



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Prótacal um Fhilleadh ar an Obair go Sábháilte

Prótacal Sonrach Náisiúnta Covid-19 d'Fhostóirí agus Oibrithe

Arna ullmhú ag an Roinn Gnó, Fiontar agus Nuálaíochta agus
an Roinn Sláinte

Clár

A. Réamhrá	ii
1. Comhthéacs	ii
2. Ag obair le chéile chun COVID-19 a chur faoi chois san ionad oibre	iii
3. Maoirsiú agus freagairt do dhúshlán atá ag gluaiseacht go tapa	iv
B. Prótacal d’Fhostóirí agus Oibríthe maidir leis na Bearta chun Cosc a Chur ar Leathnú COVID-19 san Ionad Oibre	1
C. Caidreamh idir Fostóirí agus Oibríthe, Cumarsáid agus Oilúint	2
D. Cúlra	3
Siomptóim COVID-19	4
Mar a Leathnaíonn COVID-19	4
E. Ag Filleadh ar an Obair – Bearta d’Fhostóirí agus Oibríthe le Laghdú ar an Riosca go Nóchtófar iad do COVID-19 san Ionad Oibre	6
1. An Plean Freagartha COVID-19 a Fhorbairt agus/nó a Nuashonrú	6
2. Polasaithe agus nósanna imeachta a fhorbairt nó a leasú chun sainnithint agus leithlisiú a dhéanamh ar oibríthe a d’fhéadfadh siomptóim COVID-19 a bheith orthu, mar is cuí	7
3. Forbairt, Comhairliúchán, Cumarsáid agus Cur i bhFeidhm a Dhéanamh i dtaca le hAthruithe nó Polasaithe san Ionad Oibre	8
4. Bearta um Chosc agus Rialú COVID-19 a Chur i bhFeidhm chun an Riosca d’Oibríthe a Íoslaghdú	9
4a. Sláinteachas Lámh.....	12
4b. Sláinteachas Riospráide.....	13
4c. Scaradh Fisiciúil.....	13
5. Ról na nOibríthe	19
6. Ról ag Déileáil le Custaiméirí	19
7. Bearta agus Moltaí i dtaca le Sláinte agus Sábháilteacht Cheirde	20
7a. Riachtanais Tuairiscithe faoin Reachtaíocht i dtaca le Sláinte agus Sábháilteacht Cheirde ma tholgann Oibrí COVID-19	21
7b. Garchabhair	22
7c. Meabhairshláinte agus Follaine	22
7d. Téamh, aeráil, aerchóiriú (HVAC).....	23
7e. Legionella	23
8. Comhairle d’Fhostóirí agus Oibríthe	23
9. Eolas maidir le Sláinte Phoiblí agus Sláinte agus Sábháilteacht Cheirde	24
10. Eolas maidir le Leanúnachas agus Tacaí Gnó	25

A. Réamhrá

1. Comhthéacs

Táimid go léir ag tabhairt aghaidh ar chás nach bhféadfaí a shamhlú cúpla seachtain ó shin. Chuaigh an phaindéim COVID-19 i gcion go dian ar gach gné dár sochaí agus dár ngeilleagar. Agus aghaidh á thabhairt againn air seo, an dúshlán is mó a cuireadh romhainn le blianta fada, chuaigh muintir na hÉireann go léir, geall leis, sa bhearna bhaoil agus chloígh siad leis an treoirínte diana a chuir an Rialtas ar bun, mar thoradh ar chomhairle ón bhFoireann Náisiúnta Éigeandála Sláinte Poiblí (NPHE).

Toisc gur cloíodh go docht leis na rialacha, chuidíomar go léir leis an dul chun cinn atá déanta ag Éirinn chun srian a chur ar leathnú COVID-19 agus, dá bhrí sin, tá beathaí sábháilte againn. Anois, mar thoradh ar an dul chun cinn atá déanta, táimid ag tosú ar ghluaiseacht ar aghaidh chuig an gcéad chéim eile chun laghdú a dhéanamh ar leathnú an víris, agus tosú ar ár ngeilleagar agus ár sochaí a athoscailt de réir a chéile. Agus é sin á dhéanamh, ní mór dúinn fós deimhin a dhéanamh de go gcloifimid leis na rialacha a bhaineann le slí nua maireachtála agus oibre, sa chaoi is gur féidir linn a bhfuil bainte amach againn a choimeád, agus leanúint de chosc a chur ar leathnú an víris. Tá an obair mar chuid thábhachtach den bheatha agus teastaíonn ó formhór againn fillleadh ar ár jabanna a luaithe agus is féidir. Ach ní mór dúinn fillleadh ar an obair go sábháilte.

Is éard atá sa **Phrótacal um Filleadh ar an Obair go Sábháilte** atá leis seo ná toradh ar iarracht chomhoibríoch ón Údarás Sláinte agus Sábháilteachta (ÚSS), Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS) agus an Roinn Sláinte. Tá sé ceaptha le tacú le fostóirí agus oibríthe bearta a chur ar bun a chuirfidh cosc ar leathnú COVID-19 san ionad oibre, nuair a thosóidh an geilleagar ag oscailt suas de réir a chéile, i ndiaidh d'fhormhór na ngnólachtaí a bheith dúnta le linn na tréimhse is measa den phaindéim reatha.

Forbraíodh an prótacal mar thoradh ar phlé agus comhaontú ag an bhFóram Eacnamaíochta Fostóirí Saothair (LEEF), atá ina fhóram do phlé ardleibhéil idir an Rialtas, ionadaithe Ceardchumann agus Fostóirí maidir le hábhair a bhfuil tábhacht straitéiseach

náisiúnta leo. Is iad Roinn an Taoisigh agus an Roinn Gnó, Fiontar agus Nuálaíochta a rinne maoirseacht ar an obair.

Áirítear sa phrótacal comhairle reatha faoi bhearta chun laghdú a dhéanamh ar leathnú COVID-19 sa phobal a d'eisigh an Fhoireann Náisiúnta Éigeandála Sláinte Poiblí (NPHE). De réir mar a thagann forbairt ar an gcomhairle a eisíonn NPHE, b'fhéidir go n-athróidh an prótacal seo agus na bearta nach mór d'fhostóirí agus oibríthe aghaidh a thabhairt orthu freisin. Mar sin, ba chóir a nótáil nach liosta iomlán atá sna sonraí iniata agus go mb'fhéidir go n-athrófar iad freisin. Doiciméad ginearálta is ea an Prótacal seo a bhaineann leis na hearnála tionscail uile. Níl sé ceaptha le cosc a chur ar chosc a chur ar thuilleadh bearta sonracha in earnálacha nó ionaid oibre ar leith, fad is go bhfeabhsaíonn siad na bearta a leagtar amach sa Phrótacal. Ina theanta sin, déanfar tuilleadh tacaí d'fhostóirí agus oibríthe a fhorbairt agus a sholáthar mar is cuí. Doiciméad beo is ea é seo.

2. Ag obair le chéile chun COVID-19 a chur faoi chois san ionad oibre

Tá ríthábhacht le cumarsáid láidir agus cur chuige comhroinnte comhoibríoch idir fostóirí agus oibríthe chun cosaint a dhéanamh i gcoinne leathnú COVID-19 san ionad oibre. Tá sé riachtanach freisin rath agus an rannpháirtíocht is mó a bhaint amach. Beidh caidreamh rialta ag fostóirí agus oibríthe faoi COVID-19 agus bearta coisctheacha san ionad oibre. Ba chóir d'fhostóirí eolas agus treoir a sholáthar d'oibríthe, a d'áireodh comharthaí agus siomptóim COVID-19, conas a leathnaíonn sé, gnásanna glantacháin agus diúscairt dramhaíola chomh maith le comhairle maidir le sláinteachas lámh agus riospráide, scaradh fisiciúil, Trealamh Cosanta Pearsanta (PPE) agus trealamh oibre a úsáid más cuí.

Ní bhainfear amach comhlíonadh leis an bprótacal seo ach amháin má tá freagracht chomhroinnte ag fostóirí agus oibríthe chun na bearta atá sa phrótacal seo a chur i bhfeidhm ina n-ionad oibre. Tá cur chuige comhoibríoch i dtaca le cur i bhfeidhm an phrótacail riachtanach má tá rath agus an rannpháirtíocht is mó le baint amach. Ceapfaidh gach ionad oibre príomhionadaí oibrí amháin ar a laghad a mbeidh sé de fhreagracht acu deimhin a dhéanamh de go gcloítear go daingean le bearta COVID-19 ina n-ionad oibre. Ní mór don

duine (na daoine) atá ag tabhairt faoin ról an oiliúint riachtanach a fháil agus creat struchtúrtha a bheith acu le leanúint laistigh den eagraíocht le bheith éifeachtach chun leathnú an víris a chosc. Beidh caidreamh rialta fiúntach ag fostóirí lena n-ionadaí oibrí, oibrithe agus/nó a n-ionadaithe Ceardchumainn aitheanta nó ionadaithe eile (lena n-áirítear lena n-áirítear a gCoiste SLáinte agus Sábháilteachta más ann dó) faoi na bearta atá á gcur ar bun chun aghaidh a thabhairt ar an nochtadh ceirde do COVID-19 san ionad oibre. Cuirfidh fostóirí oiliúint ionduchtaithe COVID-19 ar fáil do na hoibrithe go léir. Go hidéalach, beidh líon na n-ionadaí oibrithe do COVID-19 a cheapfar comhréireach le líon na n-oibrithe san ionad oibre agus ba chóir go mbeifí ábalta an duine seo a shainnithint go soiléir san ionad oibre. Oibreoidh fostóirí agus ionadaithe oibrithe le chéile lena chinntiú go gcloífear go hiomlán leis na gníomhartha go léir sa phrótacal seo d'fhonn a chinntiú go gcuirfear COVID-19 san ionad oibre faoi chois.

3. Maoirsiú agus freagairt do dhúshlán atá ag gluaiseacht go tapa

Sna seachtainí seo atá ag teacht, de réir mar a thosaíonn an geilleagar ag oscailt ar bhealach a chinntíonn filleadh sábháilte d'oibrithe agus a dteaghlaigh, féadfar tuilleadh treorach a chur leis an bprótacal seo. Mar atá ráite thuas, tá an dúshlán atá romhainn ag athrú go tapa, agus ní mór dúinn bheith ábalta freagairt go tapa do na hathruithe seo. Ní mór dúinn freisin monatóireacht a dhéanamh ar an gcaoi ina bhfuil gnólachtaí ag déileáil leis an mbealach nua oibre agus cé acu an gá athruithe a dhéanamh ar ghnéithe den phrótacal seo.

D'fhonn maoirseacht a dhéanamh ar an aistriú seo, bunófar fóram comhairleach ardleibhéil do pháirtithe leasmhara, faoi scáth LEEF. Áireofar san fhóram seo baill ó na comhlachtaí éagsúla a bhfuil freagracht acu as sláinte agus sábháilteacht ag obair agus as an tsláinte phoiblí i gcoitinne. Cuideoidh an fóram le rannpháirtíocht leanúnach ar leibhéal náisiúnta maidir le ceistanna forfheidhmithe i bhfianaise na comhairle poiblí atá ag forbairt agus gnéithe eile.

Ba chóir a nótáil nach bhfuil an Prótacal ceaptha le teacht san ionad ar na bearta atá ann cheana atá curtha i bhfeidhm cheana ag gnólachtaí riachtanacha, a lean ag oibriú. Ach ba chóir do na gnólachtaí athbhreithniú a dhéanamh ar na bearta atá acu cheana féin lena chinntiú go bhfuil siad i gcomhréir leis an bPrótacal seo.

B. Prótacal d’Fhostóirí agus Oibrithe maidir leis na Bearta chun Cosc a Chur ar Leathnú COVID-19 san Ionad Oibre

Sa doiciméad seo, nach bhfuil uileghabhálach, tugtar cur síos ar na bearta ba chóir d’fhostóirí agus oibrithe a dhéanamh d’fhonn laghdú a dhéanamh ar riosca leathnú COVID-19 san ionad oibre. Tugtar comhairle ann freisin faoi na bearta a mholann an Rialtas chun laghdú a dhéanamh ar leathnú COVID-19 sa phobal. Ba chóir d’fhostóirí agus oibrithe, áfach, coimeád cothrom le dáta faoi na bearta is déanaí a thugann an Rialtas isteach agus comhairle ar bith a eiseofar mar thoradh. Maidir le cúrsaí níos ginearálta a bhaineann le riachtanais i dtaca le sláinte agus sábháilteacht cheirde (OSH), féach ar na an reachtaíocht, treoir agus comhairle atá ar fáil ar shuíomh gréasáin an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta: [nasc](#).

C. Caidreamh idir Fostóirí agus Oibrithe, Cumarsáid agus Oiliúint

Má tá filleadh slán agus leanúnach ar an obair le bheith ann, ní mór cumarsáid láidir agus cur chuige comhoibríoch comhroinnte a bheith ann idir fostóirí agus oibrithe.

Ba chóir rialuithe san ionad oibre chun cloí le bearta coisctheacha ionfhabhtaithe a áirítear sa phrótacal seo a chur in iúl agus a mhíniú leis na hoibrithe ábhartha go léir agus le daoine eile (cuairteoirí, conraitheoirí) ag an ionad oibre. Mar a luadh thuas, ceapfaidh fostóir príomhionadaí oibrí amháin ar a laghad a bhfuil sé de ról acu obair go comhoibríoch leis an bhfostóir chun cuidiú le bearta a chur i bhfeidhm agus le monatóireacht a dhéanamh ar chomhlíonadh na mbeart chun cosc a chur ar leathnú COVID-19. Go hidéalach, beidh líon na n-ionadaí oibrithe do COVID-19 a cheapfar comhréireach le líon na n-oibrithe san ionad oibre agus beifear ábalta na príomhbhaill foirne seo a shainaithint go soiléir san ionad oibre. Beidh ionadaí oibrí amháin ar a laghad ar bun ag gach ionad oibre, áfach, chun aghaidh a thabhairt ar na riachtanais COVID-19 sin. Ba chóir don ionadaí oibrí, in éineacht leis an bhfoireann bainistíochta freagartha COVID-19, tacú le cur i bhfeidhm na mbeart a shainítear sa phrótacal náisiúnta seo. Ba chóir go mbeifí ábalta duine nó daoine dá leithéid a shainaithint go soiléir san ionad oibre agus go bhfaighidís an oiliúint ábhartha agus riachtanach óna bhfostóir.

Déanfaidh fostóirí cumarsáid freisin le hionadaithe sábháilteachta a roghnófar nó a cheapfar faoin reachtaíocht i dtaca le Sláinte agus Sábháilteacht agus rachaidh siad i gcomhairle le hoibrithe maidir le bearta sábháilteachta le cur i bhfeidhm san ionad oibre. Ba chóir don bhfostóir leas a bhaint as an oifigeach sábháilteachta agus sláinte ceirde atá ceaptha nó duine cumasach seachtrach lena chinntiú go gcuirfear i bhfeidhm go héifeachtach athruithe ar ghníomhartha oibre agus bearta um chosaint agus rialú ionfhabhtaithe san ionad oibre ag an ionad oibre. Chun tuilleadh eolais a fháil faoi ról an Ionadaí Sábháilteachta tabhair cuairt ar an [nasc](#) seo.

D. Cúlra

Tháinig forbairt go tapa ar ráig an Ghalair Coróinvíris 2019 (COVID-19) agus tá an Roinn Sláinte i gceannas ar fhreagra an Rialtais in Éirinn ar an éigeandáil náisiúnta sláinte poiblí agus is é, in éineacht le hIonad Faireachais um Chosaint Sláinte (HSPC) i bhFeidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS), a chuireann eolas agus comhairle atá cothrom le dáta ar fáil ar a shuíomh gréasáin.

Sa chomhairle agus treoir d'Éirinn, cuirtear san áireamh treoir ón Lárionad Eorpach um Ghalair a Chosc agus a Rialú (ECDC) agus an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, agus cinntí ón bhFoireann Náisiúnta Éigeandála Sláinte Poiblí (NPHE). Tá Sainghrúpa Comhairleach (EAG) bunaithe freisin, ar a bhfuil saineolaithe sa Mhíochaine, Sláinte Phoiblí, Galair Thógálacha, Cosc agus Rialú Ionfhabhtuithe agus Víreolaíocht, a chuireann sainchomhairle eolaíochta ar fáil a bhaineann leis an gcoróinvíreas nua agus a chuireann comhairle ar NPHE.

