cuireadh rialuithe i bhfeidhm le haghaidh gluaiseacht daoine agus iad ag teacht isteach/ag imeacht agus ag bogadh thart - Coinníollacha iontrála agus rialú rochtana - Spreagadh do bhaill foirne, do mhic léinn, do chonraitheoirí agus do sholáthraithe seirbhíse an Aip Covid Tracker ó FSS a íoslódáil Athbheiríodh leanúnach ar leagan amach fisiciúil na láithreacha chun a chinntiú go gcoinnítear scaradh sóisialta ar bun.	
Plean freagartha le haghaidh freagairt do chás(anna)/ráig amhrasta COVID-19	
Loga láidir teagmhála lena gcumhdaítear gach gné d'oibríochtaí an choláiste chun cabhrú le FSS rianú teagmhála a dhéanamh (ar aon dul leis an Rialachán Ginearálta maidir le Cosaint Sonraí)	
Soláthraíodh oiliúint chuif agus ionduchtú cuif do bhaill foirne agus do mhic léinn	
Ríomhadh áitiúch shábháilte gníomhaíochtaí agus oibríochtaí an choláiste (bunaithe ar na Treoirínte ón Roinn Oideachais)	
Tosca cóiríochta sa choláiste (acmhainn áitiúchta sábháilte na seomraí leapa/na ndórtúr/an limistéir lónadóireachta/an halla bia/an leithris agus an limistéir chithfholctha/na ngníomhaíochtaí seach-churaclaim).	
Tosca cóiríochta foirne agus oibre chun deireadh a chur leis an riosca go mbeidh oibrí ina d(h)lúth-theagmhálaí má thagann siomptóim ar chomhoibrí.	
Prótacal maidir le baill foirne pheiripitéatacha (e.g. múinteoirí ar cuairt nó cigirí)	
Socrúithe le haghaidh cuairt a bheith á tabhairt ag baill teaghlaigh/cairde le mic léinn agus le baill foirne	
Meabhairshláinte agus leas na mbaill foirne agus na mac léinn	
Breithníodh riachtanais na ngrúpaí sonracha a fhreastalaíonn ar an gcoláiste/a oibríonn sa choláiste, lena n-áirítear: - Leanáí - Daoine faoi mhíchumas - Grúpaí soghonta agus grúpaí atá i mbaol ard.	

Trí m'ainm a shíniú thíos, deimhním gur i bhfeidhm atá na bearta uile thuas um COVID-19 a rialú, go bhfuiltear ag cloí leis na treoirínte molta sábháilteachta agus glantacháin agus gur chuir baill foirne an oiliúint bhunriachtanach in Ionfhabhtú a Chosc agus a Rialú i gcrích.

Síniú _____

Dáta _____

Priortáil Ainm _____

Post _____

Nóta

Sé seo doiciméad treorach. De réir mar a thagann srianta an Rialtais agus treoirlínte Sláinte Poiblí chun cinn, caithfidh oibritheoirí agus soláthróirí scoileanna cloí le comhairle an Rialtais is deireanaí agus a gcuid oibriúcháin a athrú dá réir.

Réamhrá

Tá an doiciméad treorach seo ar an dul le Prótacail Shábháilteachta san Obair. Forbraíodh é chun cabhrú le Coláistí Gaeilge treoir COVID-19 a chur i bhfeidhm agus meanúnuithe riosca dá gcuid féin a dhéanamh ar a gcoláistí féin agus ar a n-ionaid agus ar a gcuid gníomhaíochtaí féin, d'fhonn go n-athosclófaí na Coláistí Gaeilge go sábháilte.

Ag feidhmiú dó mar chomhlacht eagrúcháin, tá an Coláiste freagrach as sláinte agus sábháilteacht na mball foirne, na mac léinn agus na ndaoine eile a bhfuil baint acu le hoibríú an choláiste (lena n-áirítear soláthraithe cóiríochta tí, soláthraithe taistil agus soláthraithe seirbhíse eile) faoin Acht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair, 2005. Is ar an lucht ardbhainistíochta atá an fhreagracht as áit shábháilte oibre agus staidéir a chinntiú agus ní féidir na freagrachtaí foriomlána sin a leagan ar aghaidh ar ról bhall foirne aonair. Cuid dhílis d'oibriú rathúil an Choláiste is ea dul i gcomhairle le baill foirne agus cur chuige cuimsitheach a ghlacadh. Chun spás sábháilte a chruthú agus a chothabháil, teastaíonn cumarsáid láidir agus cur chuige comhoibríoch comhroinnte idir fostóirí agus baill foirne agus tá sé bunriachtanach chun a chinntiú go n-éireoidh leis agus go nglacfaidh an líon is mó daoine leis.

Mar bhonn agus thaca ag na bearta um Ionfhabhtú a Chosc agus a Rialú, is é atá sa bhealach IS FEARR chun leathadh COVID-19 a chosc in áit oibre nó in aon suíomh ná scaradh sóisialta a chleachtadh, sláinteachas cuí láimhe a ghlacadh agus cloí leis an mbéasaíocht riospráide.

Leagtar amach sa [Phrótacal um Obair go Sábháilte](#) ón Rialtas na híosbhearta um COVID-19 a rialú a theastaíonn i ngach áit oibre. Áirítear leo:

- Plean Freagartha COVID-19 a fhorbairt/a athrú chun dáta, lena n-áirítear measúnú riosca COVID-19.
- Nósanna imeachta a fhorbairt nó a leasú chun oibrithe a bhféadfadh go mbeadh siomptóim COVID-19 orthu a shainaithint agus a leithlisiú go pras.
- Bearta um COVID-19 a Chosc agus a Rialú a chur chun feidhme chun an riosca a íoslaghdú.
- Cabhrú le daoine obair ón mbaile nuair is féidir.
- An riosca tarchuir a bhainistiú i gcás nach féidir scaradh sóisialta a choinneáil ar bun.
- Na daoine sa bhaol is mó a chosaint.

Faireachán a Dhéanamh ar Phlean Freagartha/Gníomhaíochta an Choláiste agus Tacaíocht a Thabhairt dó

Ní mór Plean Freagartha COVID-19 a ullmhú ina mionsonraítear na beartais agus na cleachtais is gá chun go gcomhlíonfaidh an Coláiste an 'Prótacal um Obair go Sábháilte' ón Rialtas agus chun leathadh COVID-19 a chosc sa Choláiste mar áit oibre. Ba cheart an plean freagartha a chur san áireamh sna doiciméid Sláinte agus Sábháilteachta atá ag an gcoláiste cheana féin. Chun plean freagartha COVID-19 a choinneáil cothrom le dáta, beidh ar an gcoláiste na nithe seo a dhéanamh:

- Plean Freagartha COVID-19 a fhorbairt agus/nó a athrú chun dáta.
- pleananna a fhorbairt agus cumarsáid a dhéanamh i gcomhairle le baill foirne agus le

soláthraithe seirbhíse.

- cabhrú le Príomhionadaí Oibrithe amháin ar a laghad a cheapadh don áit oibre, rud a dhéanfar i gcomhairle leis an bhfoireann agus/nó le hionadaithe.
- a measúnuithe riosca ar shláinte agus sábháilteacht cheirde agus a ráiteas sábháilteachta a athbhreithniú agus a athrú chun dáta.
- aghaidh a thabhairt i bpleananna COVID-19 agus i measúnuithe riosca ar shláinte agus sábháilteacht cheirde ar an leibhéal riosca/na leibhéil riosca a bhaineann leis an gcoláiste, le gníomhaíochtaí nó le suíomhanna cóiríochta. Mar shampla, cén áit agus cén dóigh a bhféadfadh go bhfágfaí baill foirne nó mic léinn gan chosaint ar COVID-19 agus cé na foinsí óna bhféadfadh go bhfágfaí gan chosaint iad? Breithniú a dhéanamh ar an neamhchosaint ar an víreas a bheith á tharchur chuig na mic léinn, na comhoibrithe, etc, agus á tholghadh uathu. Chuige sin, is teophointí tarchuir in amanna iad láithreacha ar leith (ceaintíní, tithe, saoráidí seomra níoscháin, pointí rochtana/imeachta) ina dtagann baill foirne agus mic léinn le chéile.
- a chinntiú nach bhfágfar baill foirne gan chosaint ar thuilleadh guaiseacha agus rioscaí sláinte agus sábháilteachta ceirde trí thimpiste i gcás go ndéantar cleachtais an Cholaíste a athrú nó a mhodhnú chun leathadh COVID-19 a chosc.
- tosca riosca aonair na mball foirne a chur ar áireamh (e.g. baill foirne bhreacaosta, agus cé acu a mheastar nó nach meastar ball foirne a bheith i mbaol an-ard nó i mbaol ard de bharr riochtaí bunúsacha sláinte a bheith ann).
- bearta a chur ar áireamh chun déileáil le cás amhrasta COVID-19 san áit oibre.
- na bearta is gá chun aghaidh a thabhairt ar na rioscaí arna sainaithint a chur ar áireamh.
- bearta teagmhasacha a chur ar áireamh chun aghaidh a thabhairt ar rátaí méadaithe neamhláithreachas foirne, ar chur chun feidhme na mbeart is gá chun leathadh COVID-19 a laghdú, agus ar phatrúin oibre a bhíonn ag athrú, etc.
- aon bhearta sonracha cumarsáide a theastaíonn ó bhaill foirne nach bhfuil an Béarla mar chéad teanga acu a chur ar áireamh sa phlean. In áiteanna oibre den sórt sin, ba cheart d'fhostóirí sainaithint a dhéanamh ar cheannasaithe ar féidir leo gníomhú mar chumarsáidithe do ghrúpaí ar leith. Is féidir na ceannasaithe sin a ainmniú freisin mar phríomhionadaithe oibrithe. Sholáthair FSS [aistriúcháin](#) de na hacmhainní uaidh i leith COVID-19.
- aon bhearta sonracha nó aon fhreagairt shonrach le haghaidh déileáil le ráig COVID-19 a chur ar áireamh sa phlean.
- Athbhreithniú agus athmheas a dhéanamh ar pholasaithe saoire breoiteachta agus sonraí maidir le fóirdheontais shocair bhreoiteachta a chur ar fáil [Tinneas an Rialtais COVID-19](#)
- Tacaíocht do Shláinte Mheabhrach a chur ar fáil [Tacaíocht mheabhairshláinte agus seirbhísí meabhairshláinte le linn paindéime COVID-19](#)

Tugann an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta teimpléad le haghaidh [Plean Freagartha COVID-19](#) a chur le chéile. Tugtar forbhreathnú ann ar phríomhréimsí nach mór d'fhostóirí measúnú a dhéanamh orthu chun comhlíonadh an phrótacail reatha a chinntiú agus chun an riosca d'oibrithe agus do dhaoine eile a íoslaghdú.

Ba cheart Plean Freagartha COVID-19 a thástáil agus a phlé go rialta le baill foirne, le soláthraithe seirbhíse agus le conraitheoirí.

- Is é an toradh atá ar thástálacha agus cleachtaí a dhéanamh ar an bplean gur féidir an plean agus na nósanna imeachta eagrúcháin a fheabhsú agus go léirítear gurb oiriúnach don fheidhm atá Plean Freagartha COVID-19.

- An aidhm atá leis an bplean a leasú agus a thástáil go minic is ea a chinntiú gur féidir leis an gcoláiste a athléimneacht i leith bhagairt COVID-19 a choinneáil ar bun agus a phríomhfheidhmeanna a choinneáil i mbun feidhme.
- Ba cheart cleachtaí a phleanáil go foirmiúil, ba cheart iad a bheith bunaithe ar chás réadúil, ba cheart baint a bheith ag gach ball foirne ábhartha leo agus ba cheart gach gné den phlean a thástáil diaidh ar ndiaidh iontu.
- Ba cheart féachaint sa chleachtadh le sainaithint a dhéanamh ar fhoinsí dóchúlacha cliste/teipe a d'fhéadfadh bac a chur ar an bplean freagartha nó é a chealú agus ba cheart féachaint ann freisin le leasuithe a dhéanamh i gcás go sainaithnítear pointí féideartha cliste nó teipe.
- Ba cheart tuarascáil a eisiúint ina dhiaidh sin, áit ina sainaithnítear na leasuithe atá ag teastáil agus ina luaitear go leanfar leis an bplean a thástáil agus a oiriúnú go rialta mar dhoiciméad beo.

Measúnú Riosca

I gcás go sainaithnítear i bplean freagartha COVID-19 go bhféadfadh go mbeadh neamhchosaint ann ar COVID-19, ba cheart measúnú riosca sábháilteachta a chomhlánú. Áirítear na nithe seo leis na nithe ba cheart a chur san áireamh ann:

- Athbhreithniú a dhéanamh ar na gnáthshocruithe oibre agus na socruithe oibre atá ann cheana, lena n-áirítear sábháilteacht dóiteáin, cosaint leanaí.
- Measúnú a dhéanamh ar an limistéar - lena n-áirítear seomraí ranga, cóiríocht, limistéir leasa agus ghníomhaíochta, iompar, etc. - maidir le leagan amach, spás agus aeráil.
- Cén dóigh a bhféadfadh daoine teacht i dteagmháil le daoine eile agus iad ag freastal ar an gcoláiste, cé chomh minic is a tharlódh sé sin agus cá fhad a mhairfeadh an teagmháil sin?
- Measúnú a dhéanamh ar ghníomhaíochtaí ina bhfuil baill foirne, mic léinn nó cuairteoirí gar dá chéile.
- An dóigh a dtaistealaíonn baill foirne agus mic léinn chuig scoileanna agus amach uathu, gníomhaíochtaí cóiríochta agus aon tosca eile.
- A shainaithint cé na baill foirne atá sna grúpaí sa bhaol is mó.
- Íosleibhéal sábháilte soláthar foirne a bhreithniú: cén éifeacht a bheadh ag neamhláithreachas ar oibríochtaí?
- Socruithe a chur i bhfeidhm le haghaidh cásanna ina dtagann tinneas ar dhuine éigin, lena n-áirítear limistéar leithlise a ainmniú agus an soláthar garchabhrach a éascú.
- An gá le hathbhreithnithe rialta ar an measúnú riosca.

Agus plean COVID-19 á choinneáil cothrom le dáta, ba cheart don Choláiste a chinntiú nach bhágfar baill foirne gan chosaint ar thuilleadh guaiseacha agus rioscaí sláinte agus sábháilteachta ceirde trí thimpiste i gcás go ndéantar cleachtais oibre a athrú nó a mhodhnú.

Maidir le leas agus sábháilteacht na ndaoine sin atá ag obair ón mbaile, tá an fhaisnéis reatha ar fáil anseo ón [mBord um Fhaisnéis do Shaoránaigh](#). Tugtar treoir sa [‘Workplace Protection and Improvement Guide’](#) ón Údarás um Chaighdeán Náisiúnta na hÉireann maidir le conas Measúnú Riosca Covid-19 a chur i gcrích.

Ní mór do gach Coláiste Gaeilge mar eagraíocht tabhairt faoina measúnú riosca sonrach féin chun rioscaí a shainaithint agus bearta ciallmhara a chur chun feidhme ar mhaithe le sláinte agus sábháilteacht gach duine de na baill foirne, na mic léinn, na soláthraithe seirbhíse, na cuairteoirí agus na conraitheoirí a chosaint. Is é an toradh a bheidh air sin go mbeidh siad in ann breithniú a dhéanamh ar na rioscaí breise agus ar na bearta rialaithe breise atá le cur i bhfeidhm le haghaidh timpeallacht oibriúcháin shábháilte a chruthú, agus impleachtaí COVID-19 á gcur san áireamh. Beidh

na bearta sin faoi thionchar ag tosca atá sonrach don láithreán agus ba cheart iad a chur leis an bhfoghlaim a gnóthaíodh go dtí seo agus leis na cleachtais a forbraíodh cheana féin.

De bhreis air sin, ba cheart do choláistí an beartas reatha ón Rialtas maidir le hoscailt shábháilte scoileanna a oiriúnú agus beidh an chomhairle agus an díriú ginearálta bunaithe ar shláinte agus folláine phobal iomlán an “Choláiste Gaeilge”, agus aird chuí á tabhairt ar a n-imthosca aonair féin. Ní mór don mheasúnú riosca na tosca seo a leanas a chur san áireamh. Cé nach liosta uileghabhálach é seo, is féidir breathnú air mar threoir.

- an líon foriomlán daltaí/mac léinn
- riachtanais aonair gach dalta/gach mic léinn, lena n-áirítear iad sin a bhfuil riachtanais shonracha acu
- leibhéil soláthar foirne
- baill foirne chónaithe, agus suíomhanna [dlúth-theagmhála](#) (lena n-áirítear an coláiste agus an chóiríocht) nó socrúithe oibre dlúth-theagmhála a sheachaint
- acmhainn gach tí chónaithe, lena n-áirítear socrúithe le haghaidh béilí a sholáthar
- an meascán seomraí leapa comhroinnte/dórtúr comhroinnte agus an meascán seomraí folctha/leithreas comhroinnte
- saoráidí seomra leapa aonair
- saoráidí comhchoiteanna comhroinnte
- sceidil ghlantacháin, go háirithe le haghaidh cistineacha agus seomraí folctha
- socrúithe lónadóireachta do mhic léinn agus do bhaill foirne
- gníomhaíochtaí seach-churaclaim
- socrúithe taistil do dhaltaí/mhic léinn ó chontaetha eile in Éirinn agus ó thíortha eile
- cuairteoirí ar an suíomh
- saoire shealadach ón suíomh
- soláthar teagmhasach do dhaltaí/mhic léinn nó baill foirne a bhfuil siomptóim orthu
- an úsáid a bhaintear as iompar scoile agus iompar poiblí.

Cabhróidh na hullmhúcháin sin lena chinneadh cé acu is féidir nó nach féidir a mheas gur aonaid ‘teaghlaigh’ scoite iad tithe lóistín/hallaí cónaithe. Féach an sainmhíniú ar aonaid ‘teaghlaigh’ scoite [anseo](#).

[Measúnú Riosca Pearsanta chun a dhéanamh amach cé acu is oiriúnach nó nach oiriúnach páirt a ghlacadh ann.](#)

Ba cheart do bhaill foirne agus do mhic léinn bheith ar an eolas faoi na comharthaí agus na siomptóim uile a bhaineann le COVID-19 agus ba cheart dóibh féachaint leis an riosca ionfhabhtaithe a laghdú a oiread agus is féidir laistigh de na suíomhanna pobail agus coláiste a mhéid is féidir le réasún. Tá teagmhais agus timpeallachtaí ann a ngabhann riosca méadaithe leo agus ba cheart dóibh iad a chur san áireamh nuair atá cinneadh á dhéanamh acu ar cé acu a ghlacfaidh nó nach nglacfaidh siad páirt sa choláiste. Áirítear na nithe seo leo sin:

- Is dóigh go méadófar an riosca ionfhabhtaithe má chuirtear tionóil mhóra daoine agus ardlíon daoine isteach i spás teoranta. Laghdófar an riosca ionfhabhtaithe má chuirtear daoine i ngrúpaí beaga.
- Is mó go mór an riosca a bhaineann le hobair a dhéanamh faoi dhíon ná obair a dhéanamh faoin aer. Is dócha go laghdófar an riosca ionfhabhtaithe má dhéantar an obair faoin aer toisc go laghdaítear cumas an víris chun taisteal sa timpeallacht sin trí leathadh aerasóil.
- Tá seans ann gur mó an baol go dtiocfaidh tinneas trom ar dhaoine a bhfuil tinnis

bhunúsacha orthu má fhágtar iad gan chosaint ar COVID-19. Is féidir liosta iomlán ó FSS de na daoine a mheastar a bheith sna catagóirí baoil aird a léamh [anseo](#).

- Tá tús curtha ag rialtais agus ag údaráis sláinte ar fud an domhain le ceanglais scartha shóisialta, le srianta ar thionóil phoiblí, le bearta coraintín agus le taisteal teoranta chuig tíortha eile agus uathu araon chun leathadh an ghalair a mhoilliú agus chun cur ar chumas na gcóras cúram sláinte déileáil leis na héilimh mhéadaithe fhéideartha a bhaineann leis an ngalar a bhainistiú. Tá freagracht ar bhaill foirne agus mic léinn an Choláiste as tacú leis na hiarrachtaí sin.

Treoir do Sholáthraithe Seirbhíse

Ba cheart do sholáthraithe seirbhíse, lena n-áirítear soláthraithe gníomhaíochta, soláthraithe cóiríochta agus soláthraithe iompair, cloí le treoirínte oibriúcháin COVID-19 ó Fháilte Éireann. Athraítear na treoirínte chun dáta go rialta ar aon dul le comhairle sláinte poiblí agus prótacail sláinte poiblí ón Rialtas agus de réir mar a athraítear an chomhairle sin.

[Fáilte Éireann, Mol Tacaíochta Covid-19](#).

Plean COVID-19 an Rialtais maidir le Teacht Aniar agus Téarnamh 2021- Creatlach

De bharr oibríochtaí praiticiúla an Cholaiste Samhraidh Gaeilge, ní cheadófaí oscailt an Cholaiste Gaeilge ach ó Leibhéal 2 ar aghaidh den [Phlean maidir le Maireachtáil le COVID-19](#) ón Rialtas.

	Leibhéal 1	Leibhéal 2
Teacht le Chéile Eagraithe faoi Dhíon	Ceadaítear suas le 100 pátrún sa chuid is mó d'ionaid. Ceadaítear suas le 200 duine in ionaid níos mó inar féidir scaradh fisiciúil docht dhá mhéadar idir daoine atá ina suí chomh maith le gluaiseacht aontreo dhocht maidir le teacht isteach agus teacht amach a chur chun feidhme. Ba cheart cruinnithe a bhaineann le gnó/le hobair a sheoladh ar aon dul leis an bPrótacal um Obair go Sábháilte.	Ceadaítear suas le 50 duine i meithleacha atá comhdhéanta de suas le seisear. Ceadaítear suas le 100 duine in ionaid níos mó inar féidir scaradh fisiciúil docht dhá mhéadar idir daoine atá ina suí chomh maith le gluaiseacht aontreo dhocht maidir le teacht isteach agus teacht amach a chur chun feidhme. Ba cheart cruinnithe a bhaineann le gnó/le hobair a sheoladh ar aon dul leis an bPrótacal um Obair go Sábháilte.
Teacht le Chéile Eagraithe Amuigh faoin Aer	I gcás mhórchuid na n-ionad, ceadaítear suas le 200 duine. Ceadaítear suas le 500 duine i staideanna amuigh faoin aer nó in ionaid eile amuigh faoin aer a bhfuil íosacmhainn chreidiúnaithe 5,000 duine acu, agus bearta diana cosanta á gcur i bhfeidhm.	Ceadaítear suas le 100 pátrún sa chuid is mó d'ionaid. Ceadaítear suas le 200 duine i staideanna amuigh faoin aer nó in ionaid eile amuigh faoin aer a bhfuil íosacmhainn chreidiúnaithe 5,000 duine acu, agus bearta diana cosanta á gcur i bhfeidhm.
Nithe is díol spéise	Ar oscailt agus bearta cosanta á gcur i bhfeidhm (uasacmhainn chun scaradh dhá mhéadar agus gluaiseacht aontreo a choinneáil ar bun laistigh den ionad). An t-uaslíon daoine a bheith ag brath ar an acmhainn, agus an Chomhairle Sláinte Poiblí á cur san áireamh.	Ar oscailt agus bearta cosanta á gcur i bhfeidhm (uasacmhainn chun scaradh dhá mhéadar agus gluaiseacht aontreo a choinneáil ar bun laistigh den ionad). An t-uaslíon daoine a bheith ag brath ar an acmhainn, agus an Chomhairle Sláinte Poiblí á cur san áireamh.
Gníomhaíochtaí	Ar oscailt agus bearta cosanta á gcur i bhfeidhm (uasacmhainn chun scaradh dhá mhéadar agus gluaiseacht aontreo a choinneáil ar bun) An t-uaslíon daoine a bheith ag brath ar an acmhainn, agus an Chomhairle Sláinte Poiblí á cur san áireamh.	Ar oscailt agus bearta cosanta á gcur i bhfeidhm (uasacmhainn chun scaradh dhá mhéadar agus gluaiseacht aontreo a choinneáil ar bun) An t-uaslíon daoine a bheith ag brath ar an acmhainn, agus an Chomhairle Sláinte Poiblí á cur san áireamh.
Obair	Obair a dhéanamh ón mbaile más féidir. Dul chuig an áit oibre le haghaidh riachtanais shonracha ghnó agus ar bhonn sealaíochta.	Obair a dhéanamh ón mbaile más féidir. Dul chuig an áit oibre le haghaidh cruinnithe riachtanacha ar an láithreán agus le haghaidh ionduchtuithe agus oiliúna.
Traenáil	Gnáthsheisiúin traenála agus cluichí faoin aer agus faoi dhíon, agus bearta cosanta á gcur i bhfeidhm.	Faoin aer – Is féidir traenáil a reáchtáil i meithleacha atá comhdhéanta de suas le 15 dhuine Faoi dhíon – is féidir traenáil, aclaíocht agus ranganna damhsa a reáchtáil faoi dhíon i meithleacha atá comhdhéanta de suas le seisear
Teaghlach	Ceadaítear suas le deichniúr cuairteoirí as suas le 3 theaghlach	Ceadaítear cuairteoirí ó theaghlach amháin eile ar a mhéad NÓ Ní cheadaítear ach teaghlach an duine é/i féin (ag brath ar an gcomhairle sláinte poiblí reatha don chontae sin nó do limistéar geografach eile)
Suíomhanna Eile – lasmuigh de thithe cónaithe príobháideacha/i ngairdíní príobháideacha	Is féidir le daoine as teaghlaigh éagsúla leanúint ar aghaidh ag bualadh le chéile ar bhonn sóisialta i suíomhanna eile ach cloí go docht leis an treoir earnála maidir leis na suíomhanna sin. I gcás nach dtugtar treoir ar leith le haghaidh an tsuímh, níor cheart níos mó ná 50 duine a bheith i láthair.	Is féidir le daoine as teaghlaigh dhifriúla leanúint ar aghaidh ag bualadh le chéile ar bhonn sóisialta i suíomhanna eile faoi dhíon ina bhfuil suas le seisear agus i suíomhanna amuigh faoin aer ina bhfuil suas le 15 dhuine ó cheann amháin, dhá cheann nó trí cinn de theaghlaigh eile (ag brath ar an gcomhairle sláinte poiblí reatha don chontae sin nó do limistéar geografach sainithe eile)

Cóiríocht do Choláistí Gaeilge agus srianta grúpaí

Ba chóir do shocrúithe cóiríochta cloí le socruithe teaghlaigh atá leagtha amach thíos, mar shampla, beidh ar a uasmhéid 6 scoláire ceadaithe i ngach teaghlach. Ba chóir go mbeadh an 6 scoláire ón a uasmhéid 3 theach (m.sh. 3 péire de shiblíni).

I bhfeidhm ag Leibhéal 1 Leibhéal 2 den Phlean COVID-19 an Rialtais maidir le Teachnt Aniar agus Téarnamh 2021- An Bóthar Romhainn

Creatlach de Leibhéal 1-5

Mír	Tithe/Gairdíní Príobháideacha Teach (Bean an Tí)	Rogha 1 Caidreamh nach bhfuil baint teaghlaigh leis Bunaithe ar shainmhíniú teaghlaigh	Rogha 2 Caidreamh teaghlaigh Bunaithe ar shainmhíniú teaghlaigh
Leibhéal 1	Suas go 10 cuairteoirí ó 3 teaghlaigh difriúla.	3 scoláire ó 3 theach dhifriúil	Ar a uasmhéid 10 scoláire ó 3 teaghlaigh difriúla (siblíni)
Leibhéal 2	Cuairteoirí ó theaghlach amháin eile. Nó suas go 6 cuairteoirí ó 2 theaghlach eile Nó 3 teaghlaigh Cinneadh le déanamh air seo ag brath ar chomhairle shláinte phoiblí don tír nó do cheantar tíreolaíochta sainithe ag an am.	Scoláire amháin 2 scoláire (ó 2 theach dhifriúil) 3 scoláire (ó 3 theach dhifriúil) Cinneadh le déanamh air seo ag brath ar chomhairle shláinte phoiblí don tír nó do cheantar tíreolaíochta sainithe ag an am.	Caidreamh Teaghlaigh le siblíni: bunaithe ar líon na seomraí leapa. Suas go 6 scoláire atá ina siblíni ó 2 theach dhifriúil. Suas go 6 scoláire atá ina siblíni ó 3 theach dhifriúil. Cinneadh le déanamh air seo ag brath ar chomhairle shláinte phoiblí don tír nó do cheantar tíreolaíochta sainithe ag an am.

Siomptóim COVID-19 agus Conas a leatar é

Nuair a tholgan duine an víreas is cúis le COVID-19, is féidir le tinneas atá sa raon idir tinneas éadrom agus tinneas trom teacht orthu. Is féidir leis an tinneas sin bheith marfach i gcásanna áirithe. Is féidir go rachaidh suas le 14 lá thart sula mbeidh siomptóim le brath. Is féidir leo bheith cosúil le siomptóim an tslaghdáin agus an fhliú.

Áirítear na nithe seo le siomptóim choitianta COVID-19:

- [fiabhras \(ardteocht - 38 gcéim Celsius nó níos airde\)](#)
- [casacht nua](#) – is féidir gach cineál casachta, seachas casacht thirim amháin, a bheith i gceist léi
- [giorra anála](#) nó deacrachtaí análaithe

- [caillteanas do chumais chun nithe a bholú nó a bhlaiseadh nó athrú ann](#) – ciallaíonn sé sin gur thug tú faoi deara nach féidir leis aon rud a bholú ná a bhlaiseadh nó go bhfuil boladh nó blas difriúil ar rudaí

Má bhíonn ceann ar bith de shiomptóim choitianta COVID-19 (coróinvíreas) ort, féinleithlisigh (fan i do sheomra) agus cuir glao ar dhochtúir lom láithreach chun a fháil amach an bhfuil tástáil COVID-19 de dhíth ort nó nach bhfuil. Beidh ar dhaoine eile i do theaghlach a gcuid gluaiseachtaí a shrianadh (ba cheart dóibh fanacht sa bhaile). Fágann diagnóis luath ó do lia-chleachtóir ginearálta gur féidir leat an chabhair a theastaíonn uait a fháil agus gan an víreas a leathadh má bhíonn sé ort.

