

## Stiùireadh COVID-19 do Luchd-tadhail 2021

Tha SMO a' leantainn stiùireadh Riaghaltas na h-Alba dha Oilthighean is Colaistean agus Slàinte Phoblach Alba dha buidhnean aoigheachd airson cunnartan an cois COVID-19 a lùghdachadh. Tha e riatanach gun cumar ris an stiùireadh a leanas airson leigeil leis a h-uile duine tadhal air an làraich, leantainn le an cuid foghlaim, a dhol an sàs ann an tachartasan is obair a dhèanamh. Bi mothachail air luchd-tadhail is luchd-obrach eile – 's ann an coimhearsnachd bheag is dhùthchail a tha Sabhal Mòr Ostaig far nach eil uiread sheirbheisean slàinte agus sluagh nas sine. Bidh muinntir an Eilein Sgitheanaich a' cur fàilte air luchd-tadhail gu tlachd fhaighinn à cànan, cultar is seallaidhean an eilein. Lean na riaghailtean airson a h-uile duine a chumail slàn is fallainn.

Bu chòir molaidhean is draghan a chur ris an Sgioba Covid [covid@smo.uhi.ac.uk](mailto:covid@smo.uhi.ac.uk)

### Ma tha comharraidhean COVID-19 ort

- Leig fios dha [covid@smo.uhi.ac.uk](mailto:covid@smo.uhi.ac.uk) no 01471 888000 (888255 taobh a-muigh uairean oifis).
- Cuir fios gu **Test & Protect** air [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot) no **0800 028 2816** airson deuchainn.

### Deuchainnean Gun Chomharra

- Ma tha thu an sàs ann an cùrsa no tachartas air an àrainn, tha sinn ag iarraidh ort 2 dheuchainn sruth taobhach (*lateral flow*) a dhèanamh mus siubhail thu is 3 làithean eatarra. Tha deuchainnean rim faighinn air-loidhne aig [www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests](http://www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests)
- Nuair a ruigeas tu, thèid iarraidh ort deuchainn sruth taobhach eile a dhèanamh is tè eile tron t-seachdain ma tha an cùrsa/tachartas nas fhaide na 3 làithean. Tha uidheam deuchainn ri fhaighinn aig an ionad-fàilte.
- Thathar ag iarraidh air gach neach-obrach air an àrainn deuchainn a dhèanamh dà thuras san t-seachdain.

### Fèin-iomallachd is Cuarantain

- Ma tha comharraidhean COVID-19 ort (casad leantainneach ùr no a' call blas agus/no fàileadh) mus siubhail thu, fan aig an taigh is cuir deuchainn coròna-bhìorais air dòigh.
- Fan san dachaigh is lean stiùireadh Test & Protect ma tha thu a' fuireach le cuideigin air a bheil comharraidhean COVID-19 no ma tha Test & Protect air fios a chur thugad.
- Ma tha comharraidhean ort is tu air an àrainn, till dhad sheòmar sa bhad is cuir fios thugainn. Bidh deuchainn dhearbhadh PCR a dhìth. Tha deuchainnean fèin-obrachaidh PCR aig a' Cholaiste.
- Ma dh'fheumas tu fuireach nad sheòmar tro fhèin-iomallachd, thèid biadh a thoirt dhad sheòmar is bidh cìs shlàn ann airson gach latha a bharrachd. Nì sinn ar dìcheall gus am bi thu cho cofhurtail 's a ghabhas.

### Deuchainn is Dìon / Test and Protect: Check In Scotland

- Cuir an aplacaid [Check In Scotland](#) air a' fòn-làimh agad mas urrainn agus cleachd e airson clàradh is tu a' tighinn a-steach gu gach togalach leis na còdan QR.
- Mura h-eil fòn-glic agad, cuir d' ainm ri clàr Deuchainn is Dìon aig Ionad-fàilte ACC.

### Astarachadh Sòisealta

- Cùm ri astar corparra de 2m bho luchd-cleachdaidh eile air an àrainn fad an t-siubhail ach:
- Ann an trannsachan far nach urrainnear cumail ri 2m, nuair a dh' fheumar masg a chosg;
- Nuair a tha thu nad suidhe le muinntir na dachaigh agas sa bhiadhlan, no taobh a-staigh astarachadh comharraichte bho dhaoine eile;

- Dithis a-mhàin sa bhùth aig aon àm. Fan taobh a-muigh na bùtha is cùm ris an 2m.

### **Còmhdach-aghaidh**

- Cosg còmhdach-aghaidh fad an t-siubhail ann an àiteachan poblach am broinn na Colaiste, ach:
- Ann an seòmar-teagaisg, is sèithrichean aig 2m ann an seòmar le sruth àileadh glan.
- Chan fheum thu masg a chosg is tu ag ithe san t-seòmar-bidhe is tu a' cumail ri 2m bho dhaoine nach eil san dachaigh agad. Cosg masg nuair a tha thu sa chiudha no a' coiseachd.
- Feumar a bhith mothachail is tuigseach gu bheil daoine ann nach urrainn an cosg air adhbhar slàinte.
- Bu chòir còmhdach-aghaidh atharrachadh a h-uile latha is an nighe aig 60 ceum de theothachd.

### **Glainead**

- Cleachd goireasan glainead làimhe aig na prìomh dhorsan fad an t-siubhail.
- Nigh do làmhan gu tric fad 20 diog is tiormaich gu ceart iad – mar eisimpleir ro/an dèidh biadh.
- Cleachd nèapraigear pàipeir no d' uilinn airson casad no sreothart is faigh cuidhteas an nèapraigear.

### **Cleachdadh Àiteachan Cruinneachaidh**

- Cùm ri riaghailtean Ìrean Dion Riaghaltas na h-Alba air àireamhan dhaoine ceadaichte a-staigh (agus a-muigh):
  - Ìre Dìon 2: 6 bho 3 dachaighean (8 bho 8 dachaighean)
  - Ìre Dìon 1: 8 bho 3 dachaighean (12 bho 12 dhachaigh)
  - Ìre Dìon 0:10 bho 4 dachaighean (15 bho 15 dachaighean)

### **Mura cumar ris na riaghailtean**

- Mura cumar ri modhan slàinte is sàbhailteachd COVID-19 na Colaiste, thèid iarraidh air luchd-tadhail an àrainn fhàgail sa bhad is gun dìoladh sam bith.
- Tha còmhdach-aghaidh riatanach an Alba ann an àiteachan poblach a-staigh, a leithid cholaistean, leabharlannan is bhùithtean.
- Feumar cumail ri riaghailtean Test & Protect, mar eisimpleir stiùireadh fèin-iomallachd, a-rèir an lagha.