Riosca sláinte poiblí is ea nochtadh ar COVID-19 a théann i gcion ar gach uile saoránach. Tá impleachtaí ag an bpaindéim COVID-19 freisin do na hionaid oibre go léir toisc gur féidir leis bheith ina riosca sláinte d'oibrithe agus do dhaoine eile ag ionad oibre. Le hathoscailt an gheilleagair soláthraítear bearta sláinte poiblí chun laghdú a dhéanamh ar an riosca go leathnófar COVID-19 chomh maith leis na bearta reatha i dtaca le sábháilteacht agus sláinte cheirde. Tá sé den tábhacht go ndéanfar bainistiú ar an riosca go leathnófar an víreas san ionad oibre i dtaca le sláinte oibrithe, ach freisin tá sé ríthábhachtach go ndéanfar é mar chuid de na hiarrachtaí i gcoitinne chun an leathnú a rialú agus na daoine is leochailí a chosaint.

Tugann an prótacal a leanann cur síos ar na bearta nach mór le fostóirí a chur ar bun agus nach mór le hoibrithe cloí leo chun laghdú a dhéanamh ar riosca leathnú COVID-19 san ionad oibre.

Siomptóim COVID-19

Is féidir le hionfhabhtú leis an víreas is cúis le COVID-19 a bheith ina chúis le tinneas, ó thinneas éadrom go tinneas dian, agus, i roinnt cásanna, is féidir leis a bheith ina chúis le bás. Is féidir leis idir 2 lá go 14 lá a ghlacadh le go mbeadh siomptóim an choróinvíris le feiceáil. Is féidir leo bheith cosúil leis na siomptóim a bhíonn ag slaghdáin agus ag an bhfliú.

Áirítear sna siomptóim choitianta a bhíonn ag an gcoróinvíreas:

- fiabhras (teocht ard - 38 céim Celsius nó níos airde).
- casacht – aon chineál de chasacht, ní casacht thirim amháin.
- giorra anála nó deacrachtaí anáilaithe.

Don liosta iomlán de shiomptóim, féach ar [shuíomh gréasáin](#) FSS.

Tá roinnt daoine atá ionfhabhtaithe leis an víreas, cásanna asiomptómatacha mar a thugtar orthu, nár léirigh siomptóm ar bith.

Mar a Leathnaíonn COVID-19

Déantar an víreas is cúis le galar COVID-19 a leathnú ó dhaoine i sreabhán agus i mbraoiníní scaipthe ó shrón nó ó bhéal duine atá ionfhabhtaithe nuair a dhéanann an duine COVID-19 casacht, sraoth nó labhairt. Titeann an sreabhán nó na braoiníní ar rudaí agus ar dhromchlaí timpeall an duine ionfhabhtaithe. Truaillíonn daoine eile a lámha trí lámh a leagan ar an rudaí nó dromchlaí seo agus ansin cuireann siad an víreas i dteagmháil lena súile, leis an srón nó leis an mbéal trí lámha leagan orthu lena lámha truaillithe. Is féidir le COVID-19 leathnú freisin má thiteann braoiníní ó dhuine ionfhabhtaithe go díreach ar sheicní mucasacha i súile, srón nó béal duine atá ag seasamh i ngaireacht dóibh.

Ní fios fós cá fhad a mhaireann an víreas ar dhromchlaí faoi choinníollacha éagsúla. Féadfaidh tréimhse maireachtála a bheith éagsúil faoi chúinsí éagsúla (e.g. cineál an dromchla, teocht nó taise na timpeallachta). Léiríonn staidéir gur féidir leis maireachtáil ar dhromchlaí ar feadh uaireanta an chloig agus suas le roinnt laethanta in éagmais glantacháin éifeachtaigh. Tá glantachán críochnúil agus rialta ar dhromchlaí a leagtar lámh

orthu go rialta riachtanach. Má tá gá le díghalrú, ní mór é a dhéanamh chomh maith le glantachán, níor chóir é a dhéanamh riamh in ionad an ghlantacháin.

Cé gur dóichí go gcuirfidh daoine an t-ionfhabhtú ar aghaidh nuair a bhíonn siomptóim acu, tugann an t-eolas reatha le fios go ndéanann roinnt daoine ionfhabhtaithe an víreas a leathnú chuig daoine eile sula bhforbraíonn nó sula léiríonn siad féin siomptóim.

E. Ag Filleadh ar an Obair – Bearta d’Fhostóirí agus Oibrithe le Laghdú ar an Riosca go Nóchtófar iad do COVID-19 san Ionad Oibre

Ba chóir aon chinneadh le hionad oibre a athoscailt a dhéanamh i gcomhréir le comhairle ón Rialtas agus comhairle maidir le sláinte phoiblí.

Maidir leis seo, ba chóir d’fhostóirí, i gcomhairle leis an ionadaí oibrí (na hionadaithe oibrithe) ainmnithe, na bearta seo a leanas a dhéanamh:

1. An Plean Freagartha COVID-19 a Fhorbairt agus/nó a Nuashonrú

Roimh fhilleadh ar an obair, **déanfaidh fostóirí na nithe seo a leanas:**

- Plean Freagartha COVID-19 don ghnó a fhorbairt agus/nó a nuashonrú.
- nuashonrú a dhéanamh ar a measúnuithe riosca i dtaca le sláinte agus sábháilteacht cheirde agus ráiteas sábháilteachta.
- aghaidh a thabhairt ar an leibhéal (na leibhéil) riosca a bhaineann le hionaid oibre agus gníomhaíochtaí oibre éagsúla sna pleananna gnó COVID-19 agus measúnuithe riosca i dtaca le sláinte agus sábháilteacht cheirde. Mar shampla, cén áit, conas agus cén fhoinsí COVID-19 a d’fhéadfaí oibrithe a bheith nochtaithe dóibh, lena n-áirítear an pobal i gcoitinne, custaiméirí, comhghuaillithe etc.
- fachtóirí riosca aonair oibrithe a chur san áireamh (e.g. oibrithe níos sine, bunghalair a bheith ann, etc.).
- plean freagartha a áireamh sa phlean chun déileáil le cás amhrasta de COVID-19.
- na rialuithe a áireamh atá riachtanach chun aghaidh a thabhairt ar na rioscaí a shainaithnítear.
- bearta theagmhasacha a áireamh chun aghaidh a thabhairt ar rátaí níos airde de neamhláithreachas oibrithe, cur i bhfeidhm na mbearta atá riachtanach chun laghdú a dhéanamh ar leathnú COVID-19, patrúin oibre ag athrú, etc.
- pleananna a fhorbairt i gcomhairle le hoibrithe agus iad a chur in iúl nuair a bheidh siad réitithe.

2. Polasaithe agus nósanna imeachta a fhorbairt nó a leasú chun sainathint agus leithlisiú a dhéanamh ar oibrithe a d'fhéadfadh siomptóim COVID-19 a bheith orthu, mar is cuí

Beart ríthábhachtach is ea daoine a d'fhéadfadh a bheith ionfhabhtaíoch a shainathint agus a leithlisiú go pras, chun an t-oibrí atá i gceist, a gcomhghleacaithe, custaiméirí nó daoine eile ag an ionad oibre a chosaint.

Déanfaidh fostóirí na nithe seo a leanas:

- loga a choimeád de theagmhail/grúpobair chun cuidiú le rianú teagmhálaithe.
- oibrithe agus daoine eile a chur ar an eolas faoi chuspóir an loga.
- eolas a thaispeáint faoi chomharthaí agus siomptóim COVID-19.
- eolas cothrom le dáta a sholáthar i dtaca leis an gcomhairle faoi Shláinte Phoiblí a eisiúnn FSS agus Gov.ie.
- treoir a thabhairt d'oibrithe le leanúint má thagann comharthaí agus siomptóim COVID-19 orthu le linn oibre.

Déanfaidh oibrithe na nithe seo a leanas:

- iad féin a chur ar an eolas faoi chomharthaí agus siomptóim COVID-19 agus monatóireacht a dhéanamh ar a bhfolláine féin.
- féin-aonrú sa bhaile agus teagmháil a dhéanamh go pras lena ndochtúir ginearálta le haghaidh tuilleadh comhairle má thagann aon chomhartha nó siomptóm orthu.
- tuairisciú do bhainisteoirí láithreach má thagann aon siomptóm orthu le linn an tseala.

3. Forbairt, Comhairliúchán, Cumarsáid agus Cur i bhFeidhm a Dhéanamh i dtaca le hAthruithe nó Polasaithe san Ionad Oibre

Ba chóir d'fhostóirí na nithe seo a dhéanamh:

- athbhreithniú agus leasú a dhéanamh ar pholasaithe atá ann cheana i dtaca le saoire bhreitheachta agus iad a athrú mar is cuí agus i gcomhréir le gnáthnósanna imeachta. Agus é sin á dhéanamh, rachaidh fostóirí i gcomhairle le hoibrithe agus beidh cumarsáid acu leo, i gcomhair le gnáthnósanna imeachta, i dtaca le haon athruithe a thabharfar isteach chun laghdú ar leathnú COVID-19.
- a chinntiú go bhfuil an tseirbhís um sláinte cheirde, má chuirtear a leithéid ar fáil, ar fáil chun déileáil le haon imní atá ar oibrithe agus chun na teachtaireachtaí a chur in iúl maidir le sláinteachas maith lámh, béasa riospráide agus scaradh fisiciúil. Ba chóir freisin go gcuirfeadh seirbhís sláinte cheirde de chuid gnólachta oiliúint agus comhairle ar fáil i dtaca leis na bearta a mholtar chun an leathnú a laghdú chomh maith le déileáil le haon imní nó buairt a d'fhéadfadh a bheith ag oibrithe faoi COVID-19.
- an chomhairle riachtanach ón FSS agus foinsí eile i dtaca le sláinte phoiblí a chur ar fáil de réir mar is cuí dá n-oibrithe i gcás nach bhfuil seirbhís um shláinte cheirde ar fáil in ionad oibre. Ba chóir go mbeadh an príomhionadaí oibrí (na príomhionadaithe oibrithe) a cheapfar (féach thuas) páirteach i gcur in iúl na comhairle sláinte i dtaca le COVID-19 san ionad oibre.
- teacht ar chomhaontú trí idirbheartaíocht le hoibrithe/Ceardchumann i dtaca le haon athstruchtúrú sealadach ar phatrúin oibre a d'fhéadfadh a bheith de dhíth chun na bearta coisctheacha COVID-19 a chur i bhfeidhm san ionad oibre. Agus é sin á dhéanamh, ní mór aon chomhaontuithe earnála atá ann cheana a chur san áireamh.

De réir mar a thagann forbairt ar an eolas faoin víreas, tá nuashonrú á dhéanamh ar an gcomhairle i dtaca le sláinte phoiblí ar bhonn rialta, agus tá sé tábhachtach d'fhostóirí agus oibrithe a aithint go mbeidh gá le solúbthacht ó fhostóirí agus oibrithe chun na bearta a dhéanamh leis an leathnú a laghdú.

4. Bearta um Chosc agus Rialú COVID-19 a Chur i bhFeidhm chun an Riosca d'Oibrithe a Íoslaghdú

Roimh fhilleadh ar an obair, ní mór d'fhostóirí agus oibrithe araon na bearta seo a leanas a chur ar bun agus a chur i gcrích.

Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- foirm réamh-fhillte ar obair a bhunú agus a eisiúint le líonadh isteach ag oibrithe 3 lár ar a laghad roimh fhilleadh ar an obair. Ba chóir go lorgófaí ar an bhfoirm seo dearbhú, chomh fada agus is eol dóibh, nach bhfuil aon siomptóim de COVID-19 ar an oibrí agus dearbhú freisin nach bhfuil an t-oibrí ag féin-aonrú ná ag feitheamh ar thorthaí ó thástáil COVID-19.
- na ceisteanna seo a leanas a chur san áireamh ar an bhfoirm. Má thugann oibrí an freagra Tá ar cheann ar bith acu, moltar go láidir dóibh an chomhairle leighis a fhaigheann siad a leanúint nó comhairle leighis a lorg sula bhfillfidh siad ar an obair:
 - An bhfuil siomptóim ort de chasacht, fiabhras, teocht ard, scornach tinn, srón ag sileadh, giorra anála nó fliú anois nó le 14 lá anuas? Tá/Níl,
 - An bhfuil diagnóis déanta ort d'ionfhabhtú dearbhaithe nó amhrasta COVID-19 le 14 lá anuas? Tá/Níl,
 - An bhfuil tú i do dhlúththeagmhálaí de dhuine atá ina c(h)ás dearbhaithe nó amhrasta COVID-19 le 14 lá anuas (i.e. níos lú ná 2m ar feadh níos mó ná 15 nóiméad carnach in aon lá amháin)? Tá/Níl,
 - An bhfuil comhairle faighte agat ó dhochtúir féin-aonrú ag an am seo? Tá/Níl,
 - An bhfuil comhairle faighte agat ó dhochtúir cocúnú ag an am seo? Tá/Níl.
- oiliúint ionductaithe a sholáthar do na hoibrithe go léir. Ar a laghad, ba chóir go n-áireofaí san oiliúint seo an chomhairle agus treoir cothrom le dáta is déanaí i dtaca le sláinte phoiblí: cad ba chóir d'oibrí a dhéanamh má thagann siomptóim COVID-19 orthu; sonraí faoin gcaoi ina bhfuil an t-ionad oibre eagraithe chun aghaidh a thabhairt ar an riosca ó COVID-19; léargas ar an bplean freagartha COVID-19; sainaitheant ar na pointí teagmhála ón fostóir agus ó na hoibrithe; agus aon chomhairle eile a bhaineann go sonracha leis an earnáil atá ábhartha.
- socrú go gcuirfear ar bun na rialuithe riachtanacha a shainaitheantar sa mheasúnú riosca chun leathnú COVID-19 san ionad oibre a chosc.

- tástáil teochta a chur i bhfeidhm i gcomhréir leis an gcomhairle i dtaca le Sláinte Phoiblí.

Chun cuidiú leis an bhfilleadh ar obair, is féidir le fostóirí sonraí a fháil faoi na tacaí agus acmhainní atá ar bun cheana féin do ghnólachtaí a dtéann COVID-19 i gcion orthu ag:

[Tacaí-do-Ghnólachtaí-a-ndeachaigh-COVID-19-i-gcion-orthu.](#)

Ní mór d'oibríthe na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- an fhoirm réamh-fhillte ar obair a líonadh isteach agus a chur ar ais sula bhfillfidh siad ar obair.
- a rá lena bhfostóir má tá aon chúinsí eile a bhaineann le COVID-19, nach bhfuil san áireamh ar an bhfoirm, nach mór a nochtadh, b'fhéidir, le go bhféadfaidh siad fillleadh ar an obair go sábháilte.
- féin-aonrú sa bhaile agus teagmháil a dhéanamh lena ndochtúir ginearálta le haghaidh tuilleadh comhairle má tá aon siomptóim COVID-19 orthu.
- fanacht amuigh ón obair go dtí go mbeidh na siomptóim go léir glanta i ndiaidh féin-aonraithe.
- páirt a ghlacadh in aon oiliúint ionductaithe a sholáthraíonn an fostóir ar fhilleadh ar an ionad oibre dóibh.
- aon tástáil teochta a dhéanamh faoi mar a chuirfidh an fostóir i bhfeidhm agus i gcomhréir leis an gcomhairle i dtaca le Sláinte Phoiblí.

Ag déileáil le Cás Amhrasta COVID-19 san ionad oibre

Cé nár chóir d'oibrí freastal ar obair má tá aon siomptóim COVID-19 orthu, leagtar amach sna bearta seo a leanas an chaoi inar chóir d'fhostóirí plean freagartha a chur ar bun roimh ré agus freisin déileáil le cás amhrasta a d'fhéadfadh tarlú le linn oibre.

Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- struchtúr freagartha sonraithe a áireamh sa phlean freagartha COVID-19 a aithníonn an fhoireann (na foirne) atá freagrach as freagairt do chás amhrasta.
- bainisteoir(i) cuí a cheapadh chun deileáil le cásanna amhrasta.
- limistéar aonraithe sainithe a aithint roimh ré. Ba chóir go mbeadh an limistéar sainithe agus an bealach chuig an limistéar sainithe inrochtana go héasca agus, a

oiread agus is féidir agus is indéanta, ba chóir go mbeadh sé inrochtana do dhaoine faoi mhíchumais.

- a chur san áireamh go bhféadfadh duine amháin nó níos mó comharthaí COVID-19 a bheith orthu agus limistéir aonraithe bhreise a bheith acu, nó plean teagmhais eile, chun déileáil lena leithéid.
- a chinntiú go bhfuil sé d'acmhainn sa limistéar aonraithe an duine a aonrú taobh thiar de dhoras dúnta. Sa chás nach bhfuil limistéar le doras dúnta indéanta, ní mór don fhostóir soláthar a dhéanamh do limistéar atá ar shiúl ó oibrithe eile.
- mar is indéanta go réasúnta, na nithe seo a leanas a sholáthar:
 - Aeráil, i.e. le fuinneog,
 - Ciarsúir, díghalrán lámh, díghalrán agus/nó ceirtíní,
 - PPE; láimhíní, maisc,
 - Málaí do dhramhaíl chliniciúil.

Má léiríonn oibrí siomptóim COVID-19 le linn oibre, ní mór don bhainisteoir agus don fhoireann freagartha na nithe seo a dhéanamh:

- an t-oibrí a aonrú agus nós imeachta a bheith ar bun chun an duine a thionlacan go dtí an limistéar aonraithe sainithe tríd an mbealach aonraithe, ag coimeád 3 2 mhéadar ar a laghad amach ón duine siomptómach agus a chinntiú go gcoimeádann daoine eile 2 mhéadar ar a laghad ón duine siomptómach i gcónaí.
- masc a sholáthar don duine ar bhfuil siomptóim, má tá ceann ar fáil. Ba chóir don oibrí an masc a chaitheamh i limistéar coitianta nó ag dul amach ón áitreabh.
- measúnú a dhéanamh cé acu an féidir treoir a thabhairt don duine atá tinn dul abhaile agus glaoch ar a ndochtúir agus leanúint den féin-aonrú sa bhaile.
- cuidiú leis an duine a bhfuil siomptóim orthu fanacht ina n-aonar sa chás nach féidir leo dul abhaile láithreach agus cuidiú leo glaoch ar a ndochtúir. Ba chóir don oibrí staonadh ó lámh a leagan ar dhaoine, ar dhromchlaí agus ar rudaí. Ba chóir comhairle a chur ar an duine ar a bhfuil siomptóim a mbéal agus a srón a chlúdach leis an gciarsúr indiúscartha a chuirtear ar fáil nuair a dhéanann siad casacht nó sraoth agus an ciarsúr a chur sa mhála dramhaíola atá curtha ar fáil.
- iompar a shocrú abhaile nó chuig an ospidéal do mheasúnú leighis. Níor chóir iompar poiblí de chineál ar bith a úsáid.
- measúnú a chur i gcrích ar an eachtra a chuideoidh le gníomhartha agus athshlánú a leanfaidh a chinneadh.

- socrú a dhéanamh do ghlantachán cuí den limistéar aonraithe agus na limistéir oibre atá i gceist.
- comhairle agus cúnamh a sholáthar má dhéanann FSS teagmháil.

Tá comhairle bhreise maidir le déileáil le cás amhrasta ar fáil ó NSAI:

<https://www.nsai.ie/cosaintsanionadoibrearcovid-19/>

Is é an bealach is fearr le cosc a chur ar leathnú COVID-19 ó dhuine go duine ná sláinteachas lámh ceart agus béasa riospráide a úsáid agus scaradh fisiciúil a chleachtadh.

4A. SLÁINTEACHAS LÁMH

Tá níochán lámh rialta le gallúnach agus uisce éifeachtach chun COVID-19 a bhaint.

Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- a chinntiú go bhfuil áiseanna sláinteachais cuí ar bun chun cuidiú le hoibrithe cloí le bearta i dtaca le sláinteachas lámh.
- comhairle agus oiliúint a chur ar fáil maidir le conas sláinteachas lámh a dhéanamh go héifeachtach:
(<https://www2.hse.ie/gaeilge/coroinvéis/conas-do-lamha-a-ghlanadh.html>).
- póstaer a léiriú maidir le conas lámha a ní i suíomhanna cuí:
([sláinteachas láimhe-póstaer](#)).

Ní mór d'oibrithe na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- a chinntiú go bhfuil siad ar an eolas faoi threoir agus comhairle maidir le sláinteachas lámh agus go leanann siad iad.
- a lámha a ní go rialta le gallúnach agus uisce nó hungadh láimhe alcól-bhunaithe agus, go háirithe:
 - i ndiaidh casacht agus sraoth a dhéanamh,
 - roimh agus i ndiaidh ithe,
 - roimh agus i ndiaidh bia a ullmhú,
 - má táthar i dteagmháil le duine a léiríonn aon siomptóm COVID-19,

- roimh agus i ndiaidh a bheith ar iompar poiblí (má tá sé in úsáid),
 - roimh agus i ndiaidh a bheith i slua,
 - ag teacht chuig agus ag imeacht ón ionad oibre/suíomhanna eile,
 - roimh toitín a chaitheamh nó vápáil,
 - nuair atá na lámha salach,
 - i ndiaidh an leithreas a úsáid.
- staonadh ó lámha a leagan ar a súile, béal nó srón.
 - rochtain ar bheith acu ar áiseanna chun tacú le sláinteachas lámh (mar shampla díghalrán lámh/ceirtíní lámh/áiseanna níocháin do lámha).
 - gan rudaí a roinnt a mbíonn a mbéil i dteagmháil leo, mar shampla, buidéal nó cupáin.
 - a bpinn féin a úsáid le síniú isteach.

4B. SLÁINTEACHAS RIOSPRÁIDE

Chomh maith le sláinteachas lámh, tá sláinteachas maith agus dea-bhéasa riospráide riachtanach freisin.

Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a dhéanamh:

- ceirtíní a sholáthar chomh maith le haraidí/málaí chun iad a dhiúscairt.
- araidí a fholmhú go rialta.
- comhairle a sholáthar maidir le dea-chleachtas riospráide.

Ní mór d'oibrithe na nithe seo a leanas:

- sláinteachas riospráide maith agus dea-bhéasa casachta a ghlacadh.
- a chinntiú go bhfuil siad ar an eolas faoin treoir i dtaca le sláinteachas riospráide agus go leanann siad í.

4C. SCARADH FISICIÚIL

Moltar **scaradh fisiciúil** chun leathnú ionfhabhtaithe a laghdú. Is é 2 mhéadar an fad a mholtar faoi láthair le coimeád idir dhaoine chun riosca an tras-seolta a íoslaghdú.

Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- soláthar a dhéanamh don scaradh fisiciúil ar fud na ngníomhaíochtaí oibre agus is féidir é seo a dhéanamh ar roinnt bealaí:
 - polasaí a chur i bhfeidhm gan lámha a chreathadh,
 - sa chás go bhfuil obair oifige riachtanach, ní mór acmhainn shaor oifige a úsáid a mhéid agus is indéanta go réasúnta agus obair a eagrú ar bhealach go seachnaítear il-áitiú in oifigí agus/nó go gcoimeádtar faid fhisiciúla,
 - oibríthe a eagrú ina bhfoirne a oibríonn le chéile agus a ghlacann sosanna le chéile. Ba chóir go mbeadh na foirne chomh beag agus is féidir go réasúnta i gcomhthéacs na hoibre atá le déanamh,
 - sosanna a eagrú ar bhealach a chuidíonn le scaradh fisiciúil a choimeád le linn sosanna,
 - limistéir oibre agus sosa a shocrú agus a atheagrú. Mar shampla, táblaí agus cathaoireacha a chur fada go leor amach óna chéile i gceaintíní,
 - machnamh a dhéanamh ar áiseanna ceaintín a dhúnadh sa chás nach féidir bearta sláinte poiblí lena n-áirítear scaradh sóisialta a éascú. Má tá siad á ndúnadh, tabhair eolas maidir le roghanna seachadta,
 - úsáid ceaintín a chéimniú agus amanna freastail a shíneadh amach,
 - córas bainistíochta scuaine a chur i bhfeidhm le marcanna cearta faid chun scuainí a sheachaint ag cuntair bia, pointí fágála trádairí agus cuntair amach,
 - modhanna íocaíochta cártaí a chur ar bun más indéanta,
 - amanna sonracha a shannadh do bhailiúcháin, coinní agus earraí isteach,
 - a mhéid agus is féidir, cruinnithe a thionól ag baint úsáide as cianbhealaí ar líne. Sa chás go bhfuil cruinnithe pearsanta riachtanach amach is amach, ba chóir fad an chruinnithe agus líon na ndaoine i láthair a choimeád chomh híseal agus is féidir agus ní mór do lucht freastail scaradh fisiciúil a choimeád i gcónaí,
 - más féidir, córais aontreo a sholáthar do bhealaí isteach/amach san ionad oibre,

- bearta agus córais atá ann cheana i dtaca le síniú isteach agus síniú amach, mar shampla, bithmhéadracht/geataí casta, a leasú d'fhonn a chinntiú gur féidir scaradh fisiciúil a choimeád,
- a chinntiú go ndéantar oibrithe a bhfuil cóiríocht á roinnt acu ag ionad oibre a ghrúpáil i bhfoirne seasta atá chomh beag agus is féidir agus ina bhfuil daoine a oibríonn le chéile freisin. A mhéid agus is féidir go réasúnta,
 - ba chóir go dtabharfaí a gcuid áiseanna comhroinnte féin do gach foireann a mhéid agus is indéanta go réasúnta (seomraí níocháin, cistiní agus seomraí comhroinnte) d'fhonn ualach breise a leagan orthu i dtaca le húsáid in aghaidh seala agus an gá le glantachán a dhéanamh idir na foirne éagsúla. Sa chás nach bhfuil sé seo indéanta, ba chóir d'fhostóirí úsáid chéimnithe agus córas feabhsaithe glantacháin a chur i bhfeidhm.
 - ní mór cóiríocht a ghlanadh go rialta agus a aerú de lámh (trí fhuinneoga agus doirse a oscailt) nó go meicniúil.
 - de ghnáth, ba chóir cóiríocht codlata a bheith ar bhonn duine singil.
 - ní mór seomraí breise a sholáthar d'aonrú luath de dhaoine ionfhabhtaithe.
- cosc a chur ar thionól oibrithe san ionad oibre ag tús agus ag deireadh uaireanta oibre (amhail ag innill taifeadta ama agus i seomraí feistis, seomraí níocháin agus ceathanna),
- scaradh fisiciúil a chur i bhfeidhm le linn gníomhaíochta oibre allamuigh. Do ghníomhaíochtaí oibre allamuigh, ba chóir áiseanna do shláinteachas lámh minic a sholáthar agus ba chóir iad a lonnú gar don áit ina bhfuil oibrithe ag obair.

I suíomhanna nuair nach féidir a chinntiú go mbeidh oibrithe scartha 2 mhéadar óna chéile trí mhodhanna eagraíochta, ba chóir bearta cosanta eile a chur ar bun, mar shampla:

- bacanna fisiciúla a shuiteáil, amhail gardaí sraotha plaisteacha trédhearcacha idir oibrithe,
- fad 1 mhéadar a choimeád nó an fad is indéanta agus is féidir go réasúnta,
- aon teagmháil dhíreach idir oibrithe a íoslaghdú agus áiseanna do níochán lámh a sholáthar, agus áiseanna eile do shláinteachas lámh, amhail díghalráin lámh, ceirtíní etc. atá inrochtana go héasca sa chaoi is gur féidir le

hoibrithe sláinteachas lámh a dhéanamh a luaithe agus a bheidh an tasc oibre curtha i gcrích,

- o maisc aghaidhe a chur ar fáil son oibrí i gcomhréir le comhairle i dtaca le Sláinte Phoiblí.

Nóta: níor chóir maisc a chaitheamh in ionad na mbeart a luaitear thuas. Ach má chaitear iad ba chóir go mbeidís glan agus níor chóir iad a roinnt le comhghleacaithe eile ná go mbeidís á láimhseáil ag comhghleacaithe eile. Ba chóir d'fhostóirí agus oibrithe coimeád cothrom le dáta leis an gcomhairle is déanaí maidir le Sláinte Phoiblí a eisióinn Gov.ie/NPHET i dtaca le maisc.

Oibrithe atá i mBaol / Íogaireach:

Sa chás nach féidir le hoibrí atá i mbaol nó íogaireach obair ón mbail agus go gcaithfidh siad a bheith san ionad oibre, ní mór d'fhostóirí a chinntiú go dtugtar tacaíocht go fhabhrach dóibh fad fisiciúil 2 mhéadar a choimeád. Ach ba chóir d'fhostóirí cur ar chumas oibrithe íogaireacha obair ón mbaile más féidir.

Obair ón mbaile:

Ba chóir leanúint d'obair oifige a dhéanamh ón mbaile, más indéanta agus más obair neamhriachtanach í. Ba chóir don fhostóir forbairt agus comhairliúchán a dhéanamh ar aon pholasaí i dtaca le hobair ón mbaile i gcomhar le hoibrithe agus/nó Ceardchumann. Tá comhairle maidir le hobair ón mbaile ar bhonn sealadach ar fáil ón Údarás Sláinte agus Sábháilteachta ([nasc](#)).

Taisteal Gnó agus Conraitheoirí/Cuairteoirí:

- Ba chóir turais ghnó agus idirghníomhaíochtaí aghaidh ar aghaidh a laghdú go dtí an íosmhéid agus, a mhéid agus is indéanta go réasúnta, ba chóir roghanna teicneolaíochta a chur ar fáil (e.g., glaonna comhdhála nó físchomhdháil).
- Maidir le turais riachtanacha a bhaineann le hobair, ní mholtar go mbeadh feithicil in úsáid ag níos mó ná oibrí amháin. Ba chóir líon na n-oibrithe a roinneann feithicil – go comhuaineach nó i ndiaidh a chéile – a choinneáil chomh híseal agus is indéanta go réasúnta, mar shampla trí fheithicil a shannadh ar fhoireann sheasta.

- Ba chóir oibrithe a spreagadh le taisteal ina n-aonar má tá gcarranna pearsanta in úsáid acu don obair nó nach mbeadh ach, ar a mhéid, paisinéir amháin a bheidh ina s(h)uí i gcomhréir leis an treoir i dtaca le scaradh fisiciúil.
- Ba chóir díghalráin lámh agus trealamh glantacháin a sholáthar d'oibrithe dá bhfeithicil oibre.
- Maidir le hoibrithe, conraitheoirí nó cuairteoirí atá ar cuairt ar ionaid oibre ina bhfuil srianta ag eascairt as riosca COVID-19, ba chóir dóibh na bearta i dtaca le cosc agus rialú ionfhabhtaithe ar an suíomh a leanúint agus comhairle i dtaca le sláinte phoiblí maidir le leathnú COVID-19 a chur san áireamh. Ba chóir d'fhostóirí córas a chur ar bun chun taifead a dhéanamh ar chuaiirteanna ar an suíomh (na suíomhanna) ag oibrithe nó daoine eile chomh maith le cuairteanna ag oibrithe ar ionaid oibre eile, agus ba chóir d'oibrithe é a chomhlánú mar is gá.
- oiliúint ionduchtaithe a sholáthar do chonraitheoirí agus cuairteoirí ar an ionad oibre.

Glantachán:

Ní mór glantachán ar limistéir oibre a dhéanamh go rialta. Tá tuilleadh eolais faoi ghlantachán i suíomhanna nach suíomhanna cúraim sláinte iad ar fáil ón ECDC ag:

[nasc](#)

Ní mór d'fhostóirí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- glantachán cuimsitheach rialta a dhéanamh ar dhromchlaí a leagtar lámh orthu go minic. Má gá limistéar a dhíghalrú ní mór é a dhéanamh chomh maith le glantachán, ní riamh in ionad an ghlantacháin.
- deimhin a dhéanamh de go mbíonn dromchlaí teagmhála/tadhail amhail barr táblaí, trealamh oibre, hanlaí dorais agus ráillí láimhe glan go follasach i gcónaí agus go nglantar iad ar a laghad dhá uair sa lá.
- tréimhsí glantacháin leasaithe a chur i bhfeidhm do sheomraí agus limistéir oibre. Baineann sé seo go háirithe d'áiseanna seomraí níocháin agus do spásanna comhroinnte. Ba chóir glantachán an dhéanamh ar a laghad dhá uair sa lá agus aon uair a bheidh áiseanna salach go follasach.
- ábhair glantacháin riachtanacha a sholáthar d'oibrithe chun a spás oibre a choimeád glan (mar shampla ceirtíní nó táirgí díghalraithe, tuáillí páipéir agus araidí/málaí dramhaíola).

- líon na bpointí bailiúcháin dramhaíola a mhéadú agus a chinntiú go ndéanfar iad sin a fholmhú go rialta le linn agus ag deireadh gach lae.
- úsáid deasc sealáíochta a leasú d'fhonn a chinntiú go mbeidh siad ar fáil do bhaill foirne aitheanta agus go mbeidh ábhair glantacháin chuí ar fáil d'oibrithe chun an limistéar a ghlanadh sula n-úsáidfear é.