Is féidir le daoine ionfhabhtaithe an víreas a tharchur nuair atá siomptóim orthu (nuair atá siad ag taispeáint siomptóm) agus nuair nach bhfuil siomptóim orthu (nuair nach bhfuil siad ag taispeáint siomptóm). Is é sin an fáth nach mór aon duine atá ag taispeáint siomptóm lena dtugtar COVID-19 le fios nó aon duine a bhí i dteagmháil le cás deimhnithe a thástáil.

[Conas a Leatar COVID-19](#)

An dóigh is coitianta ar féidir leat COVID-19 (coróinvíreas) a tholghadh is ea teacht i ndlúth-theagmháil le duine éigin a bhfuil an víreas air/uirthi. Is féidir leat an víreas a leathadh mura bhfuil siomptóim ort, fiú.

Dlúth-theagmháil

Leatar COVID-19 den chuid is mó trí dhlúth-theagmháil agus trí bhraoiníní a thagann as do shrón agus do bhéal. Mar shampla, braoiníní ó dhuine éigin atá ag labhairt go callánach, ag casacht nó ag sraothartach. Is coitianta sin nuair atá daoine níos lú ná dhá mhéadar óna chéile. Is é sin an fáth ar dóigh rí-éifeachtach le leathadh an víris a laghdú é fad dhá mhéadar a choinneáil idir tú féin agus daoine eile.

Tadhall le Dromchlaí

Is féidir leat an víreas a tholghadh ó dhromchlaí freisin. Mar shampla, is féidir le braoiníní a bhfuil an víreas iontu titim ar na dromchlaí timpeall orthu nuair a dhéanann daoine a bhfuil an víreas orthu sraoth nó casacht. Más rud é go gcuireann tú do lámha ar an dromchla sin agus go ndéanann tú tadhall le do shúile, do shrón nó do bhéal ina dhiaidh sin, is féidir go dtiocfaidh an t-ionfhabhtú ortsa freisin.

Is féidir le COVID-19 (coróinvíreas) maireachtáil ar feadh na dtréimhsí seo:

- suas le 72 uair an chloig ar phlaisteach agus ar chruach dhosmálta
- níos lú ná ceithre huair an chloig ar chopar
- níos lú ná 24 huair an chloig ar chairtchlár

Tarchur Aeriompartha

Is é atá i gceist le tarchur aeriompartha ná leathadh víris i gcáithníní beaga bídeacha riospráide. Is féidir leis sin tarlú thar fhad níos faide agus is féidir leis na cáithníní maireachtáil ar feadh tréimhse níos faide ná braoiníní, amhail laistigh de sheomra. Chun an riosca sin a íoslaghdú, coinnigh spásanna faoi dhíon dea-aeráilte (aeráilte amach) trí fhuinneoga agus doirse a oscailt, más féidir.

Príomhphrionsabail na Rialuithe um Ionfhabhtú a Chosc

Liostaítear sa [Phrótacal um Obair go Sábháilte](#) na bearta um Ionfhabhtú a Chosc agus a Rialú ba cheart a chur chun feidhme chun leathadh COVID-19 a chosc **sa choláiste agus i ngach suíomh eile**, agus aird á tabhairt ar an lá coláiste, ar thuras an mhic léinn ón mbaile, ar fhilleadh an mhic léinn ar an mbaile tar éis an chúrsa coláiste agus ar gach ní idir an dá linn.

Tugtar aghaidh sa doiciméad seo ar na bearta sin um Ionfhabhtú a Chosc agus a Rialú:

1. Sláinteachas láimhe
2. Sláinteachas riospráide
3. Scaradh fisiciúil
4. Bearta roimh fhilleadh ar an obair
5. Déileáil le cás amhrasta COVID-19 laistigh den áit oibre
6. Oibrithe atá i mbaol
7. Obair ón mbaile
8. Taisteal gnó
9. Conraitheoirí agus cuairteoirí
10. Glantachán
11. Úsáid a bhaint as trealamh cosanta pearsanta
12. Róil a bhfuil teagmháil le daoine i gceist leo

Sláinteachas Pearsanta agus Béasaíocht Riospráide

Baineann ríthábhacht le cleachtais chearta sláinteachais láimhe chun rannchuidiú le leathadh ionfhabhtuithe ar nós COVID-19 a íoslaghdú. Ní mór do choláistí a chinntiú go soláthraítear saoráidí leordhóthanacha sláintíochta agus go nionn baill foirne agus mic léinn a lámha go críochnúil agus go minic. Is é atá i gceist leis sin lámha a ní le gallúnach agus le huisce ar feadh 20 soicind ar a mhéad nó díghalrán láimhe a úsáid (má tá cuma ghlan ar lámha) de réir mar is gá agus go minic. Ní mór dáileoirí gallúnaí agus díghalrán láimhe, dáileoirí ciarsúir pháipéir indiúscartha agus feistí cosúla eile a sheiceáil go rialta. Ní mór aonaid fhabhtacha a dheisiú nó a athsholáthar go mear agus, i gcás gur féidir, ní mór iad a oibriú gan tadhall.

Ní mór lámha a ní chomh minic agus is féidir agus sna cásanna seo a leanas i gcónaí:

- tar éis srón a shéideadh nó sraoth nó casacht a dhéanamh
- sula dtosaítear obair/tasc/gníomhaíocht
- sula n-itear bia agus tar éis bia a ithe
- sula ndéantar bia a láimhsiú nó a réiteach agus tar éis bia a láimhsiú nó a réiteach
- sula mbaintear clúdach aghaidhe agus tar éis clúdach aghaidhe a bhaint
- tar éis dramhaíl a láimhsiú
- tar éis dualgais ghlantacháin a chomhlíonadh
- tar éis an leithreas a úsáid
- sula ndéantar tobac a chaitheamh nó vápáil agus tar éis tobac a chaitheamh nó vápáil
- tar éis airgead a láimhsiú
- i gcás teagmháil le duine éigin a bhfuil siomptóim Covid-19 air/uirthi
- nuair atá lámha salach
- sula n-úsáidtear iompar poiblí agus tar éis iompar poiblí a úsáid

Ní liosta uileghabhálach é sin.

Ba cheart do dhaoine aonair gan a lámha a chur ar a súile, a mbéal ná a srón, níor cheart dóibh míreanna a dhéanann tadhall lena mbéal, amhail buidéil nó cupáin, a chomhroinnt agus níor cheart dóibh míreanna eile amhail pinn a chomhroinnt. Maidir le bearta breise sláinteachais láimhe COVID-

19, ní mór do dhaoine aonair a lámha a ní sula gcuireann siad trealamh cosanta pearsanta orthu nó tar éis dóibh trealamh cosanta pearsanta a bhaint díobh. Féach [ANSEO](#) chun tuilleadh faisnéise a fháil ó FSS.

Díghalráin Láimhe

Ba cheart aonaid a shuiteáil chun díghalrán láimhe a dháileadh de réir mar is gá ar fud an choláiste (agus ar fud gníomhaíochtaí gaolmhara), agus aird ar leith á tabhairt ar limistéir phoiblí/mhac léinn, ar limistéir foirne agus ar sheomraí local, etc. Cinntigh go mbíonn siad ar fáil go réidh agus inrochtana do gach duine ag gach pointe rochtana.

Ní mór cion alcóil 60% ar a laghad a bheith istigh i ndíghalráin láimhe atá le húsáid in aghaidh COVID-19. Féadfar díghalrán láimhe nach bhfuil alcólbhunaithe a úsáid freisin. Le linn díghalrán láimhe a roghnú, áfach, tá sé tábhachtach a chinntiú go bhfuil sé éifeachtach in aghaidh an Choróinvíris. Tá glótháin díghalraithe láimhe ina mbithicíidí agus tagann siad faoin Rialachán maidir le Táirgí Bithicídeacha – Rialachán (AE) 528/2012. Níl ach na táirgí bithicídeacha sin a liostaítear i gclár táirgí bithicídeacha na Roinne Talmhaíochta, Bia agus Mara dleathach le cur ar an margadh agus le húsáid in Éirinn. Chun tuilleadh faisnéise a fháil, féach suíomh Gréasáin [na Roinne Talmhaíochta, Bia agus Mara](#).

Sláinteachas Riospráide

Ba cheart do bhaill foirne agus do mhic léinn dea-shláinteachas riospráide agus dea-bhéasaíocht casachta a ghlacadh. Le linn sraoth nó casacht a dhéanamh, ba cheart an béal agus an tsrón a chlúdach le ciarsúr páipéir nó le muinchille. Ba cheart ciarsúir pháipéir úsáidte a chur in araid bhruscair agus ba cheart lámha a ní. Ba cheart do choláistí ciarsúir pháipéir agus go leor boscaí bruscair a sholáthar agus ba cheart dóibh a chinntiú go bhfolmhaítear araidí bruscair go rialta.

Maisc Aghaidhe

Trí chlúdach aghaidhe/mhasc aghaidhe a chaitheamh, cabhraítear le leathadh COVID-19 a chosc. Moltar go mór clúdach aghaidhe/masc aghaidhe a chaitheamh faoi dhíon agus i suíomhanna amuigh faoin aer a bhfuil sé doiligh scaradh fisiciúil a choinneáil ar bun iontu.

Ba cheart clúdach aghaidhe a chaitheamh ar bhealach a fhágann go gclúdaíonn sé an tsrón agus an béal, go dtéann sé faoi bhun na smige agus go luíonn sé go compordach ar thaobh na haghaidhe gan aon bhearnaí infheicthe a bheith ann agus ba cheart é a bheith daingnithe le ceangail nó le lúba cluaise. Chun tuilleadh faisnéise a fháil faoi chlúdaigh aghaidhe/mhaisc aghaidhe a úsáid, a stóráil agus a dhiúscairt go sábháilte, cliceáil [anseo](#). Ba cheart clúdaigh aghaidh a chaitheamh de bheis ar chloí le bearta eile Sláinte Poiblí, lena n-áirítear scaradh fisiciúil, sláinteachas láimhe agus béasaíocht chúí riospráide, agus níor cheart iad a chaitheamh in ionad cloí leis na bearta sin.

Ag teacht sna sala ar an Achoimre Feidhmiúcháin ar “Éifeachtúlacht scáthlán i gcomparáid le maisc maidir le tarchur COVID-19 a chosc i suíomhanna nach suíomhanna cúram sláinte iad” ón Lárionad Faire um Chosaint Sláinte, ba cheart do na daoine sin a bhfuil baint acu le Coláistí Gaeilge a sholáthar na moltaí seo a leanas a chur san áireamh:

- I suíomhanna poiblí, moltar sna tuairimí ó shaineolaithe agus sa treoir idirnáisiúnta go gcaithfí clúdaigh aghaidhe éadaigh in ionad scáthláin nó sciatha a chaitheamh.
- Tá réasúnaíocht agus fianaise saotharlainne ann á léiriú gur fearr clúdaigh aghaidhe éadaigh ná scáthláin a chaitheamh i gcás go bhfuil an caiteoir ag leibhéal atá níos airde (ina sheasamh nó ina seasamh) ná iad sin a d'fhéadfadh a bheith neamhchosanta ag leibhéal níos ísle (ina suí). Baineann ríthábhacht leis sin i gcás gníomhaíochtaí seomra ranga agus seirbhísí bia.
- Is fearr scáthláin go pointe áirithe ná gan aon chlúdach aghaidhe a chaitheamh ó thaobh neamhchosaint a laghdú de agus is féidir iad a mheas a bheith ina rogha eile in imthosca áirithe nach bhfuil duine aonair in ann clúdach aghaidhe/masc aghaidhe a chaitheamh iontu. Cliceáil [anseo](#) chun tuilleadh faisnéise a fháil.

- I gcás go n-úsáidtear scáthláin, ba cheart iad a chaitheamh ar bhealach a fhágann go gclúdaítear an aghaidh ar fad (ó phointe os cionn na súl go pointe faoi bhun na smige agus clúdaithe thart ó chluas go cluas) agus ba cheart iad a úsáid i gceart.
- Is féidir tuilleadh faisnéise faoi chlúdaigh aghaidhe a chaitheamh a fháil [anseo](#).

Faoin reachtaíocht reatha, ní mór clúdach aghaidhe a chaitheamh:

- ar iompar poiblí
- i siopaí, in ionaid siopadóireachta agus i [roinnt suíomhanna eile faoi dhíon](#)

Tá cásanna ann inar féidir nach bhfuil daoine in ann clúdach aghaidhe a chaitheamh agus meastar gur leithscéal réasúnach é sin. Chun mionsonraí a fháil faoi cad is leithscéal réasúnach ann, féach [anseo](#). Ní mór d’eagraíochtaí a chinntiú go bhfuil siad ar an eolas faoi na cúiseanna éagsúla nach bhfuil ceangal ar fhostaí, ar chonraitheoir nó ar mhac léinn clúdach aghaidhe/masc aghaidhe a chaitheamh. Is féidir tuilleadh mionsonraí a fháil [anseo](#). Ní mholtar clúdaigh aghaidhe do leanaí faoi bhun 13 bliana d’aois. Mar sin féin, tá seans ann go roghnóidh roinnt leanaí clúdach aghaidhe a chaitheamh.

Cinntigh go dtugtar eolas soiléir do na daoine uile atá ag obair sa Choláiste nó ag freastal air faoi do bheartas féin agus faoi na rialacháin ón Rialtas maidir le clúdaigh aghaidh/maisc aghaidhe roimh dóibh teacht chun an Choláiste. Ní mór d’fhostóirí agus d’fhostaithe coinneáil ar an eolas faoin gcomhairle Sláinte Poiblí is déanaí arna heisiúint maidir le clúdaigh aghaidhe/maisc aghaidhe.

[Scaradh Fisiciúil](#)

Ní mór treoirínte scartha fhisiciúil atá ar aon dul leis an gcomhairle Sláinte Poiblí ón Rialtas a chur san áireamh sa Phlean Gníomhaíochta le haghaidh gach gníomhaíochta agus gach suímh laistigh de gach coláiste. Ní mór teorainneacha éigeantacha acmhainne a chomhlíonadh i limistéir shonracha freisin. Is féidir scaradh fhisiciúil a choinneáil ar bun ar na bealaí seo a leanas:

- spás dhá mhéadar **[Nóta: méadar amháin do scoileanna]** a choinneáil idir tú féin agus daoine eile
- limistéir chomhchoiteanna chodlata a sheachaint nó a theorannú nuair is indéanta. Beidh an figiúr áitíochta seomra bunaithe ar phlean freagartha an tsoláthraí.
- aon áiteanna plódaithe a sheachaint
- gan lámha a chroitheadh le daoine eile, gan barróga a thabhairt do dhaoine eile agus gan dlúth-theagmháil a dhéanamh le daoine eile, más féidir
- socruithe scartha fhisiciúil dhá mhéadar ar a laghad a ghlacadh nuair is indéanta* idir grúpaí de mhic léinn nach bhfuil san aon mheitheal amháin.

Foirne agus Meithleacha Seasta

Nuair is féidir, roinn baill foirne agus mic léinn ina bhfoirne nó ina meithleacha a gcuirtear cóiríocht orthu san aon áit amháin agus a oibríonn le chéile go seasmhach. Ba cheart na foirne a bheith chomh beag agus is féidir le réasún i gcomhthéacs na gníomhaíochta atá le déanamh agus níor cheart aon fhorluí a bheith ann idir na foirne. Tá sé mar aidhm leis sin leithlisiú a éascú i gcás go dtolgann duine COVID-19. I gcás go dtagann ionfhabhtú ar bhall foirne nó mac léinn laistigh de mheitheal, laghdóidh sé sin an fhéidearthacht go leathfaí an t-ionfhabhtú chuig meithleacha agus foirne eile. Ba cheart sosanna a eagrú ar bhealach a éascaíonn scaradh fhisiciúil, mar shampla táblaí agus cathaoireacha a shuí fad sách mór óna chéile i gceaintíní agus sosanna a atheagrú agus a scaradh.

[Glantachán agus Minicíocht](#)

Ní mór glantachán agus díghalrú a dhéanamh ar bhonn níos minice, agus dhá uair sa lá ar a laghad, agus ar bhonn níos minice fós ag brath ar an úsáid a bhaintear as an limistéar ag am ar leith agus

nuair atá cuma shalach ar na saoráidí. Ba cheart an fhreagracht as glantachán a bheith ina ról sannta agus ní mór taifid a choinneáil.

Gnáthghlantachán

- Is leor glantachán atá comhdhéanta den chomhcheangal caighdeánach glantaigh, uisce agus scuabtha de láimh a úsáidtear le haghaidh glantachán ginearálta nó gnáthghlantachán trealaimh agus dromchlaí. Ní mór an glantachán sin a dhéanamh roimh dhíghalrú toisc gurb amhlaidh, mura nglantar dromchlaí go cuí, nach mbeidh éifeacht ag an díghalrán de bharr an tsalachair/an éillithe atá fágtha.
- Ní mór dromchlaí a dteagmhaítear leo go minic a ghlanadh go rialta ar aon dul leis an treoir reatha ó FSS agus ón Rialtas. Cinntigh go mbíonn cuma ghlan i gcónaí ar mhurláin dorais, barraí dorais, cathaoireacha, tacaí uillinne, barra tábla, lasca solais, ráillí láimhe, sconnáí uisce agus cnaipí ardaitheora, i measc nithe eile, agus go nglantar iad dhá uair sa lá ar a laghad. Cuir eatraimh ghlantacháin mhodhnaithe chun feidhme le haghaidh seomraí agus limistéar oibre. Déan amhlaidh i gcás saoráidí seomra níos nua agus spásanna comhchoiteanna go háirithe.
- I gcás go n-oibríonn daoine aonair le chéile ar an aon tasc amháin nó go bhfuil orthu an t-aon trealamh amháin a úsáid, is bunriachtanas é go nglantar an trealamh go cuí idir úsáideoirí agus tar éis an tasc a chur i gcrích. Ba cheart tacair dhifriúla threalaimh ghlantacháin a úsáid nuair atá spásanna difriúla á nglanadh; mar shampla limistéir a n-úsáideann mic léinn iad agus spásanna d'fhostaithe amháin.

Teastaíonn glantachán, agus díghalrú ina dhiaidh sin, le haghaidh limistéir shonracha a ndearna cas amhrasta nó teoranta COVID-19 teagmháil nó tadhall leo.

Féach suíomh Gréasáin [an Lárionaid Eorpaigh um Ghalair a Chosc agus a Rialú](#) chun tuilleadh faisnéise a fháil.

Díghalrú – an Dara Céim den Phróiseas

Teastaíonn díghalrú:

- I gcás go bhfuil ionfhabhtú amhrasta/deimhnithe.
- I gcás gur doirteadh ábhar a d'fhéadfadh a bheith ionfhabhtaíoch.
- I gcás go bhfuil ábhar orgánach nó sreabháin choirp i láthair.

Cloígh leis na treoirlínte seo a leanas i gcónaí le linn díghalrú:

- Ní mór gach táirge a úsáid ar aon dul le treoracha an déantóra. Tabhair aird ar leith ar an tiúchan a theastaíonn, ar an am teagmhála, ar stóráil shábháilte, ar sheilfré an táirge chaolaithe agus ar dhátaí éaga. Ní mór cloí leis na moltaí um Rialú Substaintí atá Guaiseach don tSláinte agus le bileoga sonraí táirge freisin.
- Ní mór leithris, doirtil seomra folctha agus saoráidí sláintíochta a n-úsáideann níos mó ná duine amháin iad a ghlanadh agus a dhíghalrú go cúramach. Ba cheart díghalrán atá éifeachtach in aghaidh víreas a úsáid agus ní mór cloí le treoracha an déantóra.
- Ní mór an trealamh a úsáidtear le haghaidh glantacháin a ghlanadh agus a dhíghalrú go cuí ag deireadh gach próisis ghlantacháin. Nuair is cuí, ní mór trealamh cosanta pearsanta a úsáid. Ní mór measúnú riosca a dhéanamh chun an trealamh cosanta pearsanta a theastaíonn a dhéanamh amach.
- Ba cheart do dhaoine a lámha a ní i gcónaí sula gcuireann siad míreanna trealaimh chosanta pearsanta (e.g. naprúin, lámhainní nó masc) orthu agus sula mbaineann siad na míreanna sin díobh. Is féidir tuilleadh mionsonraí a fháil [anseo](#).
- Ba cheart aon fhuíollábhar a tháirgtear le linn an phróisis ghlantacháin a chur isteach sna haraidí bruscair cuí, nach mór a bheith troitheán-oibrithe agus nach mór clár a bheith acu.

Táirgí Glantacháin agus Prótacail Ghlantacháin

Ní mór táirgí glantacháin agus prótacail ghlantacháin a bheith oiriúnach agus a bheith ceadaithe ag an déantóir lena n-úsáid in aghaidh víreas, baictéar agus rioscaí comhchosúla. Tá sé tábhachtach cloí le treoracha an déantóra maidir le caolú, le húsáid agus le fad na húsáide. Ní mór don lucht bainistíochta athbhreithniú a dhéanamh ar na nósanna imeachta glantacháin laistigh de gach roinn agus iad a athrú chun dáta má athraítear aon táirgí glantacháin. Tá sé tábhachtach freisin obair i gcomhar le soláthraithe, díoltóirí agus comhpháirtithe dáileacháin chun a chinntiú go soláthrófar soláthairtí glantacháin gan bhriseadh.

Spásanna Poiblí agus Limistéir Chomhchoiteanna

Ní mór glanadh agus dhíghalrú a dhéanamh i ngach spás poiblí ar bhonn rialta le linn an lae agus ar bhonn níos minice fós le linn tréimhsí gnóthacha. Ní mór aird ar leith a thabhairt ar dhromchlaí a dteagmhaítear leo go minic. Áirítear leo sin deasca, cathaoireacha, cuntair, murláin dorais, meaisíní díola, ráillí láimhe staighre agus láithreacha suí.

Limistéir Foirne

Ní mór limistéir foirne a ghlanadh agus a dhíghalrú dhá uair sa lá ar a laghad agus nuair atá cuma shalach ar na saoráidí. Ní mór aird ar leith a thabhairt ar limistéir fostaithe, lena n-áirítear seomraí foirne, an ceaintín, bealaí isteach don fhoireann, seomraí folctha foirne, oifigí agus cistineacha.

Trealamh a gComhroinneann Baill Foirne agus Mic Léinn iad

Déan trealamh comhroinnte agus uirlisí comhroinnte a ghlanadh agus a dhíghalrú go cuí sula n-úsáideann tú iad agus tar éis duit iad a úsáid nó am ar bith a aistrítear an trealamh chuig fostaí eile. Áirítear leo sin míreanna amhail fóin, ríomhairí agus gléasanna eile cumarsáide, teirminéil focaíochta, uirlisí cistine, uirlisí, cnaipí sábháilteachta, trealamh glantacháin agus gach mír eile teagmhála díri a úsáidtear. Ní mór trealamh comhroinnte bia agus dí i seomraí foirne agus i gceaintíní (e.g. citeal, micreathonnán, etc.) a ghlanadh agus a dhíghalrú tar éis gach úsáide.

Ba cheart mic léinn a spreagadh freagracht a ghlacadh as an trealamh a ghlanadh sula n-úsáideann siad é agus tar éis dóibh é a úsáid trí úsáid a bhaint as táirgí glantacháin oiriúnacha nó ceirtíní glantacháin oiriúnacha a soláthraíonn an coláiste iad.

Scagthástáil Sláinte

Seiceálacha Teochta

Féadfar seiceálacha laethúla teochta gan tadhall a dhéanamh ar bhaill foirne agus ar mhic léinn ar aon dul leis an gcomhairle Sláinte Poiblí. Ní éigeantach atá seiceáil laethúil teochta ach is féidir léi a bheith ina pointe cabhrach seiceála isteach agus logála isteach agus an deis a sholáthar prótacail COVID-19 agus an liosta siomptóm a athbhreithniú.

Tástáil

Is féidir tástálacha COVID-19 do na daoine sin a bhfuil comharthaí agus siomptóim orthu a eagrú trí lia-chleachtóir ginearálta (saor in aisce), a mheasúnóidh an t-othar agus a chinnfidh cé acu is gá nó nach gá tástáil a dhéanamh. Tá tuilleadh faisnéise maidir le tástáil COVID-19 a fháil ar fáil ar hse.ie/coronavirus

Cinnfidh foirne rianaithe teagmhála Sláinte Poiblí cé hiad na daoine eile sa choláiste nach mór a thástáil mar chuid den phróiseas rianaithe teagmhála. Féadfar logaí teagmhála an choláiste a úsáid chun é sin a éascú.

Seiceálacha sláinte roimh fhreastal

Ba cheart foirm sláinte mic léinn agus foirm um sheiceáil roimh fhreastal a chur isteach roimh theacht. Is féidir go n-áireofar leo sin an fhaisnéis a leagtar amach san fhoirm um [Fhilleadh ar an](#)

[Oideachas](#) ón Lárionad Faire um Chosaint Sláinte agus is féidir faisnéis nó ceanglais atá sonrach don scoil a chur leo. Féach na foirmeacha [roimh Fhilleadh ar an Obair](#) ón Údarás Sláinte agus Sábháilteachta do bhaill foirne agus an tSeiceáil Sláinte do Sholáthraithe Seirbhíse, lena n-áirítear soláthraithe tithe/soláthraithe iompair agus soláthraithe gníomhaíochtaí eile.

Trealamh Cosanta Pearsanta

Mar chuid de mheasúnú riosca COVID-19, ní mór breithniú a dhéanamh ar an leibhéal trealamh chosanta pearsanta a theastaíonn le haghaidh cúraimí éagsúla. I gcomhthéacs riosca COVID-19, ba cheart do choláistí dul chuig [suíomh Gréasáin an Lárionaid Faire um Chosaint Sláinte](#) ar bhonn rialta chun an t-eolas is deireanaí a fháil maidir leis an trealamh cosanta pearsanta molta a úsáid.

- Ba cheart na bearta uile um Ionfhabhtú a Chosc agus a Rialú agus comhlíonadh sláinteachais a chur i bhfeidhm agus a choinneáil ar bun sna himthosca uile.
- Ní mór an trealamh cosanta pearsanta a roghnú ar bhonn na guaise agus an riosca don oibrí.
- Ní mór d'fhostóirí trealamh cosanta pearsanta agus éadach cosantach a sholáthar do bhaill foirne i gcomhréir le rioscaí sainaitheanta a bhaineann le neamhchosaint ar COVID-19 agus ar aon dul leis an gcomhairle sláinte poiblí.
- Ba cheart oiliúint a chur ar bhaill foirne sa dóigh chuí ar cheart trealamh cosanta pearsanta a úsáid, a ghlanadh, a stóráil agus a dhiúscairt.
- Ní theastaíonn lámhainní de ghnáth chun críocha Ionfhabhtú a Chosc agus a Rialú. I gcás go dteastaíonn lámhainní, níor cheart iad a chur in ionad sláinteachas láimhe agus ní mór lámha a ghlanadh nuair a bhaintear lámhainní. Níor cheart lámhainní a bheith ina nguais ghairme bhreise (amhail lámhainní a bheith gafa i gcomhpháirteanna rothlacha). Ní mór na teorainneacha le hagaí caithimh agus le soghabháiltachtaí aonair na mball foirne (ailléirgí, etc.) a chur san áireamh freisin.
- Ní mór trealamh cosanta pearsanta a chaitheamh go seasmhach agus go cuí nuair is gá. De bhreis air sin, ní mór é a iniúchadh, a ghlanadh agus a chothabháil go rialta agus a athsholáthar de réir mar is gá. Ní mór do dhaoine a lámha a dhíghalrú sula gcuireann siad trealamh cosanta pearsanta orthu agus sula mbaineann siad díobh é.
- Tá tuilleadh [faisnéise maidir le trealamh cosanta pearsanta](#) ar fáil freisin ón Údarás Sláinte agus Sábháilteachta.

Cumarsáid

Comharthaíocht

Uirlis bhunriachtanach chun eolas a thabhairt do gach duine de na baill foirne, na mic léinn agus na cuairteoirí faoi na treoirínte oibre nua agus chun cur i gcuimhne dóibh cloí leo is ea comharthaíocht a úsáid. Ba cheart an chomharthaíocht i ngach ceann d'ionaid agus saoráidí gaolmhara an choláiste a mheasúnú agus ba cheart í a chur suas in áiteanna feiceálacha ábhartha, agus na príomhtheachtaireachtaí maidir leo seo a leanas á dtreisiú:

- Scaradh sóisialta
- Clúdaigh aghaidhe
- Toilleadh limistéar agus seomraí
- Dea-shláinteachas láimhe
- Béasaíocht riospráide
- Ceanglais iontrála/an beartas iontrála
- Siomptóim COVID-19 agus na nithe ba cheart a dhéanamh má tá siomptóim ar dhuine agus é/í ar an áitreabh
- Treochomharthaí, lena n-áirítear córais aontreo agus pointí isteach agus amach.

Is féidir marcanna urláir/lána a úsáid chun eolas a thabhairt faoi bhealaí sreafa coisithe. Ba cheart marcóirí scartha shóisialta a bheith ann ar an urlár in áiteanna inar dóigh go mbeidh ciúnna ann.

Acmhainní Comharthaíochta:

[Acmhainní ó FSS](#)

[Fáilte Éireann – Mol Tacaíochta COVID-19](#)

Réamhchumarsáid le Caomhnóirí agus le Mic Léinn

Chun a chinntiú nach ndéanfar COVID-19 a thabhairt isteach agus a leathadh i gColáistí Gaeilge, ba cheart iarraidh ar thuismitheoirí faireachán a dhéanamh ar a leanbh sa tseachtain roimh thús an chúrsa chun a dhéanamh amach an bhfuil nó nach bhfuil comharthaí ionfhabhtaithe air/uirthi agus é/í a choinneáil sa bhaile má tá siomptóim air/uirthi.

- Iarrtar ar thuismitheoirí fógra a thabhairt don scoil lom láithreach más rud é go raibh a leanbh i mbaol ionfhabhtaithe lasmuigh den choláiste.
- Beidh ag an gcoláiste foireann freagartha a mbeidh tacar prótacal aici, lena n-áirítear spásanna leithlise má tá siomptóim ar leanbh agus é/í ag an gcoláiste nó má thagann tinneas air/uirthi le linn a f(h)anachta.
- Déanfar seiceáil siomptóm ar mhic léinn ar maidin agus tráthnóna. Is féidir go n-áireofar leis sin seiceáil infiridhearg teochta i dtús gach lae.

Anuas ar an bhfaisnéis rialta a gheobhadh tuismitheoirí ó choláistí, ba cheart an fhaisnéis seo a leanas a sholáthar freisin:

- Bearta scartha fhisiciúil, lena n-áirítear grúpaí ranga/meithleacha
- Sláinteachas láimhe agus riospráide
- Siomptóim COVID-19 agus conas a leatar é
- Ceanglais chlúdach aghaidhe – cén uair ba cheart iad a chaitheamh agus cén áit ar cheart iad a chaitheamh
- Beartas ‘fan sa bhaile’ d’aon leanaí a bhfuil siomptóim orthu
- Foirm dearbhaithe sláinte COVID-19 atá le comhlánú trí lá roimh thús an chúrsa
- Beartas cealaithe nó aisíocaíochta
- Córas rianaithe teagmhála
- An beartas maidir le cuairt a thabhairt
- Aon athruithe eile atá i bhfeidhm faoi láthair

Ba cheart do thuismitheoirí a chinntiú go bhfuil na mic léinn uile ar an eolas faoi na rioscaí sláinte agus sábháilteachta a ghabhann le víreas COVID-19 don phobal i gcoitinne agus dóibh féin mar dhaoine aonair agus bheith ar an eolas faoin gcomhairle sláinte poiblí agus faoi Phlean Freagartha an Choláiste agus cloí leo sin.

Freagrachtaí na gColáistí ina gcáil mar Fhostóirí agus mar oibreoirí cúrsa

Ní mór a chomhaontú roimh ré cén fhreagracht a bheidh ar eagraíochtaí agus soláthraithe seirbhíse as an gColáiste a reáchtáil maidir leis an dualgas cúraim do gach duine de na baill foirne, na mic léinn, na mná tí, na conraitheoirí agus na cuairteoirí ar feadh an fhanachta sa choláiste Gaeilge. Ní mór gach gné den fhanacht sa choláiste Gaeilge a chur ar áireamh sa phlean sábháilteachta agus sa phlean freagartha, lena n-áirítear an chóiríocht, timpeallacht an choláiste, an timpeallacht foghlama agus aon ghníomhaíocht eile, amhail spórt, turais lae agus siamsaíocht. Ní mór don Choláiste a chinntiú go bhfuil plean freagartha COVID-19, measúnuithe riosca agus bearta um lonfhabhtú a Chosc agus a Rialú i bhfeidhm agus go ndéantar iad a sheiceáil, a thaifeadadh agus a athbhreithniú go rialta le haghaidh gach gné d'oibríochtaí an choláiste.

Freagracht an Choláiste mar fhostóir

Ina cháil mar fhostóir agus mar eagraí, ba cheart don Choláiste faisnéis agus treoir atá cothrom le dáta a thabhairt don fhoireann. Ba cheart na nithe seo a leanas a chur ar áireamh san fhaisnéis sin:

- comharthaí agus siomptóim COVID-19
- conas a leatar COVID-19
- comhairle maidir le sláinteachas láimhe agus riospráide agus le scaradh fisiciúil
- an tábhacht a bhaineann le gan dul chun na hoibre má bhíonn comharthaí nó siomptóim COVID-19 ort nó má bhíonn tinneas ort
- úsáid a bhaint as clúdaigh aghaidhe/maisc aghaidhe agus as Trealamh Cosanta Pearsanta
- gnáthaimh ghlantacháin agus diúscairt dramhaíola.

Ba cheart eolas soiléir a thabhairt faoi na nósanna imeachta agus na bearta ba cheart a dhéanamh i gcás go dtagann cás nó ráig atá amhrasta nó deimhneach chun cinn le linn do dhaoine a bheith ag freastal ar an gcoláiste nó ag obair ann agus faoi ról na n-údarás sláinte poiblí i ndéileáil le ráig. Beidh ar an gcoláiste oiliúint ionductaithe COVID-19 a chur ar gach duine de na baill foirne agus de na mic léinn roimh oscailt. Chomh maith leis sin, ba cheart comhairle ghinearálta a thabhairt freisin maidir leis na bearta ar cheart do na baill foirne agus na mic léinn cloí leo ós rud é gur fadhb chomh mór sin sa phobal i gcoitinne é COVID-19.

Ról tábhachtach i ngach áit oibre is ea ról an Phríomhionadaí Oibrithe. Ceapfaidh gach coláiste Príomhionadaí Oibrithe amháin ar a laghad, ar duine é/í a gcuirtear de chúram air/uirthi a chinntiú go gcloítear go docht le bearta COVID-19. Tugtar tuilleadh mionsonraí faoin ról sin sa rannán thíos. Chomh maith leis sin, féadfaidh an Coláiste duine inniúil atá freagrach as sláinte agus sábháilteacht a bhainistiú (go himmheánach nó go seachtrach) a úsáid de réir mar is gá chun a chinntiú go gcuirfear na hathruithe ar ghníomhaíochtaí oibre chun feidhme go héifeachtach agus go gcuirfear bearta um lonfhabhtú a Chosc agus a Rialú chun feidhme san áit oibre.

Déanfaidh an coláiste cumarsáid freisin le hionadaithe sábháilteachta arna roghnú nó arna gceapadh faoin reachtaíocht um Shláinte agus Sábháilteacht Cheirde agus rachaidh sé i gcomhairle le baill foirne maidir le bearta sábháilteachta atá le cur chun feidhme san áit oibre.

Chun tuilleadh faisnéise a fháil faoi ról an Ionadaí Sábháilteachta, [téigh chuig suíomh Gréasáin an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta](#).

An Príomhionadaí Oibrithe

Ceanglófar ar gach coláiste mar áit oibre Príomhionadaí Oibrithe amháin ar a laghad a cheapadh. Is é ról an Phríomhionadaí Oibrithe obair le chéile leis an gColáiste chun cabhrú le cur chun feidhme na mbeart um lonfhabhtú a Chosc agus a Rialú a leagtar amach sa doiciméad treorach seo agus faireachán a dhéanamh ar an méid a chloítear leis na bearta sin, agus é mar aidhm leo leathadh

COVID-19 san áit oibre a chosc. Is fearr go mbeidh an líon ionadaithe arna gceapadh i gcomhréir leis an líon ball foirne. Ba cheart don Phríomhionadaí Oibrithe, ag obair dó/di i gcomhar le foireann bainistíochta freagartha COVID-19, tacú le cur chun feidhme na mbeart um Ionfhabhtú a Chosc agus a Rialú arna sainaithint sa Phrótacal seo. Ba cheart ainm an duine arna c(h)earpadh nó ainm na ndaoine arna gceapadh a chur in iúl go soiléir don fhoireann. Ba cheart don duine/do na daoine sin an oiliúint ábhartha riachtanach a fháil ón bhfostóir. Is féidir tuilleadh faisnéise agus cúrsa gairid ar líne ar ról [an Phríomhionadaí Oibrithe](#) a fháil ar shuíomh Gréasáin an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta.

Acmhainní Soláthar Foirne

Ní mór do choláistí sceidil agus amchláir a athbhreithniú ar aon dul leis an bPrótacal um Obair go Sábháilte, rud lena bhforáiltear gur gá dul i gcomhairle leathan maidir leis na nithe sin chun a chinntiú go mbíonn go leor ball foirne ar fáil chun scaradh fisiciúil a choinneáil ar bun, agus na cúraimí á gcur i gcrích de réir na gcaighdeán riachtanach. Is féidir tuilleadh faisnéise a fháil [anseo](#). Chun an méid sin a bhaint amach, ba cheart duit:

- Sealanna céimnithe a chur chun feidhme.
- Daoine a eagrú ina bhfoirne beaga – féach [foirne agus meithleacha seasta](#)
- An t-aon chomhcheangal foirne amháin a choinneáil ar bun nuair is féidir chun an idirghníomhaíocht idir fostaithe agus mic léinn a theorannú. Beidh sé sin ina chabhair má theastaíonn rianú teagmhála a dhéanamh.

Beidh ort freisin pleananna a dhéanamh le haghaidh an tionchair a bheidh ag neamhláithreachtaí foirne; is féidir go mbeidh sé i gceist leis sin baill foirne a ath-leithdháileadh ó chúraimí neamhriachtanacha. Nuair is cuí, cabhrófar le leibhéil soláthar foirne sa choláiste a chothabháil má chuirtear trasoiliúint ar bhaill foirne. Ba cheart do bhaill foirne nach raibh dlúth-theagmháil acu le cás deimhnithe leanúint leis na gnáth-réamhchúraimí a dhéanamh agus freastal ar an obair mar is gnách. Is féidir tuilleadh faisnéise maidir le [dlúth-theagmhálacha, le teagmhálacha ócáideacha](#) agus le [tástáil](#) a fháil ar shuíomh Gréasáin FSS.

Oiliúint

Ní mór do choláistí eolas a thabhairt do na baill foirne uile faoi na bearta atá á nglacadh chun déileáil le bagairt COVID-19. Bain úsáid as na cainéil oiliúna is oiriúnaí chun déanamh amhlaidh agus chun a chinntiú go bhfanfaidh baill foirne sa bhaile/ina gcóiríocht agus go lorgóidh siad aire leighis má bhíonn príomhshiomptóim amhail ardteocht, casacht nó giorra anála orthu. **Tá oibleagáid ar Choláistí a chinntiú gurb eol do bhaill foirne agus do mhic léinn nach mór dóibh gan freastal ar an gColáiste má tá siomptóim orthu.** Is bunriachtanas é sin chun a chinntiú nach leathfar an víreas. Ní mór duit seisiúin faisnéise a eagrú lena bpléitear gach ceann de na bunbhearta cosanta in aghaidh COVID-19 agus comharthaí agus siomptóim an ghalair. Ba cheart na nithe seo a leanas go háirithe a phlé san oiliúint:

- comharthaí agus siomptóim COVID-19
- conas a leatar COVID-19
- sláinteasach láimhe agus riospráide
- bearta scartha fisiciúil
- úsáid cheart a bhaint as trealamh cosanta pearsanta
- córais ghiantacháin
- sláinte ball foirne agus mac léinn agus na nithe ba cheart a dhéanamh má bhíonn tinneas ar dhuine
- mic léinn atá tinn/déileáil le cásanna amhrasta/idirchaidreamh a dhéanamh leis na húdarais/teagmháil a dhéanamh leis an neasghaoil

- más rud é go dteastaíonn oiliúint le haghaidh nósanna imeachta sonracha nó go bhfuil ceanglais shonracha ag gabháil le gníomhaíocht ar leith, ní mór an méid sin a chur ar áireamh sa chlár oiliúna.
- is féidir go mbeidh tuilleadh oiliúna ag teastáil ó fhreagróirí garchabhrach i bhfianaise COVID-19.
- aon chomhairle ábhartha atá sonracha don earnáil

Ar fhilleadh ar an obair dóibh, ní mór oiliúint a chur ar bhaill foirne sna nithe ba cheart a dhéanamh má thagann tinneas orthu féin nó ar mhac léinn, ar aon dul leis an bPrótacal um Obair go Sábháilte. Má thugtar fógra don lucht bainistíochta faoi chás amhrasta COVID-19 sa choláiste, sna tithe nó i limistéir ghníomhaíochta eile, ba cheart do dhaoine aonair teagmháil a dhéanamh lena lia-chleachtóir ginearálta féin nó le Seirbhís Teagmhála FSS maidir le COVID-19 chun tuilleadh faisnéise a fháil agus chun tástáil a eagrú, más gá. Tá tuilleadh faisnéise ar fáil ar [shuíomh Gréasáin FSS](#).

Meabhairshláinte agus Leas na mBall Foirne agus na Mac Léinn

- Ba cheart do choláistí tacaíocht a chur i bhfeidhm do bhaill foirne agus do mhic léinn a bhfuil imní nó strus orthu. Maidir le baill foirne atá ag filleadh ar obair sa Choláiste nó ar sheirbhís a sholáthar don Choláiste tar éis tréimhse leithlise nó le baill foirne atá ag obair ón mbaile, is dócha go mbeidh imní orthu faoin riosca ionfhabhtaithe. Maidir le mórán mac léinn, is féidir gurb í seo an chéad uair atá siad ar shiúl ón mbaile agus tá seans ann go gcruthófar imní nó buairt dá bharr sin agus de bharr na mbeart cosanta sláinte atá i bhfeidhm chun leathadh COVID-19 a chosc. Ní fhreagróidh gach duine óg don athrú sin ar an aon bhealach amháin, áfach. Beidh a dteicnící uathúla féin ag gach duine óg chun déileáil leis.

Tacaíocht mheabhairshláinte agus seirbhísí meabhairshláinte le linn paindéime COVID-19

Tairgeann an Roinn Oideachais treoir le haghaidh déileáil le strus agus le himní. Is féidir an treoir sin a fháil [anseo](#). Tugann FSS treoir freisin. Is féidir an treoir sin a fháil [anseo](#).

Tá raon tacaí, acmhainní agus comhairle ag an Údarás Sláinte agus Sábháilteachta, lena n-áirítear na nithe seo:

- [déileáil le strus](#) mar thoradh ar na hathruithe i saol pearsanta agus/nó oibre baill foirne le linn COVID-19.
- uirlis measúnaithe riosca ar líne saor in aisce le haghaidh déileáil le strus a bhaineann leis an obair: [WorkPositive](#).

Soláthraíonn an [Feachtas 'In This Together'](#) de chuid an Rialtais faisnéis faoi aird a thabhairt ar do mheabhairshláinte agus leideanna maidir le conas coinneáil gníomhach agus ceangailte. Is féidir go mbeidh sé úsáideach d'fhostóirí agus do bhaill foirne.

Rianú Teagmhála

Tá an córas Rianaithe Teagmhála á reáchtáil ag FSS agus tá sé ar an bpróiseas le haghaidh sainaitheint a dhéanamh ar dhaoine a bhféadfadh go raibh siad i dteagmháil le duine a bhfuil COVID-19 air/uirthi agus le haghaidh tuilleadh faisnéise a bhailiú ina dhiaidh sin faoi na teagmhálacha sin. Moltar sa 'Prótacal um Obair go Sábháilte' go gceapfadh gach eagraíocht bainisteoir cásanna nó teagmhálaí/teagmhálaithe ainmnithe chun déileáil le cás amhrasta agus chun loga teagmhála a choinneáil ar mhaithe le rianú teagmhála a éascú i gcás go dtagann cás deimhnithe COVID-19 chun cinn. Tá rianú teagmhála ina ghné ríthábhachtach d'ionfhabhtú a rialú i suíomhanna scoile. Is é an fheidhm atá leis cásanna tánaisteacha a shainaitheint chun ráigeanna a sheachaint agus chun nach

gcuirfear isteach ar ghníomhaíochtaí scoile. Ba cheart loga laethúil teagmhálacha a thaifeadadh le haghaidh gach duine de bhaill foirne, de mhic léinn agus de chuairteoirí (lena n-áirítear conraitheoirí) chun rianú teagmhála a éascú. Ní mór mionsonraí a choinneáil ar feadh 28 lá agus ní mór iad a stóráil go sábháilte ar aon dul leis an Rialachán Ginearálta maidir le Cosaint Sonraí. Ba cheart iad a chur ar fáil go réidh arna iarraidh sin ag FSS chun cabhrú le rianú teagmhála. Is féidir tuilleadh faisnéise faoi rianú teagmhála a fháil [anseo](#).

Déanfaidh FSS teagmháil le gach duine ábhartha i gcás go ndiagnóisítear COVID-19. Tríd an bpróiseas rianaithe teagmhála, tabharfaidh FSS eolas d'aon bhaill foirne, aon mhic léinn, aon tuismitheoirí agus aon chuairteoirí a tháinig i ndlúth-theagmháil le cás diagnóisithe. Ba cheart cloí leis na treoracha ó FSS agus is bunriachtanas i gcónaí é rúndacht na mball foirne agus na mac léinn. Soláthraíonn an Lárionad Eorpach um Ghairle a Chosc agus a Rialú comhairle maidir le rianú teagmhála laistigh de shuíomh scoile. Is féidir an chomhairle sin a léamh [anseo](#).

Mol do na baill foirne agus na mic léinn uile an [Aip Covid Tracker](#) ó FSS a íoslódáil.

Freagairt do Ráig.

Is é atá i gceist le ráig COVID-19 imthosca ina bhfuil nasc ama, áite nó daoine ann idir dhá chás nó níos mó den ghalair. Bainistíonn na Rannóga Sláinte Poiblí áitiúla aon ráigeanna chun go mbeifear in ann an ráig a thabhairt faoi smacht a luaithé is féidir. Chun déanamh amhlaidh, teastaíonn dlúth-rannpháirtíocht agus dlúthchomhar idir an Coláiste, an Príomhionadaí Oibrithe, baill foirne, soláthraithe cóiríochta, mic léinn agus, go háirithe, na daoine atá thíos leis an ráig. Is féidir le ráigeanna a thiteann amach in áit aonair agus nach ndéantar iad a bhainistiú agus a thabhairt faoi smacht go mear leathadh go tapa laistigh den choláiste agus/nó den phobal i gcoitinne. Is gá cumarsáid leanúnach éifeachtach a choinneáil ar bun idir gach páirtí.

Is é seo an sainmhíniú a thugann an tIonad Faireachais um Chosaint Sláinte ar 'ráig':

- 'Braisle/ráig, áit arb ann do dhá chás nó níos mó d'ionfhabhtú COVID-19 atá deimhnithe ag saotharlann, beag beann ar an stádas siomptóm. Áirítear leo sin cásanna a bhfuil siomptóim orthu agus cásanna nach bhfuil siomptóim orthu.'

NÓ

- 'Braisle/ráig, áit arb ann do chás COVID-19 amháin atá deimhnithe ag saotharlann agus cás tinnis amháin eile ar a laghad ina bhfuil na siomptóim ag teacht le hionfhabhtú COVID-19 (de réir an tsainmhínithe ar 'cás COVID-19')

[Socrúithe maidir le cuairt a thabhairt](#)

Chun teagmháil fhísiciúil a laghdú, ba cheart breithniú a dhéanamh ar gan cead a thabhairt do thuismitheoirí cuairt a thabhairt ar mhic léinn le linn do na mic léinn a bheith ag freastal ar an gcúrsa. Ba cheart don choláiste breithniú a dhéanamh ar sheisiúin sheachtainiúla Zoom idir mic léinn agus tuismitheoirí a éascú chun teagmháil aghaidh ar aghaidh ar líne a chumasú. Más gá do thuismitheoirí teagmháil a dhéanamh leis an gcoláiste é féin, is iad glaonna fóin nó ríomhphoist na modhanna cumarsáide is fearr leis an gcoláiste. Níor cheart d'aon duine cuairt a thabhairt ar an gcoláiste ach amháin in imthosca sonracha i gcás go n-eagraíonn sé/sí an chuairt roimh ré.

[Comhairle Taistil COVID-19](#)

Is gá do gach duine a oibríonn i gColáistí Gaeilge agus a bhfreastalaíonn orthu cloí le srianta taistil idirnáisiúnta de réir na treorach reatha ón Rialtas maidir le [Taisteal go hÉirinn ó thíre eile](#) agus ba cheart dóibh aon tréimhsí coraintín a bheith curtha isteach acu sula dtaistealaíonn siad chuig an gcoláiste.

Grúpaí soghonta

Nuair a tholgan duine an víreas is cúis le COVID-19, is féidir le tinneas atá sa raon idir tinneas éadrom agus tinneas trom teacht orthu. Is féidir leis an tinneas sin bheith marfach i gcásanna áirithe. Tá daoine áirithe i mbaol níos airde ná daoine eile. Tá [dhá leibhéal ardbhaoil](#) ann – baol an-ard (thar a bheith soghonta) agus baol ard.

Tugtar comhairle dhifriúil sláinte poiblí do gach ceann de na grúpaí sin agus ba cheart d'fhostóirí an chomhairle sin a ghlacadh agus cloí léi. Má tá tú i mbaol an-ard COVID-19 (thar a bheith soghonta), is féidir go molfar duit cocúnú.

Más rud é go bhfuil ball foirne i mbaol an-ard nó i mbaol ard, nach féidir leis/léi obair ón mbaile agus nach mór dó/di bheith san áit oibre, ní mór d'fhostóirí a chinntiú go dtacaítear leis an mball foirne fad fisiciúil dhá mhéadar a choinneáil idir é/í féin agus daoine eile san áit oibre. Mar sin féin, ba cheart d'fhostóirí baill foirne den sórt sin a chumasú obair ón mbaile nuair is féidir.

Má tá mac léinn i mbaol an-ard nó i mbaol ard, ba cheart dó/di an méid sin a chur in iúl ar an bhfoirm féindearbhaithe sláinte. Cumasóidh sé sin don fhoireann aon riachtanais shonracha atá ag an mac léinn a phlé le tuismitheoirí/caomhnóirí agus an baol a mheasúnú dá réir sin.

Daoine aonair faoi mhíchumas

Agus athruithe á ndéanamh ar bhealaí isteach, ar bhealaí amach, ar ghluaiseacht timpeall na bhfoirgneamh nó ar phrótacail eile, ba cheart aird a thabhairt ar an difear a d'fhéadfadh na hathruithe sin a dhéanamh do dhaoine aonair faoi mhíchumas. Ba cheart bealaí isteach do chathaoireacha rothaí a chothabháil agus ba cheart breithniú a dhéanamh ar bhearta eile amhail díghalráin láimhe a shuí ag airde oiriúnach.

Téamh, Aeráil agus Aerchóiriú

Ba cheart an tábhacht chruthaithe a bhaineann le haerchúrsaíocht leordhóthanach a chinntiú a chur san áireamh i gcleachtais oibriúcháin. Tagraíonn aeráil don aer lasmuigh a bheith ag gluaiseacht isteach i bhfoirgneamh agus don aer sin a bheith ag cúrsáil laistigh den fhoirgneamh nó den seomra. Is féidir é sin a bhaint amach trí mhodhanna nádúrtha (e.g. fuinneog a oscailt) nó trí mhodhanna meicniúla (e.g. téamh lárnach, aeráil agus aerchóiriú).

- Aeráil nádúrtha trí aer úr a ligean isteach, e.g. doirse agus fuinneoga a oscailt. Tá trasaeráil ina rogha mhaith ó thaobh aerála fuinneoige de toisc go gcabhraíonn sí le haer seomra a mhalartú go tapa ar aer úr trí fhuinneoga atá os comhair a chéile a oscailt go leathan nuair is féidir. D'fhéadfaí gluaiseacht an aeir agus an ráta aerála a mhéadú trí dhoirse inmheánacha a choinneáil ar oscailt. (Tabhair faoi deara: níor cheart doirse dóiteáin a choinneáil ar oscailt ach amháin i gcás go bhfuil siad feistithe le huathdhúntóirí ceadaithe ionas gur féidir leo feidhmiú mar dhoirse dóiteáin i gcás aláraim nó dóiteáin).
- Aeráil mheicniúil trí chórais Téimh, Aerála agus Aerchóirithe a úsáid. Soláthraítear leis na córais sin dálaí compordacha timpeallachta (teocht agus bogthaise) agus aer glan i suíomhanna faoi dhíon amhail foirgnimh agus feithiclí. Ní gá aerchóiriú a chur as chun bainistiú a dhéanamh ar an riosca a bhaineann le COVID-19. Ós rud é nach ndéantar lena lán aonad aerchóirithe ach an t-aer a théamh, a fhuarú agus a athchúrsáil, áfach, tá sé tábhachtach córais aerála a sheiceáil chun a chinntiú go mbíonn soláthar leordhóthanach aeir úir ann (ó fhoinsé ghlan) agus gur féidir athchúrsáil aeir neamhchóireáilte a sheachaint. I gcás go bhfuil Aeráil Sceite Áitiúil i bhfeidhm san áit oibre, b'fhearr go dtiocfadh an t-aer athsholáthair ón timpeallacht lasmuigh ná ó sheomraí cóngaracha.

Tá tuilleadh faisnéise faoi aeráil ar fáil ó na foinsí seo a leanas:

- [An tIonad Faireachais um Chosaint Sláinte](#)
- [An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte](#)
- [An Lárionad Eorpach um Ghalair a Chosc agus a Rialú](#)
- [Na Rialacháin um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair \(Feidhm Ghinearálta\) 2007 \(I.R. Uimh. 299 de 2007\)](#)
- [An Ghníomhaireacht Fheidhreach Comhshaoil, an Coimisiún um Shláinte agus Aer faoi Dhíon \(IRK\)](#)
- [Treoir ó Institiúid Chairte na hInnealtóirí Seirbhísí Foirgníochta \(CIBSE\) maidir le hAeráil](#)

Legionella

Le linn phaindéim COVID-19, dúnadh roinnt foirgneamh nó cuireadh srian lena n-úsáid. Is féidir leis sin cur leis an mbaol go bhfásfaidh Legionella sna córais uisce agus i dtrealamh gaolmhar – lena n-áirítear córais aerchóirithe ghalaithigh, scairdeáin uisce, cithfholcadáin, sconnáí, leithris, taisirí i gcaibinéid bhia agus trealamh eile – murar bainistíodh go leordhóthanach iad. Roimh an athoscailt, beidh sé riachtanach bearta rialaithe a chur i bhfeidhm chun seachaint a dhéanamh ar an mbaol go dtiocfadh galar na Léigiúnach chun cinn.

Tá tuilleadh faisnéise faoi [ghalar na Léigiúnach a chosc ar fáil ón Údarás Sláinte agus Sábháilteachta](#).

Plean Freagartha COVID-19

Má tá siomptóim ar dhuine

Is é an phríomhtheachtairacht ná nár cheart do bhaill foirne freastal ar ghníomhaíochtaí coláiste agus nár cheart do mhic léinn freastal ar an gcoláiste más rud é go bhfuil **aon** chomharthaí nó siomptóim a bhaineann le COVID-19 orthu nó go bhfuil tinneas orthu. I gcásanna den sórt sin, ba cheart dóibh cloí le plean freagartha an tsoláthraí cóiríochta. Má tá aon siomptóim a bhaineann le COVID-19 ar dhuine, is iad seo a leanas na bearta ba cheart do choláistí a dhéanamh chun déileáil le cás amhrasta a d'fhéadfadh teacht chun cinn le linn chúrsaí an Choláiste:

- Ní mór struchtúr sainithe freagartha a bheith leagtha amach i bplean freagartha COVID-19, áit a sainithnítear an fhoireann/na foirne atá freagrach as freagairt do chás amhrasta.
- Ceap bainisteoir cásanna nó teagmhálaí/teagmhálaithe ainmnithe chun déileáil le cásanna amhrasta.
- Sainithin limistéar leithlise ainmnithe roimh ré (féach thíos). Ba cheart an limistéar ainmnithe agus an bealach chuig an limistéar ainmnithe a bheith so-rochtana agus, a mhéid is féidir le réasún, ba cheart é a bheith inrochtana ag daoine faoi mhíchumas.
- Tabhair aird ar an bhféidearthacht atá ann go mbeidh comharthaí COVID-19 ar níos mó ná duine amháin agus bíodh limistéir leithlise bhreise ar fáil agat nó bíodh plean teagmhasach eile i bhfeidhm agat chun déileáil leis an méid sin.
- Is féidir go mbeidh sé riachtanach daoine a leithlisiú ar feadh tréimhsí níos faide ama go dtí gur féidir iompar cuí a shocrú. Ba cheart breithniú a dhéanamh ar na saoráidí leasa a theastaíonn.

Má tá siomptóm COVID-19 ar dhuine aonair ag an gcoláiste, ní mór don bhainisteoir cásanna/don teagmhálaí ainmnithe agus don fhoireann freagartha na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- An duine aonair a leithlisiú agus nós imeachta a chur i bhfeidhm chun an duine aonair a thionlacan chuig an limistéar leithlise ainmnithe tríd an mbealach leithlise. Agus an méid sin á dhéanamh acu, ba cheart dóibh fanacht dhá mhéadar ar a laghad ar shiúl ón duine a bhfuil siomptóim air/uirthi agus a chinntiú go bhfanann daoine eile dhá mhéadar ar a laghad i gcónaí ar shiúl ón duine a bhfuil siomptóim air/uirthi.
- Masc a thabhairt don duine a bhfuil siomptóim air/uirthi. Ba cheart don duine sin an masc a chaitheamh go dtí go n-imeoidh sé/sí ón áitreabh. Ba cheart don duine a bheith in éineacht leis/léi masc máinliachta a chaitheamh freisin ar dhul isteach sa seomra leithlise dó/di.
- Measúnú a dhéanamh ar cé acu is féidir nó nach féidir treoir a thabhairt láithreach don duine atá tinn dul chuig a lóistín chun glao a chur ar an lia-chleachtóir ginearálta áitiúil nó ar Líne Chabhrach FSS agus leanúint le cóireáil a fháil agus féinleithlisiú ag a lóistín.
- Más mac léinn é/í an t-othar, ba cheart teagmháil a dhéanamh lena t(h)uismitheoir/c(h)aomhnóir chun é/í a chur ar an eolas faoin staid agus chun a shocrú go mbaileofaí an leanbh nó go bhfaigheadh an leanbh cóireáil leighis, más gá.
- Cabhrú leis an duine a bhfuil siomptóim air/uirthi fanacht ar leithlis mura féidir leis/léi dul láithreach chuig a lóistín agus cur ar chumas an duine sin glao a chur ar a lia-chleachtóir ginearálta. Níor cheart don duine aon daoine, aon dromchlaí ná aon rudaí a thadhall. Ba cheart a mholadh don duine a bhfuil siomptóim air/uirthi a b(h)éal agus a s(h)rón a chumhdach le ciarsúr páipéir indiúscartha nuair a dhéanann sé/sí casacht nó sraoth agus an ciarsúr páipéir a chur sa mhála bruscair atá tugtha ansin.
- Iompar a shocrú chuig lóistín an duine nó chuig an ospidéal chun measúnú leighis a fháil, más gá. Níor cheart úsáid a bhaint as iompar poiblí d'aon chineál.
- Measúnú a dhéanamh ar an teagmhas, rud a chuirfear san áireamh le linn cinntí a dhéanamh maidir le gníomhartha leantacha agus téarnamh.

- A shocrú go ndéanfaí an limistéar leithlise agus aon limistéir eile lena mbaineann a ghlanadh go cuí (féach an rannán maidir le Glantachán).
- Comhairle agus cúnamh a thabhairt i gcás go ndéanfaidh an Rannóg Sláinte Poiblí nó FSS teagmháil leis/léi maidir le rianú teagmhála.

Limistéar/Seomra Leithlise

Sainaithin limistéar/seomra san áitreabh inar féidir mac léinn nó ball foirne a bhfuil siomptóim COVID-19 air/uirthi a leithlisiú ó dhaoine eile. I gcás go bhfuil an coláiste lonnaithe thar roinnt foirgneamh, láithreacha agus suíomhanna cóiríochta, ba cheart seomra leithlise oiriúnach a shainaithint i ngach foirgneamh/láthair. Ní mór a bheith in ann an duine a leithlisiú taobh thiar de dhoras dúnta sa limistéar ainmnithe. I gcás nach bhfuil limistéar ina bhfuil doras indúnta ar fáil, ba cheart limistéar atá suite ar shiúl ó dhaoine eile a sholáthar.

Soláthair na nithe seo a leanas a mhéid is indéanta le réasún:

- Aeráil, i.e. trí fhuinneog.
- Ciarsúir pháipéir, díghalrán láimhe, díghalrán agus/nó ceirtíní.
- Trealamh cosanta pearsanta, lámhainní, maisc.
- Málaí/araidí bruscair.

Ina dhiaidh sin, is féidir leis an duine aonair taisteal chuig a lóistín chun cúram leighis a lorg áit eile. Tá sé riachtanach go ndéanfaí an limistéar leithlise a ghlanadh agus a dhíghalrú i gceart tar éis é a úsáid.

Glanadh tar éis cás amhrasta

Ní mór an limistéar leithlise a choinneáil dúnta tar éis do dhuine aonair a meastar go bhfuil COVID-19 air/uirthi é a úsáid. Níor cheart d'aon duine dul isteach sa seomra go dtí go ndéanfar é a aeráil go maith (i.e. tríd an bhfuinneog a choinneáil ar oscailt) ar feadh 1 uair an chloig ar a laghad. Is ansin, agus ansin amháin, is féidir an próiseas díghalraithe a thosú (féach an rannán maidir le Glantachán)

Loga Teagmhála

I gcás go ndeimhneofar cás COVID-19, ba cheart don choláiste bheith réidh le cúnamh a thabhairt d'fhoireann rianaithe teagmhála FSS nó don Rannóg Sláinte Poiblí áitiúil trí mhionsonraí a thabhairt faoi na dlúth-theagmhálaithe uile a d'fhéadfadh a bheith ag an gcás deimhnithe laistigh den choláiste. Féach [Rianú Teagmhála](#).

Fearas Garchabhrach

Ní mór fearas garchabhrach a bheith ar fáil i gcónaí i ngach láthair ina n-oibríonn an coláiste agus i ngach láthair ina mbíonn mic léinn le fáil, lena n-áirítear sa chóiríocht a sholáthraítear dóibh. Ní mór roinnt fearas a bheith suite i láithreacha éagsúla in áitribh mhóra.

Maidir le COVID-19, ní mór na nithe seo a leanas a bheith i bhfearais gharchabhrach:

- Díghalrán geirmicídeach/ceirtíní geirmicídeacha le haghaidh glanadh dromchla.
- Maise aghaidhe/shúile. (Ní fhéadfar maisc indiúscartha aghaidhe a chaitheamh ach uair amháin).
- Lámhainní (indiúscartha).
- Naprún cosantach (indiúscartha).
- Mála indiúscartha dramhaíola bithghuaise.

Diúscairt dramhaíola

Ba cheart dramhaíl ó dhuine aonair a bhfuil siomptóim air/uirthi a dhiúscairt i mála indiúscartha bruscair. A luaithe atá trí cheathrú den mhála dramhaíola lán, ba cheart é a cheangal go daingean. Ba cheart an mála a chur i mála diúscartha eile agus an mála sin a cheangal freisin. Ba cheart an mála a fhágáil i láthair shábháilte ar feadh trí lá (72 uair an chloig) sula gcuirtear amach lena bhailiú é.

Cumarsáid

Cuir córas lárnach cumarsáide i bhfeidhm chun an coláiste a chur ar an eolas faoi chás féideartha atá le tuairisciú agus chun bearta a phleanáil ina leith sin. Comhaontaigh ardán le haghaidh seiceálacha laethúla a dhéanamh agus cuir saincheistanna in iúl do phointe lárnach.

Cóiríocht do mhic léinn

I mbun feidhme ag Leibhéal 1 agus ag Leibhéal 2 den doiciméad Teacht Aniar agus Téarnamh - Plean maidir le maireachtáil le COVID-19 Seicliosta cóiríochta	
Ainmnigh Duine Freagrachta sa Teaghlach (an ról mar Bhean Tí)	
Déan Plean Freagartha Covid-19 a fhorbairt agus a chur in iúl chun ailíniú le gach gníomhaíocht coláiste agus iarscoile	
Déan measúnú riosca sonracha i leith COVID-19, lena n-áirítear measúnú riosca dóiteáin	
Athbhreithnigh nósanna imeachta éigeandála	
Cuir plean i bhfeidhm le haghaidh freagairt do chás/ráig amhrasta COVID-19	
Cuir córas i bhfeidhm le haghaidh sonraí teagmhála a thaifeadadh chun cabhrú le FSS rianú teagmhála a dhéanamh (ar aon dul leis an Rialachán Ginearálta maidir le Cosaint Sonraí)	
Déan breithniú ar ghrúpaí Soghonta agus ar ghrúpaí atá i mBaol Ard (mic léinn, baill foirne agus teaghlaigh chónaitheacha)	
Cuir do nósanna imeachta um oibriú sábháilte i gcomhthéacs COVID-19 agus do bhearta um Ionfhabhtú a Chosc agus a Rialú chun feidhme mar atá sainaitheanta i do mheasúnú riosca agus i seicliostaí ón Údarás Sláinte agus Sábháilteachta	
Sainaithin seomra/seomraí leithlise	
Soláthair oiliúint chuí agus ionductú cuí do theaghlaigh agus do mhic léinn	
Ríomh áitiúch shábháilte oibríochtaí agus fheidhm an Tí, agus Scaradh Fisiciúil á chur san áireamh	
Tosca cóiríochta (acmhainn na seomraí leapa, an tseomra bia, an leithris, an spás chomhchoitinn chithfholctha agus na gníomhaíochtaí eile).	
Cuir socruithe le haghaidh Foirne/Meithleacha seasta i bhfeidhm ar aon dul le Leibhéal 1 agus le Leibhéal 2	
Prótacal scagtha sláinte laethúil	
Nósanna imeachta um dhianghlantachán rialta (coinnigh taifid)	
Comhlíon Cairt Sábháilteachta Fáilte Éireann (Treoirlínte maidir le hathoscailt)	

Treoir faoi Chóiríocht

Ba chóir do sholáthróirí cóiríochta do scoláirí agus do fhoireann tabhairt faoi phleanáil agus ullmhúcháin chun leathadh COVID-19 a íoslaghdú. Ba chóir do gach soláthróir cóiríochta a n-aird a dhíriú ar threoir COVID-19 faoi shaoráidí cóiríochta a d'eisigh Fáilte Éireann. Tá an threoir seo ó Fáilte Éireann thíos:

- [Mol Tacaíochta Fáilte Éireann](#)
- [Treoirlínte maidir le hathoscailt óstán agus tithe lóistín](#)
- [Treoirlínte maidir le hathoscailt Leaba is Bricfeasta agus tithe stairiúla](#)
- [Treoirlínte maidir le hathoscailt brúnna](#)

Measúnú Riosca le haghaidh Cóiríochta

Ba chóir do sholáthróirí cóiríochta díriú ar threoir shainiúil atá tagairt déanta uirthi thuas. Ba chóir don threoir seo na nithe seo thíos a chuimsiú:

- Athbhreithnigh na gnáthshocruithe oibre atá ann cheana.
- Déan measúnú limistéir, a mhéid a bhaineann le leagan amach, spás agus aeráil.
 - a. Seomraí leapa
 - b. Seomra bia

c. Limistéir ghníomhaíochta,

- Cén dóigh a bhféadfadh daoine aonair teacht i dteagmháil le daoine eile?
- An bhfuil aon duine sa teaghlach i ngrúpa atá i mbaol ard?
- Breithnigh an t-íosleibhéal sábháilte foirne: cén difear a dhéanfaí d'oibríochtaí dá dtiocfadh siomptóim ar dhuine sa teaghlach?
- Socruithe a chur i bhfeidhm le haghaidh cásanna ina dtagann tinneas ar dhuine éigin, lena n-áirítear limistéar leithlise a ainmniú agus an soláthar garchabhrach a éascú.
- An gá le hathbhreithnithe rialta ar an measúnú riosca.

Scaradh Sóisialta i Suíomhanna Cónaithe

Pleanáil le haghaidh bearta scartha fhisiciúil a chur i bhfeidhm laistigh den teaghlach chun scaradh fhisiciúil a éascú i seomraí leapa agus ag amanna béile. Chun scaradh a mhéadú, breithnigh na bearta seo a leanas, ar aon dul leis an measúnú riosca:

Scaradh a mhéadú:

- Athchumraigh spásanna maireachtála (seomraí leapa, seomraí bia, seomraí caidrimh, etc.) chun scaradh fhisiciúil a uasmhéadú
- Úsáid agus athchumraigh an spás ar fad atá ar fáil chun scaradh fhisiciúil a uasmhéadú
- Athbhreithnigh an sceideal, lena n-áirítear amanna béile, amanna gníomhaíochta seach-churaclaim, amanna luí agus amanna saora

Caidreamh a laghdú:

Beidh an méid a bheifear in ann caidreamh a laghdú sa teach ag brath ar an teach féin agus ar na daoine eile sa teaghlach. Is gá cur chuige ciallmhar a ghlacadh ina leith sin, agus an méid is féidir caidreamh a laghdú idir mic léinn á aithint. Ós rud é go bhféachtar ar chónaitheoirí mar chuid den teaghlach, ba cheart breithniú a dhéanamh ar theaghlach bheaga nó boilgeoga beaga a chruthú laistigh den scoil chónaithe nuair is féidir. D'fhéadfadh gurbh fhiú na bearta seo a leanas a bhreithniú chun caidreamh a laghdú i measc daltaí/mic léinn:

- Grúpaí ranga a athchumrú sa scoil lae chun a chinntiú go bhfanann daltaí/mic léinn sa mheitheal céanna/san aonad teaghlach céanna lena ngrúpa ranga nuair is féidir.
- Ní láimhe agus/nó díghalrú láimhe.
- I gcás gur gá do theaghlach gluaiseacht idir seomraí difriúla/limistéir dhifriúla sa scoil, ba cheart an ghluaiseacht sin a phleanáil ar mhaithe le híoslághdú a dhéanamh ar an gcaidreamh le grúpaí ranga eile.
- Cuir teorainn leis an gcaidreamh ar theacht isteach agus ar imeacht agus i hallaí agus i limistéir chomhroinnte eile.
- Ba cheart teagmháil fhisiciúil shóisialta (beannuithe lámh ar lámh, barróga) a dhíspreagadh.
- Níor cheart do bhaill foirne ná do mhic léinn míreanna pearsanta a chomhroinnt lena chéile.
- I gcás go n-úsáidtear trealamh comhroinnte i ngníomhaíochtaí cónaithe, ba cheart dromchla teagmhála an trealaime sin a ghlanadh go rialta agus ba cheart sláinteachas láimhe a spreagadh.
- Agus aon socruithe á ndéanamh, féach le cruinniú daoine a sheachaint, go háirithe i gcás gur féidir nach n-urramófar ceanglais scartha fhisiciúil.
- Nuair is féidir, d'fhéadfadh gurbh fhiú breithniú a dhéanamh ar phointí rochtana difriúla a úsáid ar mhaithe le plódú a laghdú.
- Ag deireadh an lae, ba cheart do mhic léinn dul díreach chuig a spás/limistéar maireachtála ainmnithe le haghaidh gníomhaíochtaí.

Seomraí leapa

Iarrfar ar mhic léinn freagracht phearsanta a ghlacadh as a seomra leapa agus a spásanna sóisialta a choinneáil glan ar mhaithe le glantachán a éascú.

Leithris agus Cithfholcadáin

Agus seomraí folctha á nglanadh, ní mór díriú ar leith a leagan ar dhromchlaí a dteagmhaítear leo go minic, mar shampla:

- Doirse, murláin dorais agus plátaí dorais
- Sconnaí, plugaí agus doirtil
- Leithris agus murláin leithris
- Greimráillí
- Tíleanna agus urláir
- Cubhachail chithfholcadáin agus folcadáin
- Aonaid níos áine agus oiriúintí seomra folctha
- Daingneáin agus cruia-earraí seomra folctha.
- Cibé áit a bhfuil siad ar fáil, ní mór dáileoirí gallúnaí agus seampú a dhíghalrú i gceart.

Cóiríocht Brú

Is gá d'úinéir an bhrú nó do lucht bainistíochta an bhrú cloí leis an gcomhairle Sláinte Poiblí maidir le gach beart um ionfhabhtú a chosc agus a rialú, lena n-áirítear fad fisiciúil dhá mhéadar a choinneáil idir daoine.

Tagann aíonna atá ag fanacht i mbrú faoi cheann amháin de na grúpaí seo a leanas:

- Grúpaí Eagraithe Amháin – Féadfaidh daoine aonair ar cuid de theaghlach iad limistéar comhchoiteann codlata a chomhroinnt. I gcásanna eile, ba cheart do dhaoine aonair laistigh de ghrúpa an fad fisiciúil molta dhá mhéadar a choinneáil óna chéile.
- Aíonna aonair – Thaistil na haíonna seo chuig an mbrú mar dhaoine aonair agus ní mór dóibh an fad fisiciúil molta dhá mhéadar a choinneáil ó aíonna eile fad a fhanfaidh siad sa bhrú.

[Tá tuilleadh eolais ar fáil ar threoirínte Fáilte Éireann mar gheall ar hathoscailt brúnna](#)

Plean freagartha

Ní mór plean freagartha a bheith i bhfeidhm i ngach lóistín. Ba cheart limistéar/seomra leithlise oiriúnach a shainaithint agus ba cheart do mhic léinn agus do bhaill foirne bheith ar an eolas faoi na nósanna imeachta atá le leanúint – féach an Rannán maidir le Plean Freagartha COVID-19.

Cairt Sábháilteachta Fáilte Éireann

Rinne Fáilte Éireann treoirínte atá sonrach don earnáil a eisiúint chuig gnólaigh fáilteachais chun treoir a thabhairt dóibh maidir le conas an chomhairle sláinte poiblí ón Rialtas a chomhlíonadh ar an mbealach is fearr. Trína n-ainm a chur leis an gCairt, comhaontaíonn an fostóir agus na fostaithe go gcoifidh siad leis na treoirínte atá molta don earnáil.

Chun bheith incháilithe le haghaidh a n-ainm a chur le Cairt Sábháilteachta COVID-19, ní mór do sholáthraithe cóiríochta a chomhaontú go gcoifidh siad leis na treoirínte oifigiúla maidir le hathoscailt atá ábhartha dá n-earnáil agus ní mór dóibh a chinntiú go dtabharfaidh gach fostaí faoin gCúrsa oifigiúil um Ionfhabhtú a Chosc agus a Rialú do Ghnólaigh Turasóireachta. Tá earnálacha a fuair sraith Treoirínte maidir le hAthoscailt i measc na n-earnálacha turasóireachta agus fáilteachais atá incháilithe le haghaidh a n-ainm a chur le Cairt Sábháilteachta COVID-19.

Tá mionsonraí ar fáil anseo ar [shuíomh Gréasáin Fáilte Éireann](#).

Socruithe agus tosca scoile

Ba chóir do gach coláiste/ scoil prótacail/ nósanna imeachta COVID-19 agus plean freagartha COVID-19 a ullmhú. Ba chóir do gach coláiste/ scoil freisin na bearta coisc agus rialaithe ionfhabhtuithe a chur in iúl do gach páirtí feiliúnach- foireann, scoláirí agus conraitheoirí srl. Smaoinigh air seo: ní fhéadfadh gurb é seo an liosta iomlán. D'fhéadfaí pointí eile a chur leis.

Bealaí isteach/amach

- Sriannta rochtana (ar mhaith le haidheanna rianaithe teagmhála)
 - Scar amanna tosaithe gach lá chun nach dtiocfaidh gach mac léinn ag an aon am amháin.
 - Ba cheart aonaid díghalráin láimhe a bheith suite in áit fheiceálach ag gach bealach isteach agus ar fud na bhfoirgneamh scoile.
 - Ba cheart comharthaí a bheith suite ag bealaí isteach, ar comharthaí iad ar a mínítear an beartas ligin isteach agus ar a gcuirtear in iúl nach bhfuil cead ag cuairteoirí neamhúdaraith teacht isteach.
 - Ba cheart na nithe seo a leanas a dhéanamh mar chuid den bheartas ligin isteach:
 - Clúdach aghaidhe a chaitheamh
 - Díghalrán láimhe a úsáid
 - Teochtaí a thógáil

Dorchlaí/limistéir chomhchoiteanna

- Ba cheart troscán iomarcach a bhaint chun tuilleadh spáis a fhágáil le haghaidh scaradh sóisialta.
- Ba cheart córas bainistíochta trácht aontreo a bheith i bhfeidhm do mhic léinn.
- Ba cheart comharthaí feasachta agus sábháilteachta COVID-19 a bheith ann ar urláir, ballaí agus doirse ar fud an choláiste, go háirithe marcóirí scartha shóisialta ar an urlár in áiteanna inar dóigh go mbeidh ciúnna ann.

Seomra ranga

- Ba cheart seomraí ranga a athchumrú chun scaradh fisiciúil a uasmhéadú.
- Ba cheart an spás ar fad atá ar fáil a úsáid agus a athchumrú chun scaradh fisiciúil a uasmhéadú.
- Athbhreithnigh amchláir.
- Athchumraigh ranganna.
- I gcás go bhfuil tuilleadh spáis ag teastáil, déan breithniú ar an bhféidearthacht atá ann spásanna atá ar fáil laistigh den phobal áitiúil a rochtain.

Saoráidí Leithris do Mhic Léinn

Ba cheart láthair na saoráidí agus an bealach chucu a bheith léirithe ar chomharthaí soiléire.

- Ní mór dianchóras ciúála agus teorainneacha ar an líon úsáideoirí a fhorfheidhmiú chun scaradh fisiciúil a chinntiú.
- Suiteáil marcanna soiléire chun teagmháil a íoslaghdú idir mic léinn agus chun a chinntiú go gcloíonn ciúnna le ceanglais scartha fisiciúil. Mol go n-úsáidfí gach dara doirteal.
- Ní mór minicíocht an ghiantacháin agus an díghalraithe a mhéadú i saoráidí leithris.
- Cinntigh nach mbíonn aon steallta ann le linn na saoráidí a ghlanadh.
- Cinntigh go ndéantar dáileoirí gallúnaí agus díghalráin láimhe, dáileoirí ciarsúr indiúscartha agus gléasanna eile den sórt sin a sheiceáil, a ghlanadh agus a chothabháil go rialta. Déan aon aonaid ghallúnaí atá lochtach a dheisiú nó a athsholáthar.

Bia agus Béilí

- Cinntigh go gcuirtear scaradh fisiciúil i bhfeidhm i saoráidí ceaintín agus go bhfuil córas bainistíochta ciúnna i bhfeidhm.
- Scar amanna úsáide ceaintín agus cuir fad le hamanna riar bia nuair is féidir chun ailíniú le grúpaí ranga/meithleacha.
- Sannfar do mhic léinn suíochán ar leith sa cheaintín, rud a úsáidfí siad ar feadh an chúrsa ar fad.
- Cinntigh go nglanann mic léinn a lámha sula dtéann siad isteach sa cheaintín agus tar éis dóibh dul isteach ann.
- Ba cheart glantachán a dhéanamh idir amanna béile na ngrúpaí ranga.

Tionól

- Is féidir nach mbeidh tionól indéanta i bhformhór na gcásanna. Déan breithniú ar gan é a dhéanamh ar chor ar bith

Múinteoirí ar cuairt

I gcás go mbíonn duine aonair ag oibriú ar bhonn peiripitéatach (duine a thaistealaíonn ó áit go háit, go háirithe múinteoir a oibríonn i níos mó ná scoil nó coláiste amháin) agus go mbíonn sé/sí ag oibriú le grúpaí nó daoine aonair éagsúla, ba cheart dó/di na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- Cloí le diancheanglais scartha i gcás gach grúpa
- Gan ceanglais scartha a shárú, mar shampla le linn dó/di obair chomhpháirtíochta a thaispeáint le linn gníomhaíochta
- Féachaint le laghdú a dhéanamh ar an líon grúpaí a ndéanann sé/sí caidreamh leo agus ar an líon láithreacha a n-oibríonn sé/sí iontu ar mhaithe leis an líon teagmhálacha a bhíonn aige/aici a laghdú
- Cuairteanna a choinneáil faoi bhun dhá uair an chloig chun nach n-éireoidh sé/sí ina d(h)lúth-theagmhálaí laistigh den seomra.

Glantachán

Ní mór spásanna poiblí a ghlanadh agus a dhíghalrú go rialta. Ní mór béim ar leith a chur ar phointí teagmhála a ghlanadh ar bhonn níos minice le linn tréimhsí gnóthacha. Féach an rannán maidir le Glantachán chun tuilleadh mionsonraí a fháil.

Ní mór araidí bruscair a fholmhú, a ghlanadh agus a dhíghalrú ag eatraimh rialta.

Iarrfar ar mhic léinn a ndéasc agus a gcathaoir féin a ghlanadh tar éis iad a úsáid, agus leas á bhaint as na ceirtíní atá tugtha. Ba cheart dóibh a lámha a dhíghalrú ansin.

Limistéir foirne

- Bealaí isteach na bhfostaithe.
- Oifigí sonracha roinne.
- Stáisiúin soláthairtí glantacháin agus cothabhála.
- Limistéir ullmhúcháin bhia
- An láthair i gcóngar an tSeomra Leithlise
- Ba cheart trealamh cosanta pearsanta a bheith ar fáil i ngach lóistín.

Plean Freagartha

Ba cheart plean freagartha a bheith i bhfeidhm i ngach foirgneamh scoile. Ba cheart limistéar/seomra leithlise oiriúnach a shainaithint agus ba cheart do mhic léinn agus do bhaill foirne bheith ar an eolas faoi na nósanna imeachta atá le leanúint – féach an Rannán maidir le Plean Freagartha COVID-19.

Limistéir Oifige

An Protacal um Ghlantachán agus Díghalrú

Ní mór glantachán agus díghalrú a dhéanamh go rialta le linn an lae agus níos minice fós le linn tréimhsí gnóthacha agus nuair atá cuma shalach ar na saoráidí. Agus an méid sin á dhéanamh, ní mór díriú ar dhromchlaí a dteagmhaítear leo go minic, go háirithe cuntair, deasca, trealamh, gléasanna cumarsáide, murláin dorais, etc.

Níor cheart trealamh oifige a chomhroinnt. I gcás gur gá déanamh amhlaidh, ní mór an trealamh a ghlanadh agus a dhíghalrú sula n-úsáidtear é agus tar éis é a úsáid.

An Protacal um Scaradh Fisiciúil

I spásanna comhroinnte oifige, i seomraí foirne agus i saoráidí ábhartha eile d'fhostaithe, ní mór cloí le prótacail um scaradh fisiciúil atá ag teacht leis an gcomhairle Sláinte Poiblí ón Rialtas. A mhéid is féidir le réasún, ba cheart fad dhá mhéadar a choinneáil idir fostaithe. I gcás nach féidir déanamh amhlaidh, ba cheart gach beart eile a bheith i bhfeidhm chun fostaithe a chosaint. Is úsáideach a bhíonn bacainní fisiciúla amhail sciatha sraotha/pleicseaghloine agus landair, go háirithe i limistéir ina mbíonn sé doiligh do dhaoine coinneáil scartha óna chéile. Is gá na bacainní fisiciúla sin a ghlanadh agus a dhíghalrú go rialta.

Gníomhaíochtaí agus traenáil lasmuigh

De réir Phlean COVID-19 an Rialtais maidir le Teach Aniar agus Téarnamh 2021- An Bóthar Romhainn (26ú Aibreán 2021), beidh traenáil mhionúir i ngrúpaí de 15 in ann tosú arís do gach gníomhaíocht chleachtaidh choirp a d'fhéadfaí a chur ar fáil lasmuigh. Cuimsíonn í seo damhsa freisin. Beidh an méid seo ag brath ar chúinsí sláinte ag an am. Le tuilleadh eolais air seo féach thíos:

- [Treoir faoi Thraenáil gan teagmháil do Pháistí Aoise Scoile](#)
- [Moltaí Eatramhacha COVID-19 do fhilleadh ar ghníomhaíochtaí spóirt do pháistí agus do dhéagóirí](#)
- [Treoirlínte ar hathoscailt soláthróirí Gníomhaíochtaí](#)

Socruithe Cóiste agus Iompair Áitiúil

Ba chóir do sholáthróirí iompair cloí le riachtanais atá [i dTreoirlínte Fáilte Éireann faoi hathoscailt iompair turasóireachta](#)

Ba cheart na nithe seo a leanas a bhreithniú i gcás go n-úsáidtear Busanna agus Cóistí mar chuid d'oibriú an choláiste.

- Sula dtéann siad isteach san fheithicil, ba cheart do mhic léinn na nithe seo a leanas a dhéanamh:
 - Clúdach aghaidhe a chaitheamh
 - Díghalrán láimhe a úsáid

- Ba cheart don tiománaí nó do na pearsana ar bord spreagadh a thabhairt do mhic léinn cloí leis an gcomhairle Sláinte Poiblí ón Rialtas maidir le scaradh fisiciúil agus iad ar bord, ag dul ar bord agus ag imeacht. Is féidir go gcuirfear teorainn leis an acmhainn ualaigh ar an iompar de bharr bhearta Sláinte Poiblí an Rialtais. Mar sin, ní mór do choláistí agus d'oibreoirí cóiste a chinntiú go gcuireann siad na bearta riachtanacha chun feidhme maidir leis an acmhainn ar bord, faoi réir leibhéal an réigiúin lena mbaineann.
- Ba cheart do dhaoine clúdach aghaidhe a chaitheamh an t-am ar fad a bheidh siad ar bord.
- Leag an suíochánra amach ar bhealach a fhágann go mbeidh an fad fisiciúil molta ann idir mic léinn ó mheithleacha difriúla agus nach mbeidh siad ina suí taobh le taobh ná aghaidh ar aghaidh.
- Ba cheart suíocháin a leithdháileadh ar mhic léinn roimh ré.
- Ba cheart don tiománaí bus nó do na pearsana ar bord dianchóras ciúála a chur chun feidhme agus a bhainistiú nuair a bhítear ag dul ar bhord na feithicle agus ag imeacht uathí.

Roimh an Teach

Ba cheart na treoirínte a mbeidh feidhm acu maidir le mic léinn le linn a dturais ar an gcóiste a bheith mínithe ar shuíomh Gréasáin an choláiste. Ba cheart mionsonraí faoi na beartais agus na prótacail choisctheacha atá i bhfeidhm le haghaidh COVID-19 a bheith leagtha amach go mion don mhac léinn agus dá t(h)uismitheoirí/c(h)aomhnóirí.

Ba cheart amanna bordála a athbhreithniú chun tuilleadh ama a fhágáil le haghaidh teacht isteach. Cabhróidh sé sin lena chinntiú nach dtiocfaidh ciúnna móra mac léinn chuig an gcoláiste ag an aon am amháin.

Tagairtí

Rialtas na hÉireann

[Teacht Aniar agus Téarnamh 2020-2021: Plean maidir le Maireachtáil le COVID-19](#)

[An Prótacal um Obair go Sábháilte](#)

[Covid-19: Treoirlínte Chun Fanacht Sábháilte](#)

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte

[Acmhainní Coróinvíris \(COVID-19\)](#)

[Treoir maidir le hAeráil i bhFoirgnimh nach Foirgnimh Chúram Sláinte iad le linn COVID-19](#)

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta

- <https://www.hsa.ie/eng/topics/COVID-19/>
- [https://www.hsa.ie/eng/topics/COVID-19/return to work safely templates checklists and posters](https://www.hsa.ie/eng/topics/COVID-19/return%20to%20work%20safely%20templates%20checklists%20and%20posters)

An tIonad Faireachais um Chosaint Sláinte

[Acmhainní COVID-19](#)

[Treoir do Shuíomhanna Oideachais](#)

An Roinn Oideachais

[Plean Freagartha COVID-19 le haghaidh athoscailt shábháilte inbhuanaithe lar-bhunscoileanna](#)

Fáilte Éireann

[Fáilte Éireann - Mol Tacaíochta Gnó](#)

[Treoirlínte maidir le hÓstáin agus Tithe Aíochta a athoscailt](#)

[Treoirlínte maidir le Leaba agus Bricfeasta agus tithe stairiúla a athoscailt](#)

[Treoirlínte maidir le brúnna a athoscailt](#)

Spórt Éireann

[Treoir maidir le hOiliúint Neamhtheagmhála do Leanáí Aois Scoile](#)

[Moltaí eatramhacha COVID-19 maidir le filleadh ar ghníomhaíochtaí spóirt do leanáí agus do dhéagóirí](#)

[Treoirlínte maidir le soláthraithe Gníomhaíochta a athoscailt](#)

An Lárionad Eorpach um Ghalair a Chosc agus a Rialú

[COVID-19 i measc leanáí agus an ról atá ag suíomhanna scoile maidir le tarchur - an chéad nuashonrú](#)