|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  | Community-National-Schools-DDLETB | | Uniform-cover |  | |
| Treoirlínte Glantacháin chun Ionfhabhtuithe Covid-19 a Chosc: Covid-19: Comhairle mar thacaíocht do na Rialtais Filleadh ar an Ionad Oibre go Sábháilte | Treoirlínte Glantacháin  Meitheamh 2020 |

Clár

[Réamhrá 3](#_Toc43573429)

Conas a Tharchuirtear an Coronavirus Úrscéal? 3[Glanadh Ginearálta Gach Cineál Suíomh  4](#_Toc43573431)

[Glanadh Leithris   5](#_Toc43573432)

[Glanadh Speisialta do Áitenna in raibh Duine ionfhabhtaithe le Covid-19  6](#_Toc43573433)

[Conas ar chóir d’Oibrithe Glantacháin iad féin a chosaint ó ionfhabhtú víris?  7](#_Toc43573434)

[Ag dul i dTeagmháil le Seirbhsí Sláinte  8](#_Toc43573435)

[Eolas Breise 8](#_Toc43573436)

Díorthaithe ó dhoiciméad treorach FSS:

Bainistíocht ar Ghalair Thógálacha

# Réamhrá

Tá na treoirlínte seo beartaithe le haghaidh glantacháin ghinearálta agus le haghaidh limistéar díghalraithe atá nochtaithe do dhuine atá tinn le CODIV-19. Is gá ceantair ina chaith duine le hionfhabhtú dearbhaithe CoviD-19 am a dhíghalrú sula n-atosóidh sé a úsáid. Is féidir na treoirlínte glantacháin seo a chur i bhfeidhm freisin i nglanadh ginearálta chun leathadh galair theagmhálacha a chosc agus chun baill foirne glantacháin a chosaint ar ionfhabhtuithe. Dréachtaíodh na treoirlínte i gcomhar leis an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO).

# Conas a Tharchuirtear an Coronavirus Nua?

Tarchuirtear an coronavirus nua go príomha trí bhraoiníní riospráide agus teagmháil nuair a bhíonn duine ag casacht nó ag sraothartach. Laghdaíonn an riosca ionfhabhtaithe ó coronavirus (COVID-19) tar éis éilliú na timpeallachta le himeacht ama. Níl sé soiléir fós cén pointe nach bhfuil aon riosca ann. Mar sin féin, tugann staidéir ar víris eile sa teaghlach céanna le tuiscint gur dócha, sa chuid is mó de na cúinsí, go laghdófar an riosca go suntasach tar éis 72 uair an chloig.

Fiú má aimsítear an coronavirus ar dhromchlaí ag úsáid modhanna saotharlainne an-íogair, ní chiallaíonn sé sin go ndéantar an víreas a tharchur go héifeachtach trí dhromchlaí.

Sa saol laethúil, féadfaidh tú do riosca ionfhabhtaithe a laghdú trí shláinteachas maith láimhe a choinneáil.

# Glanadh Ginearálta i ngach cineál áitribh

* Tosaigh ag glanadh ó áiteanna níos glaine agus téigh ar aghaidh i dtreo áiteanna níos salacha. Is gá gach dromchla a mbíonn teagmháil leis go minic (e.g. hanlaí doirse, taca uillinne, bairr boird, lasca solais, sconnaí uisce) a ghlanadh go críochnúil agus go minic.
* In áitribh phoiblí ina dtéann daoine i dteagmháil leis na dromchlaí, ba chóir an glanadh a dhéanamh go laethúil ar a laghad. Más féidir níos minice e.g. idir 2-4 uair an chloig go háirithe le linn na heipidéime.
* Caithfear áitribh phoiblí na n-ionad oibre a ghlanadh le trealamh difriúil seachas an t-áitreabh a úsáideann fostaithe.
* Bain úsáid as glantach uilechuspóireach alcaileach chun é a ghlanadh. Is féidir glanadh na saoráidí sláintíochta a fheabhsú trí dhífhabhtán a úsáid.
* • Caith lámhainní chun na lámha a chosaint agus dromchlaí á nglanadh. Úsáid lámhainní indiúscartha a bhfuil feistiú daingean orthu, mar shampla, mar lámhainní uilechuspóra, nó lámhainní frithsheasmhacha ceimiceacha. [Learn more about the instructions on how to remove gloves](https://www.hpsc.ie/a-z/respiratory/influenza/seasonalinfluenza/infectioncontroladvice/File,3627,en.pdf)
* Go háirithe, tá araidí dramhaíola bith- agus dramhaíola measctha brataithe le málaí inbhainte, in-sceite in araidí dramhaíola. Déan monatóireacht ar bhoscaí bruscair agus ná lig dóibh níos mó ná trí cheathrú lán a fháil. Folmhaítear boscaí bruscair go laethúil, go háirithe in áitribh phoiblí. Caithfear na málaí bruscair a bhailítear a dhúnadh go docht.
* Glan an trealamh a úsáidtear i nglanadh go cúramach ag deireadh an phróisis ghlantacháin. Nigh éadach glantacháin in-athúsáidte ag teocht 90 ° C ar a laghad nó díghalrán. Glan do chuid eochracha, láimhseálacha na cairte glantacháin agus an trealamh glantacháin urláir agus dromchlaí teagmhála na gcoimeádán níos glaine leis an nglantóir ilchuspóireach díghalraithe.
* Tar éis iad a ghlanadh, caithfear na lámhainní buana a nite agus a thriomú go cúramach. Cuirtear lámhainní indiúscartha i ndramhaíl mheasctha. Nigh do lámha suas go dtí do uillinn le huisce agus le gallúnach nuair a bhaintear na lámhainní as.

• Athraítear éadaí oibre go dtí do chuid éadaí féin sula bhfágann tú an t-ionad oibre. Caithfear na héadaí oibre a nite san ionad oibre nó caithfidh d’fhostóir seirbhísí níocháin cuí a fháil.

# Ag Glanadh na Leithris

Tá difríochtaí sna treoracha maidir le conas leithris a ghlanadh. Ní gá treoracha oibre aiseiptigh atá pleanáilte go cúramach a athrú de réir na dtreoracha seo. Mar sin féin, tá sé riachtanach a thabhairt faoi deara go scaipeann víris trí fhaecas agus go bhféadfadh braoiníní leithris a ghlanadh braoiníní beaga a ghlanadh.

* Caith lámhainní cosanta indiúscartha gach uair a ghlanann tú leithreas. Nuair a ghlanann tú babhla leithris, caith lámhainní fada cosanta a théann suas go dtí do uillinn ar bharr na lámhainní indiúscartha agus glan na lámhainní fada le dífhabhtán ina dhiaidh sin. Caithfidh coimeádán ainmnithe a bheith ag na lámhainní fada sa chairt ghlantacháin as ar féidir na lámhainní a chur air go héasca gan teagmháil a dhéanamh le dromchla seachtrach na lámhainní, seachas an oscailt. Cuir na lámhainní indiúscartha a chaitear faoi na lámhainní fada i mbosca bruscair tar éis duit an leithreas a ghlanadh.[Learn more about the instructions on how to remove gloves](https://www.hpsc.ie/a-z/respiratory/influenza/seasonalinfluenza/infectioncontroladvice/File,3627,en.pdf)
* Glan na láimhseálacha dorais, na sconnaí, an cithfholcadán bidet, countertops, báisíní, scátháin, ballaí taobh thiar de na báisíní agus na dáileoirí páipéir agus gallúnaí sa leithreas le éadach fliuch agus an glantóir ilchuspóireach díghalraithe. Tabhair aird ar leith ar ghlanadh dromchlaí teagmhála.
* Cuir dáileog bheag den ghlantach ar an mbabhla leithris, ar dhá thaobh an chlúdaigh agus ar an suíochán. Dún clúdach an leithreas agus déan an leithreas a shruthlú.
* Cuir an glantóir babhla leithris ar an mbabhla agus ar a dhromchlaí ingearacha agus tabhair aird ar leith ar stains. Cuir ort na lámhainní glantacháin fhada. Glan an babhla le scuab leithris. Nigh an scuab nuair a shruthlaíonn tú an leithreas agus dún an clúdach. Glan dromchlaí seachtracha an bhabhla agus aon stains ar an mballa le éadach.
* Ordú oibríochta molta ar an mbabhla leithris: 1. Umar uisce agus a chnag, agus sclóine éadach glantacháin; 2. clúdach barr agus sclóine éadach; 3. fáinne suíochán agus sclóine éadach; 4. Suíochán leithris níos ísle.
* Nuair a théann tú amach as an leithreas, ná déan teagmháil le láimhseáil an dorais ná bain úsáid as tuáille páipéir chun an doras a oscailt.
* Cuir an t-éadach glantacháin sa mhála níocháin nó bain úsáid as éadach indiúscartha. Díghalraigh na lámhainní fada agus cuir iad ina gcoimeádán ainmnithe iad.
* Cuir na lámhainní indiúscartha i ndramhaíl mheasctha agus cuir lámhainní nua orthu.

• Glan an t-urlár leis an trealamh glantacháin urláir agus an glantóir ilchuspóireach.

# Glanadh Speisialta Do Cheantair a raibh Daoine Ionfhabhtaithe le Covid-19 iontu roimhe seo

* Úsáid trealamh glantacháin is féidir a nite go héasca tar éis é a úsáid agus déan cinnte an trealamh a ghlanadh go maith roimh an gcéad úsáid eile. Nuair is féidir, bain úsáid as trealamh glantacháin indiúscartha, mar shampla wipes indiúscartha, chun an t-áitreabh a ghlanadh.
* Ba chóir an glanadh a dhéanamh go príomha trí úsáid a bhaint as na gnáth-mhodhanna agus soláthairtí, mar shampla glantach uilechuspóireach alcaileach. Bain úsáid as dífhabhtán le haghaidh dromchlaí a mbíonn teagmháil go coitianta leo, áiseanna sláintíochta agus stains infheicthe sreabhán coirp. Stains ionsúcháin sreabhán coirp ag baint úsáide as éadach ionsúite indiúscartha sula n-úsáidtear díghalrán.
* • Tar éis an glanadh ginearálta a bheith críochnaithe, déan cóireáil ar aon dromchlaí a bhfuil baint acu le dífhabhtán. Is féidir leis an dífhabhtán a bheith bunaithe ar alcól (e.g. 70% eatánól), sárocsaíd hidrigine (e.g. 0.5%) nó bunaithe ar chlóirín (e.g. tuaslagán fochlóirít sóidiam; tiúchan 0.05%, bain úsáid as caolú 1: 100 más 5% an tiúchan tosaigh). Caithfear na daingneáin sláintíochta i leithris a chóireáil le tiúchan níos airde clóirín (e.g. 0.1%). Breathnaigh ar na tiúchain agus na hamanna teagmhála a mholtar a léirítear ar na táirgí. Is féidir le díghalráin, mar shubstaintí clóirín-bhunaithe, damáiste a dhéanamh do dhromchlaí. Sruthlaigh tuaslagáin clóirín atá níos láidre ná 0.5%. Caithfear dromchlaí a chóireáiltear le tuaslagán clóirín 0.1% a fhilleadh le sreangán indiúscartha fliuch nuair a bheidh an t-am teagmhála léirithe caite. Marcáil an dáta éaga ar chaolaithe ullmhaithe díghalrán.
* • Cuir dramhaíl a ghintear le linn glantacháin i mála dramhaíola ar leithligh, dún an mála go docht agus mála dúbailte, ansin stóráil go daingean é ar feadh 72 uair an chloig agus ansin caith sa bhruscar rialta é tar éis an ghlanadh a bheith críochnaithe
* Ba chóir tuáillí agus teicstílí eile, mar chóir leapa, a nite go príomha trí chláir 90 céim a úsáid. Úsáid glantach níocháin díghalraithe mura bhfuil an teicstíle comhoiriúnach le teocht níocháin ard go leor.

# Cén chaoi ar chóir d’Oibrithe Glantacháin iad féin a chosaint ar ionfhabhtú víreasach?

* Úsáid éadaí oibre agus coisbheart atá furasta a ghlanadh. Agus tú ag glanadh áiteanna a raibh duine iontu a bhí ionfhabhtaithe le COVID-19 roimhe seo, caith gúna cosanta neamh-thréscaoilteach le muinchille fada agus / nó naprún mar chiseal breise os cionn do chuid éadaigh.
* Úsáid lámhainní cosanta le linn glantacháin (e.g. lámhainní rubair nítríle, an tiús íosta 0.3 mm, ag comhlíonadh an chaighdeáin EN 374-1). A chinntiú go bhfuil go leor lámhainní cosanta den mhéid ceart ann.
* Nuair is gá, bain úsáid as gloving dúbailte agus tú ag glanadh saoráidí sláintíochta agus ag láimhseáil díghalrán. Caith lámhainní tanaí indiúscartha mar an gciseal istigh agus lámhainní frithsheasmhacha ceimiceacha mar an gciseal seachtrach. Déan na lámhainní indiúscartha a dhiúscairt tar éis iad a úsáid i ndramhaíl mheasctha.[Learn more about the instructions on how to remove gloves](https://www.hpsc.ie/a-z/respiratory/influenza/seasonalinfluenza/infectioncontroladvice/File,3627,en.pdf)
* Caith análóir agus díghalráin bunaithe ar chlóirín á n-úsáid agat
* Má tá braoiníní nó splancscáileán suntasach san aer i gceist leis an obair ghlantacháin, bain úsáid as riospróir (FFP3) agus sciath aghaidhe nó cosaint súl, go háirithe agus tú ag glanadh áiteanna a raibh duine ionfhabhtaithe le COVID-19 iontu roimhe seo.
* Glan an trealamh go cúramach ag deireadh an phróisis ghlantacháin.
* Nuair a thógann tú trealamh cosanta, bí cúramach gan teagmháil a dhéanamh lena ndromchlaí seachtracha.
* • Tar éis duit do lámhainní agus cosaint phearsanta eile a thógáil amach, glan do lámha le huisce te agus le gallúnach nó le sláintitheoir láimhe alcól-bhunaithe. Mura bhfuil uisce agus gallúnach ar fáil, bain úsáid as sláintitheoir láimhe alcól-bhunaithe agus nigh do lámha nuair a bhíonn an deis agat é sin a dhéanamh. Nigh do lámha agus do forearms tar éis a ghlanadh.

# Ag dul i dteagmháil le Seirbhísí Sláinte

Má tá amhras ort go raibh an coronavirus COVID-19 ionfhabhtaithe agat, déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh láithreach.

# Eolas Breise

[NSAI](https://www.nsai.ie/images/uploads/general/Covid-19_Workplace_Protection_and_Improvement_Guide.pdf)

[World Health Organisation (WHO)](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-considerations-for-the-cleaning-and-disinfection-of-environmental-surfaces-in-the-context-of-covid-19-in-non-health-care-settings)