PPE – Trealamh Cosanta Pearsanta – a úsáid

Cé gur féidir le PPE cuidiú le roinnt noхта a chosaint má úsáidtear i gceart é, níor chóir go mbeadh sé ag teacht san ionad ar bhearta choisctheacha eile mar a luaitear thuas. Áirítear mar shamplaí ar PPE láimhíní, gloiní cosanta, cosaint riospráide. B'fhéidir go mbeidh gá le PPE a úsáid cheana i neart d'ionaid oibre chun aghaidh a thabhairt ar rioscaí sláinte agus sábháilteachta ceirde, mar shampla, nochtadh ar cheimiceáin chontúirteacha amhail aispeist. I gcomhthéacs an riosca COVID-19, ba chóir d'fhostóirí suíomh gréasáin HPSC a sheiceáil go rialta do nuashonruithe maidir le PPE molta a úsáid.

- Ba chóir comhlíonadh iomlán sláinteachais mar atá leagtha amach thuas a chur i bhfeidhm agus a choimeád i ngach cás.
- Ba chóir PPE a roghnú bunaithe ar an gcontúirt don oibrí.
- Ní mór d'fhostóirí PPE agus éide cosanta a sholáthar d'oibrithe i gcomhréir leis na rioscaí noхта COVID-19 aitheanta agus i gcomhréir leis an gcomhairle i dtaca le Sláinte Phoiblí.
- Ba chóir d'oibrithe a bheith oilte in úsáid cheart, glantachán, stóráil agus diúscairt PPE.
- I gcoitinne, níl láimhíní riachtanach do chosc agus rialú infhabhtaithe. Má tá láimhíní riachtanach, níor chóir go nglacfaí leo mar ionadach ar sláinteachas lámh agus ní mór lámha a ní nuair a bhaintear láimhíní. Níor chóir go mbeadh baol breise ceirde ann mar thoradh ar láimhíní (amhail láimhíní ag dul i bhfostú i bpáirteanna rothlacha). Ba chóir srianta ar an méid ama is féidir iad a chaitheamh agus ar leochaileachtaí aonair oibrithe (ailleirgí, etc.) a chur san áireamh freisin.
- Maidir le PPE ar leith, amhail anáilitheoirí, ní mór iad seo a fheistiú i gceart agus a athfheistiú ó am go ham, de réir mar is cuí.
- Ní mór PPE a chaitheamh go seasta agus i gceart, nuair is gá. Ina theanta sin, ní mór é a scrúdú go rialta, a ghlanadh, a chothabháil agus a athrú de réir mar is gá.

- Tá tuilleadh eolais ar PPE ar fáil ag: [nasc](#).
- Maidir le monaróirí agus allmhaireoirí atá ag iarraidh PPE a thabhairt isteach sa mhargadh mar fhreagra ar an éigeandáil COVID-19 reatha, tá comhairle ar fáil ar [shuíomh gréasáin](#) ÚSS.

Nóta: Níor chóir riamh aghaidhsciatha atá ceaptha agus údaraithe mar PPE i gcoinne braoiníní riospráide a úsáid mar ionadach ar PPE do chosaint imbhualite san ionad oibre. Mar shampla, nuair atá gá le hAghaidhSciath nó PPE cosanta aghaidhe caighdeánach le marc CE do ghníomhartha oibre amhail táthúchán, meilt nó mar chosaint i gcoinne doirteadh ceimiceáin.

5. Ról na nOibrithe

Ba chóir d'oibrithe an chomhairle agus treoir i dtaca le sláinte phoiblí a leanúint, chomh maith le haon treoir ar leith ón bhfostóir. Ba chóir dóibh freisin dea-chleachtas sláinteachais a ghlacadh, amhail níochán lámh rialta, béasa riospráide agus scaradh fisiciúil chun iad féin agus a gcomhghleacaithe oibre a chosaint i gcoinne ionfhabhtaithe agus ba chóir dóibh comhairle sláinte ghairmiúil a lorg má bhíonn siad tinn. Má tá siomptóim ar bith de COVID-19 ar oibrí, níor chóir dóibh freastal ar an obair. Ba chóir d'oibrithe freisin staonadh ó lámh a leagan ar a n-aghaidh agus, go háirithe, a súile, srón agus béal. Más gá, ba chóir d'oibrithe a lámha a ní láithreach sula leagfaidh siad lámh ar a n-aghaidh.

Mar a luaitear thuas, má táthar le bearta chun ionfhabhtú a chosc agus a rialú chomh maith le bearta don tsláinte agus sábháilteacht cheirde san ionad oibre a chur i bhfeidhm go héifeachtach, ní mór cumarsáid láidir agus cur chuige comhoibríoch comhroinnte a bheith ann idir fostóirí agus oibrithe.

6. Róil ag Déileáil le Custaiméirí

Is féidir, agus ba chóir, neart de na bearta a luaitear thuas d'oibrithe a chur i bhfeidhm freisin do ghníomhaíocht oibre a bhaineann le teagmháil go díreach le custaiméirí nó cuairteoirí.

Ní mór d'fhostóirí na naithe seo a leanas a dhéanamh:

- deireadh a chur le hidirghníomhaíocht fhisiciúil idir oibrithe agus custaiméirí a oiread agus is indéanta go réasúnta trí shocruithe oibre leasaithe. Mar shampla trí orduithe a sholáthar ar líne nó leis an bhfón, seachadadh gan teagmháil nó iontráil bhainistithe.
- díghalráin lámh a sholáthar ag pointí iontrála/fágála.
- bacanna fisiciúla agus marcanna soiléire a shuiteáil lena chinntiú go gcoinnítear teagmháil idir oibrithe agus custaiméirí chomh híseal agus is féidir agus lena chinntiú nach gcruthaítear scuainí idir custaiméirí agus iad ag fanacht ar sheirbhís.
- réimeas glantacháin a chur i bhfeidhm lena chinntiú go coinnítear pointí teagmhála d'oibrithe agus custaiméirí glan go follasach i gcónaí.
- an chomhairle maidir leis na bearta COVID-19 a thaispeáint i suíomhanna infheicthe lena chinntiú go bhfuil na custaiméirí ag cloí freisin lena bhfuil de dhíth.

7. Bearta agus Moltaí i dtaca le Sláinte agus Sábháilteacht Cheirde

Leanfaidh na forálacha go léir atá ann cheana i dtaca le sláinte agus sábháilteacht cheirde i bhfeidhm ar na hionaid oibre go léir i rith an ama seo agus tá tuilleadh eolais agus comhairle ar fáil ar shuíomh gréasáin an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta [nasc](#) lena n-áirítear breis eolais i dtaca le sláinte agus sábháilteacht cheirde ar na leathanaigh ar leith COVID-19: [nasc](#).

Má éilíonn na bearta a chuirtear i bhfeidhm i dtaca le rialú ar ionfhabhtú go n-athraítear gníomhaíochtaí oibre, ní mór don fhostóir athbhreithniú agus nuashonrú a dhéanamh ar a measúnuithe riosca i dtaca le sábháilteacht cheirde agus ar a ráiteas sábháilteachta d'fhonn aon athruithe oibre a tharlóidh i ndiaidh an fhorfheidhmithe a chur san áireamh.

De réir mar a chuireann fostóirí na bearta thuas i bhfeidhm san ionad oibre chun laghdú a dhéanamh ar an riosca go nochtófaí oibrithe do COVID-19, b'fhéidir go mbeidh gá bearta ar leith i dtaca le sláinte agus sábháilteacht cheirde a mheas agus a chur i bhfeidhm.

Ba chóir d'fhostóirí a chur san áireamh ar dtús an chomhairle agus treoir oifigiúil is déanaí i dtaca le sláinte phoiblí ón Roinn Sláinte agus ón Ionad Faireachais um Chosaint Sláinte (féach thuas) maidir leis an gcaoi chun an riosca sláinte a mhaolú lena n-áirítear bearta a mholann an Roinn Gnóthaí Eachtracha agus Trádála do thaisteal a bhaineann le hobair. Má aithnítear riosca nochta do COVID-19 sa phlean freagartha COVID-19 (féach an roinn thuas), ba chóir measúnú riosca sláinte agus sábháilteachta ceirde a chur i gcrích freisin. Ba chóir na bearta go léir i dtaca le sláinte phoiblí agus sláinte agus sábháilteacht ceirde a fhorbairt i gcomhairle le hoibrithe agus/nó Ceardchumann agus, sa deireadh thiar thall, a chur in iúl d'oibrithe agus daoine eile ag an ionad oibre.

Ba chóir d'fhostóirí freisin cumarsáid a dhéanamh le hionadaithe sábháilteachta atá roghnaithe nó ceaptha faoin reachtaíocht sláinte agus sábháilteachta ceirde agus dul i gcomhairle le hoibrithe maidir le bearta sábháilteachta le cur i bhfeidhm san ionad oibre. Ba chóir don fhostóir úsáid a bhaint as an oifigeach sábháilteachta agus sláinte ceirde ceaptha nó duine seachtrach cumasach chun a chinntiú go ndéanfar athruithe ar ghníomhaíochtaí oibre a chur i bhfeidhm go héifeachtach agus go gcuirfear o bhfeidhm bearta um chosc agus rialú ionfhabhtaithe san ionad oibre ag an ionad oibre. Le haghaidh tuilleadh eolais ar ról an Ionadaí Sábháilteachta féach ar an [nasc](#) seo.

7A. RIACHTANAS TUAIRISCITHE FAOIN REACHTAÍOCHT I DTACA LE SLÁINTE AGUS SÁBHÁILTEACHT CHEIRDE MA THOLGANN OIBRÍ COVID-19

Níl aon riachtanas ann d'fhostóir fógra a thabhairt don Údarás Sláinte agus Sábháilteachta má thagann COVID-19 ar oibrí. Níl galair intuairiscithe faoi na Rialacháin Sábháilteachta, Sláinte agus Leasa ag Obair (Tuairisciú ar Thimpistí agus Eachtraí Contúirteacha) 2016 (I.R. Uimh. 370 de 2016).

Ach tá COVID-19 intuairiscithe faoi na [Rialacháin um Ghalair Thógálacha \(Leasú\) 2020](#) ag cleachtóir leighis a thugann galar dá leithéid faoi deara nó a bhfuil amhras air/uirthi faoi ghalair dá leithéid. Ba chóir tuairisc dá leithéid a chur chuig an Ionad Faireachais um Chosaint Sláinte (HPSC) sa FSS: [galair infhógartha](#).

7B. GARCHABHAIR

Más rud é go bhfuil gá le garchabhair san ionad oibre b'fhéidir nach mbeidh sé indéanta fad 2 mhéadar a choimeád. Maidir le hoibrithe a bhfuil ról sonrath acu ag gníomhú mar chéad fhreagróirí, ba chóir oiliúint nuashonraithe a thabhairt dóibh maidir leis na prionsabail a bhaineann le cosc agus rialú ionfhabhtaithe lena n-áirítear sláinteachas lámh a dhéanamh agus úsáid chuí as trealamh cosanta pearsanta agus iad ag soláthar garchabhrach.

Tá tuilleadh eolais ar gharchabhair ar fáil ón gComhairle um Chúram Éigeandála Réamh-Ospidéal (PHECC): [nasc](#)

7C. MEABHAIRSHLÁINTE AGUS FOLLAINÉ

- Ba chóir d'fhostóirí tacaíocht a chur ar bun d'oibrithe a d'fhéadfadh a bheith thíos le himní nó strus. Maidir le hoibrithe, nuair a fhilleann siad ar an obair, b'fhéidir gur fhulaing siad eachtraí trámacha amhail tinneas tromchúiseach nó bás duine a bhí gaolta leo nó cara, nó go mbeidh siad ag fulaingt deacrachtaí airgeadais nó fhadhbanna lena gcaidreamh pearsanta.
- Maidir le hoibrithe atá ag fillleadh ar an ionad oibre i ndiaidh tréimhse aonraithe, is dócha go mbeidh imní orthu faoi riosca an ionfhabhtaithe nó athruithe ar a jab mar thoradh ar infheidhmiú beart chun cosc a chur ar leathnú COVID-19. Ba chóir d'fhostóirí eolas a thabhairt d'oibrithe maidir le foinsí tacaíochta agus comhairle atá ar fáil go poiblí i dtaca le bearta coisctheachta agus rialaithe a rinneadh san ionad oibre chun riosca an ionfhabhtaithe a laghdú.
- Ba chóir d'fhostóirí a chinntiú go mbíonn oibrithe ar an eolas faoi, agus go bhfuil rochtain acu ar, aon Chláir um Chúnaimh d'Fhostaithe nó seirbhís sláinte cheirde a sholáthraíonn an gnóthas.
- Tá raon de thacaí agus comhairle ar fáil freisin ón Údarás Sláinte agus Sábháilteachta maidir le strus a bhaineann le hobair ar: [nasc](#). Cuireann an tÚdarás uirlis measúnaithe riosca ar líne saor in aisce ar fáil chun déileáil le strus a bhaineann le hobair: WorkPositive ([nasc](#)).

- Tugann feachtas an Rialtais “*Sa Bhád Céanna*” eolas freisin maidir le cúram a dhéanamh de mheabhairshláinte chomh maith le noda maidir le fanacht gníomhach agus nasctha agus b’fhéidir go mbeidh sé úsáideach d’fhostóirí agus oibrithe:

<https://www.gov.ie/ga/feachtais/lecheile/>

7D. TÉAMH, AERÁIL, AERCHÓIRIÚ (HVAC)

I gcoitinne, ní mheastar go gcuireann aerchúrsáil go suntasach le COVID-19. Ní gá aerchóiriú a mhúchadh chun riosca COVID-19 a bhainistiú. Maidir le heagraíochtaí gan aerchúrsáil moltar aeráil leordhóthanach, mar shampla, trí fhuinneoga a oscailt nuair is indéanta sin etc.

7E. LEGIONELLA

Maidir le roinnt áiteanna oibre amhail óstáin, áiseanna fóillíochta, oifigí, clinicí fiacloireachta agus gruagairí, ní mór don fhostóir bearta rialaithe a chur ar bun chun an chontúirt de ghalarr na Léigiúnach a sheachaint sula n-athosclóidh siad. Tá tuilleadh comhairle maidir le galar na Léigiúnach a chosc i ndiaidh na Pandéime COVID-19 ar fáil ag:

[nasc](#)

8. Comhairle d’Fhostóirí agus Oibrithe

- **Aonad Teagmhála Ionaid Oibre an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta** ag wcu@hsa.ie agus
Teil: 1890 289 389.
- **Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte**, FSSlive ag Teil: 1850 241850 [hse beo](#).

- **An Roinn Gnó, Fiontar agus Nuálaíochta** Ionad Glaonna Tacaíochta don Ghnó – le haghaidh eolais faoi na tacaí rialtais atá ar fáil do ghnólachtaí agus fiontair a ndeachaigh COVID-19 I gcion orthu - <https://dbei.gov.ie/ga/>. Féadfar teagmháil a dhéanamh leis an Ionad Glaonna ar **Teil:** 01 631 2002 agus **R-phost:** infobusinesssupport@dbei.gov.ie
- **An Coimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre (WRC):** [nasc - An Coimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre](#)
Seirbhís Eolais agus Custaiméara **Teil:** 059 9178 990
- **An tÚdarás um Chaighdeán Náisiúnta na hÉireann (NSAI):** <https://www.n sai.ie/>
Teil: 01 807 3800

9. Eolas maidir le Sláinte Phoiblí agus Sláinte agus Sábháilteacht Cheirde

- An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta: www.hsa.ie
- Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte:
[nasc](#)
- An tIonad Faireachais um Chosaint Sláinte (HPSC):
[nasc](#)
- An Coimisiún Eorpach:
[nasc](#)
- EU OSHA:
[nasc](#)
- An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO):
[nasc](#)
- An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO): Treoir chun d'Ionad Oibre a Ullmhú: [nasc](#)
- An Lárionad Eorpach um Ghalair a Chosc agus a Rialú (ECDC): [nasc](#)
- An Eagraíocht Idirnáisiúnta Saothair (ILO): [nasc](#)

10. Eolas maidir le Leanúnachas agus Tacaí Gnó

- NSAI: Treoir um Chosaint agus Feabhsú ar an Ionad Oibre:
<https://www.nsai.ie/cosaintsanionadoibrearcovid-19/>
- NSAI: Treoir um Chosaint agus Feabhsú Miondíola:
<https://www.nsai.ie/cosaintsanearnáilmiondíolaarcovid-19/>
- Eolas maidir le dearbhán do leanúnachas gnó ó IDA, EI agus LEOanna:
[Nuacht-Agus-Imeachtaí / Roinn-Nuacht / 2020 / Márta / 26032020.html](https://www.arda.ie/news/nuacht-agus-meachta/roinn-nuacht/2020/marta/26032020.html)

Roinn Gnó, Fiontar agus Nuálaíochta
Roinn Sláinte
Údarás Sláinte agus Sábháilteachta
Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland