



Coróinvíreas
COVID-19
Clár
Náisiúnta

Glao an Phobail

Comhairle agus
Eolas Teagmhála
do do Chontae

Leas á bhaint as Acmhainní, Pobail á gCeangal



Chun teacht ar Nuashonruithe
Laethúla, Tabhair Cuairt ar
www.gov.ie/communitycall
www.hse.ie



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Glaon an Phobail

Táimid go léir sa bhád céanna

Mar chuid d'fhreagairt an Rialtais do ghéarchéim COVID-19, tá **Fóram Ghlaon an Phobail COVID-19** bunaithe ag d'údarás áitiúil (comhairle). Oibríonn d'fhóram áitiúil le gníomhaireachtaí Stáit agus leis an bpobal agus le grúpaí deonacha chun tacaíochtaí nó seirbhísí a sholáthar d'aon duine leochaileach óna dteastaíonn siad.

Tugann d'fhóram eagraíochtaí éagsúla le chéile chun seirbhísí tábhachtacha a sholáthar, cosúil leo seo a leanas:

- earraí bunriachtanacha a bhailiú agus a sheachadadh, ar nós bia, 'béilí ar rothaí', earraí tí, breosla nó cógais (ar aon dul leis an treoir)
- tacaíocht má tá tú thíos le haonrú sóisialta nó má tá cocúnú á dhéanamh agat

Má theastaíonn cabhair uait, má tá aithne agat ar dhuine a dteastaíonn cabhair uathu, nó más mian leat cabhair a chur ar fáil, úsáid na huimhreacha gutháin nó an seoladh ríomhphoist do d'údarás áitiúil (comhairle), le do thoil, faoi mar a liostaítear sa bhileog seo.

Cocúnú

Tá cocúnú a dhéanamh ag roinnt daoine i bpobail áitiúla. Ciallaíonn seo go bhfuil orthu fanacht sa bhaile agus teagmháil aghaidh ar aghaidh a sheachaint. Is é seo an bealach is fearr chun scaipeadh an víris COVID-19 a mhoilliú agus chun iad féin a chosaint.

Cé hiad na daoine a bhfuil cocúnú á dhéanamh acu?

- Daoine 70 bliain d'aois nó níos sine.
- Daoine i dteach cónaithe nó i gcúram fadtéarmach.
- Daoine a bhfuil riochtaí sláinte tromchúiseacha orthu, ar nós: daoine a ndearnadh trasphlandú orgán orthu, daoine atá ag tabhairt faoi chóireáil ailse, daoine ar a bhfuil riochtaí troma riospráide nó galair arb annamh a dtagtar orthu a mhéadaíonn an baol roimh ionfhabhtuithe.
- Mná torracha a bhfuil galar trom croí orthu.



Eolas teagmhála

Cuirtear an líne chabhrach agus an seoladh ríomhphoist ar fáil sa tábla seo do gach ceantar.

BAILE ÁTHA CLIATH

D'Údarás Áitiúil	Líne Chabhrach	Seoladh Ríomhphoist
Baile Átha Cliath Theas	1800 240 519	covidsupport@sdblincoco.ie
Cathair Bhaile Átha Cliath	01 222 8555	covidsupport@dublincity.ie
Dún Laoghaire-Ráth an Dúin	01 271 3199	covidsupport@drlrcoco.ie
Fine Gall	1800 459 059	covidsupport@fngal.ie

CONNACHTA

D'Údarás Áitiúil	Líne Chabhrach	Seoladh Ríomhphoist
Cathair na Gaillimhe	1800 400 150	covidsupport@galwaycity.ie
Contae na Gaillimhe	1800 928 894/ 091 509 390	covidsupport@galwaycoco.ie
Liatroim	071 965 0473	covidsupport@leirimcoco.ie
Maigh Eo	094 906 4660	covidsupport@mayococo.ie
Ros Comáin	1800 200 727	covidsupport@roscommoncoco.ie
Sligeach	1800 292 765	covidsupport@sligococo.ie

LAIGHEAN SEACHAS BAILE ÁTHA CLIATH

D'Údarás Áitiúil	Líne Chabhrach	Seoladh Ríomhphoist
An Iarmhí	1800 805 816	covidsupport@westmeathcoco.ie
An Longfort	1800 300 122	covidsupport@longfordcoco.ie
An Mhí	1800 808 809	covidsupport@meathcoco.ie
Ceatharlach	1800 814 300	covidsupport@carlowcoco.ie
Cill Chainnigh	1800 500 000	covidcommunity@kilkennycoco.ie
Cill Dara	1800 300 174	covidsupport@kildarecoco.ie
Cill Mhantáin	1800 868 399	covidsupport@wicklowcoco.ie
Laois	1800 832 010	covidsupport@laoiscoco.ie



LAIGHEAN SEACHAS BAILE ÁTHA CLIATH (AR LEAN)

D'Údarás Áitiúil	Líne Chabhrach	Seoladh Ríomhphoist
Loch Garman	053 919 6000	covidsupport@wexfordcoco.ie
Lú	1800 805 817	covidsupport@louthcoco.ie
Uíbh Fhailí	1800 818 181	covidsupport@offalycoco.ie

MUMHA

D'Údarás Áitiúil	Líne Chabhrach	Seoladh Ríomhphoist
An Clár	1890 252 943	covidsupport@clarecoco.ie
Cathair Chorcaí	1800 222 226	covidsupport@corkcity.ie
Contae Chorcaí	1800 805 819	covidsupport@corkcoco.ie
Cathair agus Contae Luimnigh	1800 832 005	covidsupport@limerick.ie
Cathair agus Contae Phort Láirge	1800 250 185	covidsupport@waterfordcouncil.ie
Ciarraí	1800 807 009	covidsupport@kerrycoco.ie
Tiobraid Árann	076 106 5000	covid19@tipperarycoco.ie

ULADH

D'Údarás Áitiúil	Líne Chabhrach	Seoladh Ríomhphoist
An Cabhán	1800 300 404	covidsupport@cavancoco.ie
Dún na nGall	1800 928 982	covidsupport@donegalcoco.ie
Muineachán	1800 804 158	covidsupport@monaghancoco.ie

LÍNE CHABHRACH NÁISIÚNTA ALONE: 0818 222 024

Tá comhpháirtíocht á déanamh ag ALONE, an carthanais náisiúnta do dhaoine breacaosta, le gach Fóram Ghlaon an Phobail COVID-19. Má theastaíonn eolas nó dearbhú uait nó mura dteastaíonn uait ach labhairt, is féidir leat glao orthu ar 0818 222 024. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh le ALONE freisin má tá tú thíos le deacrachtaí maidir leis an tsláinte fhisiciúil agus an mheabhairshláinte, airgeadas, uaigneas agus dúshláin eile.



Comhairle do dhaoine a bhfuil tacaíocht á tabhairt acu

Teagmháil a dhéanamh

- Déan teagmháil leis an duine le do chuairt a dheimhniú
- Gloigh ar an duine nuair atá tú lasmuigh dá dteach
- Ná déan dearmad ar shláinteachas lámh sula bhfágann tú d'fheithicil
- Buail an clog nó cnag os ard ar an doras agus seas siar 2 mhéadar
- Cuir an duine ar an eolas cé thú féin, an chúis go bhfuil an chuairt á tabhairt agus taispeáin d'aitheantas

A luaithe a thagann tú i láthair

- Iarr ar an duine bogadh go seomra eile
- Fág na hearraí taobh istigh den doras tosaigh
- Más gá an teach a iontráil, lean na treoirínte maidir le cocúnú faoi lámha a ní agus fad fisiciúil a choimeád amach ó dhaoine

Nuair atá tú ag fágáil

- Deimhnigh am agus dáta na chéad chuairte eile
- Abair don duine go leanfar le teagmháil agus seachadtaí a dhéanamh fad a bhíonn siad sa bhaile
- Déan sláinteachas lámh sula bhfilléann tú ar an bhfeithicil
- Deimhniú ar an nguthán nó ar ríomhphost gur tugadh an chuairt agus ar fholláine an duine

Cad a tharlaíonn má tá an duine breoite?

- Má thugann an duine le fios go mbraitheann siad breoite, fiafraigh den duine an ndearna siad teagmháil le DG

- Mura ndearna an duine teagmháil le DG, faigh ainm agus uimhir ghutháin an DG agus déan é sin thar a gceann
- Mura féidir teagmháil a dhéanamh leis an DG, cuir glao ar na seirbhísí éigeandála

Cad a tharlaíonn má tá an duine lag agus má theastaíonn cabhair uathu le seachadadh?

- Aimsigh an áit a bhfuil an chistin agus tabhair na hearraí/an breosla isteach
- Fág na hearraí ann agus cinntigh go bhfuil an duine ábalta teacht orthu
- Fág an teach agus seas siar 2 mhéadar
- Abair don duine go leanfar le teagmháil agus seachadtaí a dhéanamh fad a bhíonn siad sa bhaile

Cad a tharlaíonn mura n-osclaíonn siad an doras?

- Mura n-osclaíonn siad an doras, gloigh ar an uimhir ghutháin teagmhála
- Mura n-osclaíonn siad an doras, déan teagmháil leis an Údarás Áitiúil chun aon uimhreacha teagmhála breise a fháil
- Mura n-éiríonn leat teagmháil a dhéanamh leis an duine i ndiaidh roinnt iarrachtaí a dhéanamh, gloigh ar na seirbhísí éigeandála chun cúnaimh breise a fháil
- Fan ag an teach go dtí go dtagann na seirbhísí éigeandála i láthair
- Déan teagmháil leis an Údarás Áitiúil agus cuir an toradh in iúl dóibh agus cuir nuashonrú ar an duine ar fáil dóibh



Comhairle do dhaoine a bhfuil tacaíocht ag teastáil uathu

RUDAÍ BA CHEART A DHÉANAMH

- **Cuimhnigh** nach gá duit ach glaó gutháin a chur chun bhfuil cabhair agus comhairle a fháil.
- **Bíodh** na huimhreacha teagmhála do sheirbhísí rithábhachtacha ar eolas agat agus coimeád na huimhreacha seo in áit áisiúil.
- **Déan** teagmháil rialta le comharsana.
- **Iarr** ar dhuine nach bhfuil aithne agat orthu a thugann cuairt ar do theach chun aitheantas a thaispeáint. Má bhíonn amhras ort, glaoigh ar an eagraíocht a maíonn siad go bhfuil siad ag oibriú leo chun an scéal a fhiosrú.
- **Cuimhnigh** chun scaradh fisiciúil a dhéanamh agus fanacht 2 mhéadar amach ó dhaoine eile.
- **Lean** na treoirlínte maidir le níochán lámh, sraothartach agus casacht isteach i d'uillinn nó i gciarsúr.

RUDAÍ NÁR CHEART A DHÉANAMH

- **Ná** hoscail an doras má tá duine ann nach bhfuil aithne agat orthu mura mbraitheann tú compordach chun é sin a dhéanamh.
- **Ná** croith lámha le duine ar bith a thugann cuairt ar do theach.
- **Ná** tabhair cead isteach i do theach do dhuine mura bhfuil aithne agat orthu nó mura bhfuil géarghá leis.
- **Ná** tabhair **AON** sonraí pearsanta, do shonraí bainc nó do shonraí cárta creidmheasa/dochair san áireamh do dhuine ar bith nach bhfuil iontaoibh agat astu – cé acu i bpearsan nó ar an nguthán.
- **Ná** déan teagmháil phearsanta le daoine eile leochaileacha i do phobal má bhíonn aon chomharthaí breoiteachta ort.
- **Ná** bí buartha faoi **eolas bréagach** ar na meáin shóisialta - ná glac ach le comhairle ó Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte.