



## LEABHRÁN FAISNÉISE DO THEAGHLAIGH



**Seirbhís Phríosúin  
na hÉireann**  
Irish Prison Service

<b>Réamheolas</b> .....	<b>3</b>
<b>Cuid 1 Físchomhráite</b> .....	<b>4</b>
Conas coinneáil i dteagmháil le gaol/cara atá faoi choimeád.....	4
Conas Físchomhráite a dhéanamh .....	5
Conas dul le físchomhrá go rathúil .....	5
Treoracha cuiditheacha maidir le físchomhráite a úsáid .....	5
Má tá fadhb agat le do ghaireas, cuir glao ar ár nDeasc cúnamh .....	6
Céim 2: Bí ullamh ar lá an fhíschomhrá .....	6
Céim 3: Ag caint le do ghaol nó le do chara .....	6
Cad iad na buntáistí a bhaineann le físchomhráite .....	7
Áirítear na nithe a leanas leis na buntáistí do dhaoine faoi choimeád:.....	7
<b>Cuid 2 Cuairteanna Fisiceacha</b> .....	<b>7</b>
Cad é an t-eolas atá de dhíth orm roimh an gcuairt fhisiceach de mo chuid? .....	9
An mbeidh seiceáil slándála ann? .....	9
Rabhadh faoi Ródháileog.....	10
Cad is féidir liom a dhéanamh chun moilleanna a laghdú? .....	11
An mbeidh scagthástáil sláinte de dhíth orm nuair a thabharfaidh mé cuairt? .....	11
Cad a tharlaíonn don fhaisnéis a sholáthraíonn tú le haghaidh na scagthástála sláinte?.....	12
An mbeidh moilleanna ann nuair a thugaim cuairt? .....	12
An féidir liom airgead tirim nó orduithe poist a sheoladh chuig mo ghaol/chara i bpríosún? .....	13
<b>Cuid 3 Gnáthaimh agus Córais Príosúin</b> .....	<b>15</b>
Cad é mar a chomhroinneann an fhoireann faisnéis faoi Covid-19 le daoine faoi choimeád?.....	15
An nglacann daoine faoi choimeád páirt in oiliúint agus in obair go fóill? .....	16
Cad é mar a choinníonn daoine faoi choimeád gníomhach? .....	16
An bhfuil rochtain ar sheirbhísí oideachais ag daoine faoi choimeád? .....	17
An bhfuil seirbhís leabharlainne ann sna príosúin? .....	18
An bhfuil an rogha ag daoine faoi choimeád ealaín a dhéanamh i bpríosún? .....	19
<b>Cuid 4: Cúram Sláinte i bPríosúin</b> .....	<b>19</b>
Cathain a thosaíonn an coraintín? .....	19
Meabhairshláinte i bPríosún .....	20
Cad iad na seirbhísí eile atá ar fáil do dhaoine faoi choimeád? .....	21
Cé na gCeannaithe Éireann (MQI) .....	22
Tacaíocht do Theaghlaigh .....	23
Faisnéis bhreise agus seirbhísí úsáideacha.....	23



## Réamheolas

Mar Ardstiúrthóir Sheirbhís Príosún na hÉireann (IPS) shíl mé go mbeadh sé úsáideach chun faisnéis a thabhairt duit faoi athruithe le déanaí agus amach anseo maidir le gníomhaíochtaí laethúla inár bpríosúin agus an tionchar atá acu agus a bheidh acu ar chairde agus ar ghaolta de do chuid atá faoi choimeád againn. Mar is eol duit rinneadh athrú as cuimse ar ár saolta uile le roinnt míonna anuas mar gheall ar leathadh Covid-19. Cruthaíodh dúshláin dúinn maidir le srianta an Rialtais agus comhairle um shláinte phoiblí a chomhlíonadh thar an tréimhse sin. Tuigim go maith go mbíonn cuma i bhfad níos mó ar na dúshláin nuair a bhíonn gaol nó cara agat i bpríosún. Ní amháin nach mór duit dul i ngleic leis na dúshláin sin i d'aonar b'fhéidir, ach ní nach ionadh go mbeadh imní ort maidir lena sláinte agus a sábháilteacht agus iad faoi choimeád againn. Chuige seo bhíomar in ann an víreas a choinneáil i bhfad uathu siúd uile atá faoi choimeád againn.

Cosúil le soláthraithe seirbhíse poiblí eile, bíonn ar an IPS cinntí thar a bheith deacair a ghlacadh maidir le srianta a bhaint agus maidir le dul ar ais chuig an 'normal nua'. Cosúil le saoráidí cúraim chónaithe eile, tá príosúin thar a bheith leochaileach maidir le leathadh ionfhabhtuithe. Mar thoradh air sin, tá cúram as cuimse á ghlacadh againn maidir le conas agus cathain is féidir linn ár srianta a bhaint agus conas a oibreoimid ár bpríosúin thar na míonna le teacht. Táimid tiomanta do chosaint leanúnach na bpríosúnach dár gcuid ar aon riosca breise de nochtadh don víreas. Cé go rabhamar rathúil go dtí seo, níl aon ghnó againn bheith réchúiseach ná rioscaí neamhriachtanacha a ghlacadh le linn na hidirthréimhse seo. Iarrfaimid ort do thacaíocht leanúnach a thabhairt dúinn de réir mar a bhainimid na srianta de réir a chéile agus mar a osclaímid na príosúin dár gcuid do chuariteanna ó chairde, ó ghaolta agus ó sholáthraithe seirbhíse.

Sa leabhrán seo tugtar achoimre ar na bearta atá glactha againn chun na daoine atá faoi choimeád againn a chosaint agus ar na hathruithe faoina gcluinfidh tú agus a fheicfidh tú b'fhéidir agus tusa ag teacht ar ais sa phríosún le haghaidh cuairte.

Ar son na ngobharnóirí agus na foirne i ngach ceann dár bpríosúin, ba mhaith liom buíochas a ghabháil leat as do chuid foighne agus as do thuiscint. Ba mhaith liom mo bhuíochas a ghabháil freisin lenár ngobharnóirí agus lenár bhfoireann uile ar fud na heagraíochta as a dtiomantas agus as a dtacaíocht maidir leis na daoine atá faoi choimeád againn a choinneáil sábháilte agus sláintiúil le linn na srianta.

Is pobail mhóra iad príosúin, cosúil e sráidbhailte nó bailte móra. Ní fhéadfaí an víreas a choinneáil amach ón bpríosún go dtí seo murach comhoibriú agus tacaíocht chónaitheoirí ár bpobail, na daoine atá faoi choimeád againn. Ba mhaith liom mo bhuíochas a ghabháil leosan uile freisin as a gcuid foighne agus as na rialacha, rialacháin agus córais nua a chomhlíonadh a raibh orainn iad a chur i bhfeidhm le roinnt míonna anuas.

Tá a fhios agam go raibh tionchar suntasach ag roinnt de na cinntí dár gcuid ar theaghlach na ndaoine atá faoi choimeád againn, ach tá mé tiomanta d'obair a dhéanamh lenár gcomhpháirtithe san earnáil dheonach agus pobail chun tacú leatsa agus le do dhuine muinteartha i bpríosún ar an dóigh is fearr agus is féidir liom. Tá súil agam go mbeidh an fhaisnéis sa leabhrán seo ina chuidiú leat. Caron McCaffrey, Ard-Stiúrthóir.

## **Cuid 1 Físchomhráite**

### **Conas coinneáil i dteagmháil le gaol/cara atá faoi choimeád**

Cuireadh cuairteanna fisiceacha chuig príosúin ar fionraí mar gheall ar Covid-19 agus cuireadh físchomhráite ina n-ionad. Suiteáladh físgutháin i bpríosúin uile chun na críche sin agus tá siad ag obair anois. Cé gur féidir cuidiú le gaolta/cairde a choinneáil i dteagmháil leis na físgutháin dár gcuid, tá líon na gcuariteanna is féidir a tharlú gach lá tríd an meán sin níos ísle ná mar a tharlódh de ghnáth le cuairteanna fisiceacha ar phríosúin.

Mar thoradh air sin, bhí orainn an próiseas a athrú le haghaidh físchomhrá a eagrú agus de mhí-ádh bhí orainn líon na nglanna ar féidir le duine faoi choimeád a ghlacadh a laghdú. Mar gheall ar na teorainneacha ar líon na sliotán maidir le físchomhráite, ní féidir le gaolta/cairde níos mó an físchomhrá a chur in áirithint; ina ionad sin is féidir leis an bpríosúnach cuairteoir a ainmniú agus déanfaidh foireann an phríosúin na socruithe riachtanacha. Is iad sin: cuirfear in iúl don chuariteoir le ríomhphost faoi dháta agus faoi am an fhíschomhrá agus conas an físchomhrá a rochtain ar an lá. Leis na treoracha 'Conas Sin a Dhéanamh' thíos cuideofar thú leis an bpróiseas sin. Coinnigh cuimhne go gcuirtear deireadh leis na comhráite sin go huathoibríoch tar éis 15 nóiméad.



[Fisiceacha](#)

Molaimid dhá bhealach duit chun teagmháil a dhéanamh le do ghaol nó le do chara:

1. Físchomhrá: Féach ár suíomh gréasáin le haghaidh sonraí breise a fháil maidir le [Físchomhráite](#)
2. Cuairt fhisiceach phearsanta (ón 20 Iúil): Féach ár suíomh gréasáin le haghaidh sonraí breise a fháil maidir le [Cuariteanna](#)

Breathnóimid anois ar conas gur cheart duit ullmhúchán a dhéanamh chun gach ceann díobh sin a dhéanamh ina sheal féin, ionas go mbeidh tú réidh chun labhairt ar líne nó aghaidh ar aghaidh le do ghaol nó le do chara.

## Conas Físchomhráite a dhéanamh



Chun cuidiú leat teagmháil a choimeád, thugamar seirbhís físchomhráite do theaghlaigh isteach go luath in Aibreán 2020. Leis an tseirbhís sin ligtear do dhaoine atá faoi choimeád againn cumarsáid a dhéanamh le gaol nó cara ainmnithe le físchomhrá (físeán agus fuaim) cosúil le FaceTime, Skype nó Zoom. Ar dtús, bhí roinnt deacrachtaí teicniúla ann, ach tá sé ag obair go maith anois. Agus sin ráite, cosúil le bogearraí físchomhráite ar bith, bíonn cáilíocht an fhíschomhrá ag brath ar luas maith leathanbhanda a bheith ann, mar aon le comhartha Wi-Fi agus fón cliste, táibléad nó ríomhaire atá

comhoiriúnach.

## Conas dul le físchomhrá go rathúil

### Céim 1: Ullmhaigh tréimhse mheasartha roimh an bhfíschomhrá



Déan iarracht teagmháil a dhéanamh le hOifig Áirithintí Cuirteanna ar Phríosún mura n-oireann am an fhíschomhrá duit. Seans go mbeidh siad in ann am an fhíschomhrá a athrú, ag brath ar infhaighteacht.

Socraigh roimh ré cé hiad na daoine a dteastaíonn uait páirt a ghlacadh san fhíschomhrá, mar shampla tú féin, baill eile an teaghlaigh nó cairde. Pléigh sin leis an duine atá faoi choimeád, b'fhéidir, i nglao gutháin roimh

an bhfíschomhrá.



Cinntigh go bhfuil luas maith leathanbhanda, nasc Wi-Fi nó cumhdach sonraí móibíleacha agat.

Cinntigh go bhfuil do ghuthán, do tháibléad nó do bhogearraí ríomhaire suas chun dáta. Maidir le iPhone, bain úsáid as Safari agus maidir le gairis eile bain úsáid as Chrome mar bhrabhsálaí gréasáin.

## Treoracha cuiditheacha maidir le físchomhráite a úsáid

Chun tuilleadh faisnéise a fháil maidir le,

- Conas nascadh
- Conas do bhrabhsálaí gréasáin a athrú
- Conas fadhbanna a réiteach

Tá sé ar fáil ar leathanach gréasáin Sheirbhís Príosún na hÉireann [anseo](#). Tá na teoracha sin ar fáil i mBéarla, in Araibis, i Laitvis, i Liotuáinis, i bPolainnis, i bPortaingéilis, i Rómáinis agus i Vítneamais.

### **Má tá fadhb agat le do ghaireas, cuir glao ar ár nDeasc cúnaimh**

Má tá deacrachtaí agat nascadh le físchomhrá, déan teagmháil lenár ndeasc cúnaimh ar [057 863 4867](#). Bíonn sé ar oscailt ó 9.30rn go 12.30in agus ansin arís san iarnóin ó 2in go 4.30in.

### **Céim 2: Bí ullamh ar lá an fhíschomhrá**

Socraigh roimh ré más mian leat seans labhartha a thabhairt do gach duine le haghaidh roinnt nóiméad nó comhrá oscailte a dhéanamh. Má bhíonn comhrá oscailte ann d'fhéadfadh ball amháin den teaghlach an chuid is mó den am a ghlacadh, rud lena ndéanfaí an seans do dhaoine eile labhairt a theorannú.

Socraigh an áit óna ndéanfaidh tú an físchomhra agus bí airdeallach ar fhuaimneanna sa chúlra, mar shampla. Socraigh an méid ar mhaith leat go bhfeicfidh do ghaol/do chara i gcúlra an fhíschomhrá. Má tá seal fada á chaitheamh acu, uaireanta cuirtear ar seachrán iad trí pheataí, an gairdín, athchóirithe, troscán nua, nó pictiúir a fheiceáil. Ach uaireanta, bíonn sé deacair do do ghaol/chara labhairt go héasca ar fhíschomhrá ar dtús, agus is féidir comhrá beag faoi pictiúr nó faoi pheata nua cuidiú leis sin.

Más mian leat comhrá a dhéanamh faoi ábhar ar leith leis an duine, áfach, breithnigh ar chúlra neodrach amhail balla lom roimh thosú an fhíschomhrá. Sin nó d'fhéadfadh sé bheith ina chúis le coinbhleacht nó le cur isteach fiú ar an méid ar mian leat labhairt leo faoi.

Logáil isteach 5-10 nóiméad roimh am sceidealaithe an chruinnithe (beidh am an chruinnithe luaite i do ríomhphost).

Chun an físchomhrá a ghníomhachtú, cliceáil ar “**Join Call**”

**Leid:** ní dhéanfar an fiseán agus an fhuaim ar an bhfíschomhrá a ghníomhachtú go dtí do dtosóidh an t-am tosaithe. Mar shampla, má tá an físchomhrá socraithe do 4in, ansin ní féidir leat dul leis an bhfíschomhrá ach ag 4in. Coinnigh cuimhne chun logáil isteach 5-10 nóiméad roimh ré ionas nach gcuirfidh tú am an fhíschomhrá amú.

### **Céim 3: Ag caint le do ghaol nó le do chara**

D'fhéadfadh sé a bheith deacair do do chara/ghaol labhairt leat agus an teicneolaíocht nua sin á húsáid. Chun é a dhéanamh níos éasca don duine atá faoi choimeád comhrá a dhéanamh déan triail as úsáid na moltaí a leanas:

- Inis scéal
- Can amhrán
- Imir cluiche
- Inis scéal grinn

Tá seans ann go gcuideodh siad sin le brú a thógáil as gach duine.

## **Cad iad na buntáistí a bhaineann le físchomhráite**



Ní hionann labhairt le duine ar scáileán agus labhairt le duine aghaidh ar aghaidh. Tá na buntáistí a leanas ann duit as físchomhrá a úsáid:

- Sábháilann sé am, costas agus iarracht a bhaineann le taisteal chun an phríosúin, go háirithe maidir le leanaí, daoine scothaosta agus daoine a bhfuil an tsláinte go dona acu.
- Soláthraítear an deis do leanaí tuismitheoir, gaol nó cara a fheiceáil agus chun labhairt leo ó chompord agus ó shlándáil thimpeallacht a mbaile féin gan an gá dul isteach i bpríosún.
- Seachnaítear an gá chun a mhíniú do leanbh faoin áit a bhfuil an tuismitheoir, an gaol nó an cara ina gcónaí.
- Soláthraítear deiseanna do leanaí gníomhaíochtaí nó tascanna a thaispeáint, nárbh fhéidir iad a dhéanamh i limistéar cuairte.

## **Áirítear na nithe a leanas leis na buntáistí do dhaoine faoi choimeád:**

- Soláthraítear an deis dóibh teaghlach agus cairde a fheiceáil i gcompord agus i slándáil thimpeallacht a mbaile féin.
- Soláthraítear léargas do dhaoine faoi choimeád ar athruithe sa saol mór lasmuigh, mar shampla peataí nua, athchóirithe sa bhaile, srl.
- Laghdaítear an strus a bhaineann le himní faoin teaghlach ag teacht isteach sa phríosún.

## **Coinnigh i gcuimhne le do thoil:**



Ar mhaithe le cosaint leanaí, ní féidir linn físchomhráite teaghlaigh le leanaí a éascú (leanaí faoi aois 18 mbliana) gan mhaoirseacht tuismitheoirí.



Is ionann postáil físchomhráite ar na meáin shóisialta agus sárú na rialachán um chosaint sonraí, agus d'fhéadfaí físchomhráite sa todhchaí a dhiúltú mar thoradh air sin.

## **Cuid 2 Cuirteanna Fisiceacha**

Tá a fhios againn go maith cé chomh tábhachtach agus atá teagmháil le teaghlaigh agus le cairde do dhaoine atá faoi choimeád againn agus táimid tiomanta d'atosú cuairteanna fisiceacha a luaithe agus a mheastar go bhfuil sé sábháilte sin a dhéanamh. Agus sin de rún againn, shonraigh IPS pleananna maidir le hatosú céimnithe cuairteanna fisiceacha ar phríosúin ag tosú Dé Luain, an 20 Iúil 2020.

Ar aon dul le Treochlár an Rialtais, agus rialú ionfhabhtuithe á choinneáil i gcuimhne, tá measúnú riosca cuimsitheach curtha i gcrích ag an tseirbhís maidir le hatosú cuairteanna

fisiceacha ar phríosúin. Shainnithín an tSeirbhís na bearta riachtanacha, atá á bpróiseáil faoi láthair, chun a chinntiú gur féidir le baill teaghlaigh agus cairde cuairteanna fisiceacha a thosú arís ar na príosúin dár gcuid ar bhealach sábháilte.

Atosófar cuairteanna ar bhonn céimnithe agus beidh gluaiseacht trí na céimeanna faoi réir ag measúnú riosca leanúnach agus tabharfar comhairle um shláinte phoiblí, raon na srianta de chuid an Rialtais atá i bhfeidhm agus fachtóirí eile san áireamh lena n-áirítear an ráta tarchuir sa phobal ag an am.

**Tabhair faoi deara, cinntigh go dtiocfaidh tú in am do do chuairt, mar má theipeann ort sin a dhéanamh déanfar do chuairt a chealú, agus beidh ort athsceidealú a dhéanamh le haghaidh dáta eile.**

## **Achoimre ar na Céimeanna**

### **Céim 1 - Atosú Cuairteanna Fisiceacha (20 Iúil 2020)**

- Atosófar cuairteanna fisiceacha ar an Luan, an 20 Iúil 2020.
- Faoi láthair tá daoine faoi choimeád i dteideal aon fhíschomhrá amháin a dhéanamh gach seachtain.
- Ón 20 Iúil 2020 beidh daoine faoi choimeád i dteideal freisin **cuairt fhisiceach 15 nóiméad amháin a ghlacadh in aghaidh na coicise**.
- I seachtain ar bith a roghnaíonn duine faoi choimeád chun cuairt fhisiceach a ghlacadh, ní bheidh rochtain aige/aici ar fhíschomhrá.
- Beidh cuairteanna fisiceacha le linn na céime sin **teoranta do dhuine fásta** amháin(níos sine ná 18 mbliana d'aois).
- D'fhonn leathadh ionchasach ionfhabhtaithe a chosc beidh gach cuairt ar siúl taobh thiar de scáileáin thrédhearcacha agus ní mór do chuairteoirí masc aghaidhe a chaitheamh i gcónaí.
- Ní cheadófar aon teagmháil fhisiceach idir príosúnaigh agus baill teaghlaigh.

### **Céim 2 - Dé Luain an 17 Lúnasa 2020**

- Beidh daoine faoi choimeád i dteideal **cuairt fhisiceach 15 nóiméad amháin a ghlacadh in aghaidh na coicise**.
- I seachtain ar bith a roghnaíonn duine faoi choimeád chun cuairt fhisiceach a ghlacadh, ní bheidh rochtain aige/aici ar fhíschomhrá.
- Beidh cuairteanna fisiceacha le linn na céime sin **teoranta do** bheirt dhaoine fásta agus d'fhéadfadh duine amháin acu a bheith níos óige ná 18 mbliana d'aois.
- D'fhonn leathadh ionchasach ionfhabhtaithe a chosc beidh gach cuairt ar siúl taobh thiar de scáileáin thrédhearcacha agus ní mór do chuairteoirí masc aghaidhe a chaitheamh i gcónaí.
- Ní cheadófar aon teagmháil fhisiceach idir príosúnaigh agus baill teaghlaigh.

Leanfaimid le cuairteanna fíorúla a thairiscint do phríosúnaigh uile ar sheachtainí nuair nach mbaineann príosúnaigh leas as cuairteanna fisiceacha. Ina theannta sin, ní cheadófar do dhaoine faoi choimeád leas a bhaint as cuairt fhíorúil sa tseachtain chéanna agus a ghlacann

siad le cuairt fhisiceach. Dá réir sin, is féidir le príosúnaigh na roghanna a leanas a úsáid maidir le cuairteanna:

- 2 chuairt fhisiceacha agus 2 chuairt fhíorúla in aghaidh na míosa
- 3 chuairt fhíorúla agus 1 chuairt fhisiceach in aghaidh na míosa
- 4 chuairt fhíorúla in aghaidh na míosa.

Coinneofar oibriú agus minicíocht na gcuairteanna faoi athbhreithniú arna dtreorú ag comhairle um shláinte phoiblí agus ag ár mian chun tacú leis an méid teagmhála is féidir idir daoine faoi choimeád agus na gaolta agus na cairde dá gcuid. Foilseofar faisnéis mhionsonraithe do ghaolta/chaide maidir le hoibriú cuairteanna ar shuíomh gréasáin Sheirbhís Príosún na hÉireann ag [www.irishprisons.ie](http://www.irishprisons.ie) sna seachtainí le teacht.

### **Cad é an t-eolas atá de dhíth orm roimh an gcuairt fhisiceach de mo chuid?**



- Níl cead ag cuairteoirí a masc aghaidhe pearsanta féin a chaitheamh sa seomra cuairte. Soláthrófar cumhdach aghaidhe nua do gach cuairteoir ar theacht isteach sa phríosún agus beidh orthu sin a chaitheamh le haghaidh thréimhse na cuairte. Má theipeann ort sin a dhéanamh d'fhéadfaí do chuairt a chur ar fionraí agus iarrfar ort an príosún a fhágáil.

- Beidh stáisiúin díghalraithe lámh ar fáil nuair a thiofadh tú isteach sa phríosún agus sula rachaidh tú isteach sa seomra cuairte. D'fhonn leathadh ionchasach ionfhabhtaithe a chosc beidh gach cuairt ar siúl taobh thiar de scáileáin thrédhearcacha agus ní mór do chuairteoirí masc aghaidhe a chaitheamh i gcónaí.
- Ní cheadófar aon teagmháil phearsanta idir tusa agus an duine faoi choimeád. Agus na rioscaí a bhaineann le scaipeadh coróinviris trí theagmháil dhaonna á dtabhairt san áireamh, déanfar gach cuairt dár gcuid a scrúdú. Ciallaíonn sé sin nach mbeidh aon teagmháil dhaonna le linn do chuairte. Má theipeann ort an treoir sin a leanúint iarrfar ort an príosún a fhágáil agus cuirfear deireadh le do chuairt.



### **An mbeidh seiceáil slándála ann?**

Beidh seiceáil slándála i bhfeidhm ina hiomláine do chuairteoirí a thagann isteach sna príosúin dhúnta dar gcuid. Beidh brathadóirí trína siúlta de stíl an aerfoirt agus scanóirí X-ghathaithe suiteáilte i ngach príosún dúnta. D'fhéadfadh an tAonad Madraí a bheith ann freisin lena madraí bolaíochta nó drugaí. Rinne Seirbhís Príosún na hÉireann an comhrac i

gcoinne gáinneála drugaí a fheabhsú trí ghlacadh samplaí de stíl an aerfoirt a thabhairt isteach maidir le hiarmharaigh drugaí. Beidh meaisíní glactha samplaí um dhruagaí ann agus déanfar gach cuairteoir a thástáil sular féidir leo dul isteach sa phríosún.

Ní bheidh cead agat dul isteach i bpríosún ar bith dár gcuid má tá ceann ar bith de na nithe a leanas á iompar agat:



- Fóin phóca nó luchtairí nó an dá rud araon,
- Aon rud ar féidir é a úsáid mar ghléas troda, go háirithe nithe géara.
- Drugaí toirmisceithe nó drugaí oidis.



### Rabhadh faoi Ródháileog

Is í ródháileog drugaí an bhagairt is mó atá os comhair do dhaoine muinteartha i bpríosún. Teastaíonn do chúnamh uainn chun iad a choinneáil sábhailte. Le roinnt seachtainí anuas d'fhéadfadh sé gur stad do dhuine muinteartha de dhruaí a úsáid nó gur laghdaigh sé/sí an úsáid. Mar thoradh air sin beidh **leibhéil acmhainne níos ísle** acu. Tá riosca ollmhór ann go dtógfaidh siad ródháileog má thosaíonn siad ag úsáid arís.



### Dóigheanna ar féidir leat cuidiú lena mbeatha a shábháil:

- **Is é an rud is fearr chun smaoineamh air ná chun iad a dhiúltú!**

Cuidigh leis nó léi trí iad a dhiúltú. Déan leithscéal, déan an méid is féidir leat a dhéanamh sula mbeidh sé ródhéanach.

- **Spreg iad chun cúnamh a iarraidh.**

Tá tacaíocht ar fáil i ngach príosún do dhaoine atá ag streachailt le handúil i ndruaí. Spreg iad chun leas a bhaint as an tacaíocht sin.

- **Ná cuir tú féin i mbaol gabhála nó príosúnachta.**

Déantar cuardaigh agus tá madraí bolaíochta ann ag bealaí isteach chuig gach príosún. Smaoinigh ar do theaghlach agus an dóigh a rachadh sin i bhfeidhm orthu má dhéantar tú a ghabháil.

Tuigimid gur tréimhse dheacair é seo duit féin agus do do theaghlach. Tá a fhios againn go bhféadfadh brú a bheith ort uaireanta drugaí a thabhairt isteach sa phríosún. Tá an baol rómhór. D'fhéadfadh sé a bheith marfach. Déan an rud is ceart dóibh, duit féin agus do do theaghlach.

Tá líne chabhrach rúnda curtha ar bun ag an nGrúpa Tacaíochta Oibriúcháin (OSG) má tá imní ar bith ort nó má mhothaíonn tú faoi bhrú chun drugaí a smuigleáil. Is í an uimhir [1800 855 717](tel:1800855717) agus bíonn sí ar oscailt 8rn-8in.



### **Cad is féidir liom a dhéanamh chun moilleanna a laghdú?**

Chun an próiseas seiceála slándála a luathú agus méid na teagmhála lenár bhfoireann slándála a laghdú, nuair is féidir fág na nithe a leanas lasmuigh den phríosún:

- Seodra,
- Criosanna,
- Uaireadóirí,
- Maoin eile ina bhfuil miotal,
- Drugaí oidis.

### **An mbeidh scagthástáil sláinte de dhíth orm nuair a thabharfaidh mé cuairt?**



Beidh. Beidh sé riachtanach duit dul trí scagthástáil sláinte sula mbeidh tú in ann dul isteach sa phríosún. Ní mór do gach duine a théann isteach i bpríosún dul trí scagthástáil sláinte agus trí sheiceáil teochta roimh theacht isteach.

Seo an dóigh a n-oibrítear é:



- Iarrfar ort roinnt ceisteanna a fhreagairt a bhaineann le sláinte chun fachtóirí riosca ionchasaigh a shainaithint maidir le Covid-19. D'fhéadfadh na ceisteanna a chuirtear athrú ó am go ham.
- Tabhair freagraí ionraice ar na ceisteanna le do thoil. Déanfaimid do theocht a sheiceáil agus scanóir teirmeach á úsáid. Má thugann tú freagra deimhneach ar cheisteanna áirithe, nó más ionann do theocht agus 37.5 céim Celsius nó níos airde nuair a thomhaistear í, ní cheadófar duit dul isteach sa phríosún agus tabharfar comhairle duit comhairle mhíochaine a fháil. Ní dhéantar Covid-19 ná breoiteacht ar bith eile a dhiagnóisiú leis an tseiceáil dár gcuid. Níl ann ach beart rialaithe ionfhabhtaithe.
- Ná déan argóint faoi thoradh na tástála. Déanaimid gach duine a sheiceáil a thagann isteach agus is fachtóir ríthábhachtach é chun daoine a shainaithint a d'fhéadfadh a bheith i mbaol an víreas a iompar. Má theipeann ort sa tseiceáil teochta nó sa phróiseas scagthástála, d'fhéadfadh sé nach mór duit dul i dteagmháil le do dhochtúir. Déantar an méid uile sin ar mhaithe leis na daoine atá inár gcúram agus lenár bhfoireann.

### **Cad a tharlaíonn don fhaisnéis a sholáthraíonn tú le haghaidh na scagthástála sláinte?**

Tá an fhaisnéis a fhaighimid trí sheiceáil dhíreach a dhéanamh ort (agus ceistneoir agus sheiceáil teochta á n-úsáid) cosanta faoi reachtaíocht um chosaint sonraí. Bailímid freagraí ar an gceistneoir dár gcuid ar bhealach discrétíoch agus i limistéar lena ligfear do phríobháideachtas. Ní choinneoidimid taifead de do fhreagraí ar an tseiceáil nó de do sheiceáil teochta nuair a chríochnófar an tseiceáil. Ach d'fhéadfaí agallamh a dhéanamh leis an bhfoireann a dhéanann an tseiceáil mar chuid de ghníomhaíocht rianaithe teagmhálacha agus d'fhéadfadh siad faisnéis i do leith a chomhroinnt a thugann siad chun cuimhne de réir mar a theastaíonn faoi riachtanais um shláinte phoiblí. Tá faisnéis bhreise maidir le cosaint na sonraí a thugann tú le linn an phróisis ar fáil ar [leathanach gréasáin](#) Sheirbhís Príosún na hÉireann.



### **An mbeidh moilleanna ann nuair a thugaim cuairt?**

Beidh moilleanna ann, de mhí-ádh, maidir leis an bpríosún agus an seomra cuairte a rochtain. Bí ag súil leo. Nuair a chuirtear an tseiceáil teochta agus an scagthástáil sláinte le chéile le scaradh sóisialta is dócha go mbeidh moilleanna ann maidir le dul isteach sa phríosún, agus beidh seans ann go mbeidh ort dul i gciú lasmuigh le tamaillín. Tar chuig an bpríosún agus neart ama agat chun an riosca de mhoill a laghdú a chuirfeadh isteach ar d'am cuairte sceidealaithe.



Tabhair cóta báistí agus scáth báistí leat chun tú féin a chosaint ar an aimsir.



### **An féidir liom airgead tirim nó orduithe poist a sheoladh chuig mo ghaol/chara i bpríosún?**

Ní féidir. Ní féidir leat airgead tirim a sheoladh go díreach níos mó agus iarraidimid ort gan orduithe poist a sheoladh, mar táthar ag cur deireadh leis an bpróiseas sin de réir a chéile. Ní bheidh cead ag cuairteoirí níos mó airgead tirim a thabhairt isteach sa phríosún le cur i gcuntais príosúnach agus ní bheidh airgead tirim ar fáil do dhaoine faoi choimeád chun tabhairt do chuairteoirí.

### **Tá 3 bhealach áisiúla ann anois chun cistí a sholáthar do dhaoine i bpríosún;**



**Rogha 1:** Trí airgead tirim nó cárta dochair a úsáid in oifig phoist ar bith sa Stát le Cárta Íocaíochta Bille de chuid An Post. Ní mór do do ghaol/chara i bpríosún foirm a chomhlánú trína n-ainmnítear duine éigin ar féidir an Cárta Íocaíochta Bille a sheoladh chuige agus lena n-údaraitear Seirbhís Príosún na hÉireann an cárta sin a sheoladh chuig an duine sin. Nuair a fhaigheann an duine ainmnithe an Cárta Íocaíochta Bille is féidir leis/léi dul isteach in oifig phoist ar bith sa Stát, an Cárta Íocaíochta Bille a thabhairt de láimh ag an gcuntar agus cistí a thaisceadh le hairgead tirim nó le cárta dochair.

Tabharfar admháil duit, agus ba cheart duit sin a choinneáil mar chruthúnas ar íocaíocht. Is ionann an t-idirbheart uasta agus €200. Is féidir le baill eile an teaghlaigh an cárta sin a chomhroinnt chun cistí a sheoladh chuig an duine faoi choimeád.

### **Rogha**

**2:**

Le cárta dochair trí [www.bills.ie](http://www.bills.ie) le Cárta Íocaíochta Bille de chuid An Post. Má tá an Cárta Íocaíochta Bille de chuid An Post faighte agat, is féidir leat an suíomh gréasáin [www.mybills.ie](http://www.mybills.ie) a úsáid chun íocaíocht a dhéanamh le cárta dochair. Má dhéantar íocaíocht roimh 11in, de ghnáth beidh an t-airgead i gcuntas an duine faoi choimeád

an lá dár gcionn. Is ionann an t-idirbheart uasta agus €200. Gheobhaidh tú admháil duit le ríomhphost, agus ba cheart duit sin a choinneáil mar chruthúnas ar íocaíocht.

### **Rogha**

**3:**

Trí aistriú bainc ó do chuntas bainc. Is féidir leat sin a dhéanamh tríd an tsaoráid baincéireachta ar líne de do chuid a úsáid, trí aip baincéireachta ar ríomhaire, ar ríomhaire glúine, ar tháibléad, ar fhón póca nó ar ghairis eile dá leithéid a úsáid nó trí dhul isteach i do bhanc.

### **Uasmhéid**



Is ionann an t-idirbheart uasta agus €200 agus cuirfear aon íocaíocht níos mó ná sin ar ais chugat.

### **Sonraí cearta**

**Ní mór Uimhir Aitheantais an Phríosúnaigh a chur isteach go ceart sa bhosca tagartha nó ní féidir na cistí a ghlacadh i gcuntas an duine faoi choimeád.**

### **Cá bhfuil mé in ann faisnéis bhreise a fháil faoi airgead a sheoladh?**

Maidir le ceisteanna ginearálta féach ar *Lodging Money to Prisoner Account* ar shuíomh gréasáin Sheirbhís Príosún na hÉireann – [www.irishprisons.ie](http://www.irishprisons.ie) nó maidir le ceisteanna ar leith, seol ríomhphost chuig [PAMSCash@irishprisons.ie](mailto:PAMSCash@irishprisons.ie)

### **Séanadh:**

Ní ghlacann Seirbhís Príosún na hÉireann le freagracht as earráidí a dhéantar maidir le haistrithe bainc a chur i gcrích - má chuirtear sonraí míchearta ar aistriú bainc ciallaíonn sé sin nach féidir cuntas an duine faoi choimeád a nuashonrú.

### **Frámaí ama**

Déanann Seirbhís Príosún na hÉireann a dícheall chun a chinntiú go n-aistrítear cistí chuig cuntas IPS an duine faoi choimeád a luaithe is féidir tar éis ghlacadh na híocaíochta. Tá sé sin faoi réir ag rialacha an chórais ríomhaistrithe airgid de chuid an bhainc/An Post agus ag na huaireanta oscailte le haghaidh a leithéid d'idirbhearta a phróiseáil. De ghnáth beidh íocaíochtaí uile i gcuntas an duine faoi choimeád laistigh de 2-5 lá oibre.



## Cuid 3 Gnáthaimh agus Córais Príosúin

Táimid ag iarraidh gnáthaimh agus fócas dearfach a choimeád dóibh siúd atá faoi choimeád againn, ar aon dul le dea-chleachtas. Do dhaoine atá faoi choimeád againn, is de réir a n-íompraíochta agus a gcomhpháirteachais le seirbhísí a shocraítear leibhéal na bpríbhleáidí a fhaigheann siad maidir leis na nithe a leanas:

- An aisce a fhaigheann siad;
- Cáilíocht na cóiríochta;
- Na saoráidí dá gcuid;
- Leibhéal na teagmhála leis an saol mór lasmuigh, lena n-áirítear glaonna teileafóin, físchomhráite nó cuairteanna fisiceacha.

Tugtar Córais Dhreasaithe orthu sin. Chun faisnéis bhreise a fháil maidir leis an mBeartas um Chórais Dhreasaithe, féach ar an suíomh gréasáin dár gcuid [anseo](#).

### **Cad é mar a chomhroinneann an fhoireann faisnéis faoi Covid-19 le daoine faoi choimeád?**



Tá ár bhfoireann thar a bheith dáiríre faoin a bhfreagracht as faisnéis faoi Covid-19 a chomhroinnt le daoine atá faoi choimeád againn. Déanann siad an obair sin trí na nithe a leanas:

- Faisnéis a sholáthar ó bhéal maidir le teicnící nite lámh;
- Taispeántais a eagrú le foireann agus saorálaithe Chros Dhearg na hÉireann;
- Póstaeir FSS a chur suas faoi Covid-19 in áiteanna ar féidir le daoine faoi choimeád iad a fheiceáil;
- Téipeanna scartha shóisialta a úsáid ar urláir, mar a bhíonn le feiceáil i do phobal féin.

D'fhonn an fhaisnéis is déanaí faoi Covid-19 agus athruithe i bpríosún a chomhroinnt eagraímid cruinnithe le fócasghrúpaí na bpríosúnach. Scaipeann muid 'Nuachtlitir Faisnéise do Phríosúnaigh faoi Covid-19' gach coicís do gach duine atá faoi choimeád againn go díreach chuig a chillín, arna soláthar ag saorálaithe Chros Dhearg na hÉireann (daoine atá faoi choimeád iad féin).

De réir mar a tharlaíonn sa phobal lasmuigh den phríosún, agus ar mhaithe lena sábháilteacht féin, tá daoine áirithe faoi choimeád ag clutharú, ag aonrú nó ar coraintín. Do na daoine sin atá ina gcónaí ina n-aonar ina gcillíní, foilsímid nuachtlitir gach coicís ar a dtugtar 'Nuachtlitir um Shaol sa Chillín' (*Living in Cell Newsletter*) arna soláthar chuig na cillíní ábhartha ag saorálaithe Chros Dhearg na hÉireann.



Áirítear leis an dá nuachtlitir faisnéis ó Chumann Croise Deirge na hÉireann, ó mhúinteoirí, ón tSeirbhís Síceolaíochta, ón bhfoireann Cúram Sláinte, ó Chumann na hÉireann um Dheiseanna Ionchuimsithe Shóisialta (IASIO) agus Cé na gCeannaithe Éireann (MQI) - a bhfuil gach dream acu ag obair le Seirbhís Príosún na hÉireann chun tacú le daoine faoi choimeád.

Tá gach ceann de na nuachtlitreacha ceithre leathanach ar fad. Is é ár n-aidhm iad a dhéanamh úsáideach agus spéisiúil araon trí fhaisnéis spraoi, píosaí lena mbaineann luach oideachasúil, crosfhocail, puzail agus uaireanta scéal grinn nó dhó a chur san áireamh.

Déanaimid iarracht é a thabhairt san áireamh go mbíonn deacrachtaí ag daoine áirithe le léitheoireacht, d'fhéadfadh lagamharc a bheith ag daoine áirithe nó uaireanta níl Béarla acu mar mháthairtheanga, agus dá bhrí sin úsáidimid teanga shoiléir agus íomhánna chun ár dteachtaireachtaí a chur in iúl i ngach fógra agus nuachtlitir. Aistrítear na nuachtlitreacha isteach i dteangacha éagsúla, agus tugtar amach iad do náisiúntachtaí éagsúla atá faoi choimeád againn. Leanfaimid leis an dá nuachtlitir a fhoilsiú le linn an tsamhraidh chun daoine faoi choimeád a choinneáil cothrom le dáta leis an bhfaisnéis is déanaí a bhaineann le Covid-19. Tá go leor dua ag baint le scríobh an dá nuachtlitir sin agus tá súil againn go bhfuil an t-ábhar atá iontu oiriúnach agus tráthúil. Ba mhaith linn ar mbuíochas a ghabháil lenár saorálaithe i gCros Dhearg na hÉireann go háirithe as na nuachtlitreacha sin a sheachadadh chuig na cillíní sa tréimhse seo.

### **An nglacann daoine faoi choimeád páirt in oiliúint agus in obair go fóill?**



Glacann daoine áirithe páirt. Lean oibrithe bunriachtanacha amhail iad siúd a oibríonn sa chistin, sa neachtlann, i mbainistíocht dramhaíola agus i limistéir glantacháin thionsclaíoch chun a jabanna dhéanamh. Faigheann oibrithe an fhaisnéis agus an treoir is déanaí go fóill maidir le conas coinneáil sábháilte agus sláintiúil sa bhreis ar na bearta gnáthúla um shábháilteacht agus sláinte.

Mar gheall ar threoirínte um scaradh sóisialta laghdaíodh líon na ndaoine ar féidir leo freastal ar ghníomhaíochtaí i limistéir cheardlainne neamhriachtanacha. I gcásanna áirithe cuireadh gníomhaíochta sna ceardlanna ar fionraí nuair nach féidir scaradh sóisialta a chur i bhfeidhm. Le haghaidh faisnéis bhreise a fháil maidir lenár gclár oiliúna, féach ar ár suíomh gréasáin [anseo](#).

### **Cad é mar a choinníonn daoine faoi choimeád gníomhach?**

Tá rochtain ar ghiomnásiamáí ag daoine uile atá faoi choimeád, ar féidir leo iad a úsáid nó is féidir leo aclaíocht a dhéanamh ina gcillíní.

Tá na giomnáisiaí ar oscailt ar bhonn laghdaithe agus róta i bhfeidhm chun scaradh sóisialta a chinntiú.

Tá rochtain ar fáil ar limistéir lasmuigh freisin amhail clóis.

### **An bhfuil rochtain ar sheirbhísí oideachais ag daoine faoi choimeád?**



Mar a tharla ar fud na tíre iomláine, dúnadh seirbhísí oideachais fhoirmiúil i bpríosún ón 13 Márta 2020 i leith. Lean múinteoirí le seirbhísí oideachais a sholáthar do mhic léinn faoi choimeád, áfach, agus dá bhrí sin níor cuireadh isteach ar fhoghlaim chreidiúnaithe agus neamhchreidiúnaithe araon le linn na paindéime. Áirítear lena gcuid oibre acmhainní oideachasúla a sholáthar amhail leabhair, soláthairtí ealaíne agus asphriontaí, a sheachaid saorálaithe Chros Dhearg na hÉireann do na mic léinn ina gcillíní.

Soláthraíodh ríomhairí glúine le húsáid sna cillíní do mhic léinn, nuair a d’fhaomh an gobharnóir é sin, a bhfuil cúrsaí na hOllscoile Oscailte (OU) á ndéanamh acu. Rinne OU spriocdhátaí a shíneadh do shannacháin áirithe agus cuireadh scrúduithe áirithe ar ceal, nuair a bhí sin indéanta.

Rinneamar ár ndícheall chun cuidiú le mic léinn na cúrsaí OU dá gcuid a chríochnú faoi Mheitheamh 2020. I gcásanna nuair nach raibh ach sannachán OU amháin neamhchríochnaithe mar gheall ar Covid-19, comhlánaíodh Foirm um Imthosca Speisialta ionas go raibh na mic léinn sin in ann dul ar aghaidh chuig an gcéad chuid eile dá gcúrsa. Nuair a bhí níos mó ná sannachán amháin neamhchríochnaithe, cuireadh siar iad agus is féidir le mic léinn na sannacháin atá fágtha a chríochnú ó Mheán Fómhair i leith, agus déantar na sannacháin chríochnaithe a “chur sa bhanc”.

Bhí mic léinn a bhfuil cúrsaí Dhearbhú Cáilíochta agus Cáilíochtaí Éireann (QQI) á ndéanamh acu ag críochnú a gcuid sannachán ina gcillíní, le tacaíocht óna múinteoirí.

De réir mar a tharlaíonn sa phobal, is féidir le mic léinn Scrúduithe Stáit na hArdteistiméireachta agus an Teastais Shóisearaigh a chríochnú i scoileanna i bpríosún. Chríochnaigh múinteoirí i bpríosún an próiseas um ghráid ríofa i Meitheamh 2020 do na mic léinn dá gcuid a bhí cláraithe do Scrúdú Stáit na hArdteistiméireachta i Meitheamh 2020. Déanfar an deis a thairiscint do mhic léinn na hArdteistiméireachta na scrúduithe a ghlacadh i Meán Fómhair nó nuair a chuirfidh an Rialtas in iúl dóibh go bhfuil sé sábháilte sin a dhéanamh.



Mar a tharlaíonn sa phobal i gcoitinne, tá sé beartaithe go dtabharfar an deis d’fhoghlaiméoirí is aosaigh na scrúduithe deireanacha den Teastas Sóisearach a dhéanamh i bhfómhar 2020. Cuirfidh an Roinn Oideachais dátaí na scrúduithe in iúl in am is i dtráth.

Tá súil againn scoileanna príosúin a oscailt i Mean Fómhair 2020, má ligtear leis sin i gcomhréir le comhairle sláinte poiblí. Dhear an fhoireann teagaisc, i gcomhar leis an bhfoireann síceolaíochta, cúig eagrán de chluichí agus raon de leabhráin caithimh aimsire (thart ar 120 leathanach) atá curtha ar fáil acu, ina bhfuil raon de ghníomhaíochtaí tacúla agus puzail agus crosfhocail ina measc. San áireamh leis na leabhráin sin freisin tá gnáthaimh aclaíochta agus faisnéis faoi mhachnamhacht, faoi shláinte agus faoi fholláine.

Soláthraíodh soláthairtí stáiseanóireachta amhail ceapa scríbhneoireachta agus pinn do mhic léinn ionas gur féidir leo leanúint le scríbhneoireacht chruthaitheach agus chun scríobh chuig daoine muinteartha leis na hacmhainní sin le linn na tréimhse seo. Cheannaigh an fhoireann oideachais iad sin agus thug saorálaithe Chros Dhearg na hÉireann iad de láimh do dhaoine ina gcillíní. Iarrtar ar dhaoine a chomhroinneann cillíní gan ábhair oideachasúla nó acmhainní amhail pinn, pinn luaidhe nó leabhair a chomhroinnt sa tréimhse seo.

Fuair gach baile sa tír dhá Chárta Poist saorphoist. Rinne an fhoireann oideachais teagmháil leis An Post agus bhí áthas orthu dhá chárta poist de chuid An Post a sholáthar do gach duine faoi choimeád. Sholáthair saorálaithe na Croise Deirge na cártaí poist chuig gach cillín ansin. Sheol a lán daoine faoi choimeád iad chuig daoine muinteartha nó fuair siad iad ó dhaoine muinteartha lasmuigh de phríosún. Is iad saorálaithe na Croise Deirge a rinne bailiú agus leithdháileadh na gcártaí poist uile agus seoladh amach iad ar an ngnáthbhealach, trí Oifig an Chinsire sa phríosún. Táimid buíoch de shaorálaithe Chros Dhearg na hÉireann as ucht sin a dhéanamh agus as ucht a gcuid oibre uile.

Cosúil leis an méid a tharla amuigh sa phobal, tugadh liathróidí struis do dhaoine faoi choimeád a bhí ag clutharú. Fuair daoine níos sine ná 70 bliain d'aois sa phobal agus daoine a bhí ag clutharú i bpríosún go raibh siad úsáideach le haghaidh strus a mhaolú sa tréimhse seo.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise a fháil faoinár seirbhísí oideachais, cliceáil [anseo](https://www.anseo.ie). Tá má ceist ar bith agat faoi oideachas i bpríosún, is féidir leat ríomhphost a sheoladh chuig [education@irishprisons.ie](mailto:education@irishprisons.ie)

### **An bhfuil seirbhís leabharlainne ann sna príosúin?**



Tá, tá leabharlann ann i ngach príosún. Fuair daoine a iarrann leabhair ón leabharlann iad ina gcillíní le linn thréimhse Covid-19.

Ar chúiseanna sláinteachais, ní dhéanaimid leabhair ná ábhair leabharlainne eile a leithdháileadh go dtí go mbíonn 72 uair isteach (thart ar thrí lá agus oíche iomlána) tar éis dóibh a bheith tugtha ar ais don leabharlann.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise a fháil faoinár seirbhís leabharlainne, cliceáil [anseo](https://www.anseo.ie).

## **An bhfuil an rogha ag daoine faoi choimeád ealaín a dhéanamh i bpríosún?**



Tá, tá deiseanna ann chun ealaín a dhéanamh i bpríosún. Is féidir leat soláthairtí ealaíne a cheannach do dhaoine faoi choimeád (amhail pinn luaidhe dhaite, leabhair dhathúcháin, lena n-áirítear pacáí dathúcháin agus ealaíne machnamhachta) agus déanfaimid na soláthairtí a sheachadadh chuig a gcellíní. Is féidir príosúnaigh a choinneáil cruthaitheach leis sin le linn na paindéime.

## **An bhfuil teilifíseán ina gcellíní ag daoine faoi choimeád le linn Covid-19?**

Tá, tá teilifíseán acu, agus sholáthraíomar cainéal teilifíse breise chun sraitheanna Netflix a thaispeáint ar bhonn sceidealaithe. Tá sé á bheartú ag Seirbhís Príosún na hÉireann freisin seirbhís teilifíse phíolótach a shíneadh trína gcaoltar faisnéis, agus seirbhísí oideachais agus tacaíochta a bhfuil spéis ag daoine faoi choimeád iontu, cosúil lena bhfuil ar fáil cheana féin i bpríosúin Mhuinseo, Lár Tíre agus Luimnigh. Beidh faisnéis faoi shláinte ar fáil ar an gcainéal teilifíse sin freisin le linn thréimhse Covid-19.

## **Cuid 4: Cúram Sláinte i bPríosúin**



Bhí ár bhfoireann cúram sláinte thar a bheith gnóthach le roinnt míonna anuas agus iad ag cuidiú le coróinvíreas a choinneáil i bhfad ónár bpobal i bpríosún. Lean siad le caighdeán an chúraim a choimeád lena mbíonn daoine atá faoi choimeád againn ag súil, agus ag an am céanna aire á tabhairt dóibh siúd ar coraintín nó atá ag clutharú.

Tá an cumas ann i ngach príosún anois samplaí a ghlacadh le haghaidh Covid-19 ó na daoine atá faoi choimeád againn laistigh de phríosún. Seolaimid na samplaí chuig FSS le haghaidh tástála. Mar thoradh air sin, beimid in ann daoine ar bith atá faoi choimeád againn a shainaithint a bhfuil Covid-19 ar iompar acu ag céim luath. Le haghaidh sonraí breise a fháil maidir leis an gCóras Cúram Sláinte i bPríosúin cliceáil [anseo](#)

## **Cathain a thosaíonn an coraintín?**

Thug Seirbhís Príosún na hÉireann cur ar coraintín isteach chun an fhoireann agus na daoine inár bpríosúin araon a chosaint. Tarlaíonn sé sin nuair a chuirtear duine nua faoinár gcoimeád nó nuair a thagann duine ar ais chuig an bpríosún tar éis dó/di bheith sa chúirt nó tar éis coinne in ospidéal, áiteanna ina mbeadh seans ann go raibh siad nochta do riosca ionfhabhtaithe. Is é aidhm an choraintín ár bhfoireann agus na daoine atá faoi choimeád againn a chosaint agus ní chuirfeadh deireadh leis do dtí go ndearbhófar le comhairle sláinte poiblí go bhfuil sé sábháilte sin a dhéanamh.

## **Cur ar coraintín ar dhaoradh.**

Nuair a chuirtear duine i bpríosún cuirtear é/í ar coraintín (scartha ó dhaoine eile laistigh den phríosún) le haghaidh 14 lá. Déantar sin chun ball do theaghlach/do chara, daoine eile atá faoi choimeád agus an fhoireann a chosaint ó leathadh féideartha Covid-19. Tabharfaidh ball

dár bhfoireann cúraim sláinte cuairt orthu gach lá agus déanfar iad a sheiceáil le haghaidh siomptóim den víreas.

Má thagann siomptóim ar bith de Covid-19 orthu i bpríosún, beidh an deis acu dul faoi thástáil. Is féidir leo glaonna teileafóin a ghlacadh ach ní féidir linn cuairteoirí a cheadú isteach chucu ag an am sin. Gheobhaidh daoine faoi choimeád litreacha agus rudaí pearsanta go fóill óna mbaile. Tabharfar an t-am acu freisin chun aclaíocht a dhéanamh sa chlós agus iad ar coraintín, seachadfar béilí chuig a gcillíní agus soláthróidh an fhoireann cúram sláinte gach leigheas dóibh (más riachtanach sin).

### **Cad a tharlaíonn nuair a chríochnaíonn cur ar coraintín ar dhaoradh.**

Nuair a bheidh na 14 lá den choraintín thart agus do ghaol/chara saor ó shiomptóim le linn na tréimhse sin, rachaidh siad le pobal i gcoitinne an phríosúin.

### **Cad a tharlaíonn nuair a bhíonn ar dhuine ar coraintín freastal ar an gcúirt nó ar an ospidéal?**

Nuair a thagann duine atá faoi choimeád againn ar ais ó láithreas i gcúirt nó as coinne mhíochaine faoi choimhdeacht, d'fhéadfadh siad dul trí phróiseas coraintín cosúil leis an bpróiseas do phríosúnach nua má dhéantar a gcuid trealaimh chosanta pearsanta a bhriseadh ar dhóigh éigin agus iad á dtionlacan.

### **An bhfuil daoine atá faoi choimeád againn ag leithlisiú?**

Tá. Má thagann siomptóim ar bith de Covid-19 ar dhuine faoi choimeád cuirfear é/í faoi choimeád ar leithlis agus déanfar é/í a thástáil le haghaidh an ionfhabhtaithe. Déantar é sin d'fhonn leathadh an ionfhabhtaithe a chosc. Déanfaidh an fhoireann cúram sláinte an duine a sheiceáil gach lá maidir le siomptóim an ionfhabhtaithe. Ag brath ar na torthaí, d'fhéadfaí iad a scaoileadh ar ais isteach i bpobal i gcoitinne an phríosúin nuair nach bhfuil siomptóim acu.

### **Meabhairshláinte i bPríosún**

Bíonn sé riachtanach uaireanta duine laistigh den phríosún a chur ar leithlis mar bheart sláinte poiblí. D'fhéadfadh sé sin tarlú má thagann siomptóim orthu nó má bhíonn siad i dteagmháil le duine ag a bhfuil siomptóim. D'fhéadfadh sé sin dul i bhfeidhm ar a meabhairshláinte.

#### **1. Seirbhís Síciatrachta**

Leanaimid chun seirbhísí meabhairshláinte rithábhachtacha a sholáthar do dhaoine atá faoi choimeád againn, agus is féidir leo rochtain a iarraidh ar na seirbhísí sin trí theagmháil a dhéanamh le haltra nó le dochtúir an phríosúin. Nuair a bhíonn sé riachtanach, is féidir duine faoi choimeád a atreorú chuig an bhFoireann Síciatrachta le haghaidh measúnaithe agus, más gá, le haghaidh cóireála.

#### **2. Seirbhís Síceolaíochta**

Leanann an tSeirbhís Síceolaíochta le seirbhís a sholáthar do dhaoine atá faoi choimeád againn agus is féidir an fhoireann a rochtain d'fhonn mothúcháin imní, uaignis nó éadóchais a phlé. Is féidir leis an tSeirbhís Síceolaíochta ansin babhtáil imní a phlé leo agus cuidiú leo

má tá dúlagar orthu. Le haghaidh faisnéis bhreise a fháil tabhair cuairt ar leathanach gréasáin ár Seirbhíse Síceolaíochta [anseo](#).

### **3. Seirbhís Séiplíneachta**

Leanann na Séiplínigh le hobair a dhéanamh i ngach príosún. Soláthraíonn siad cúram tréadach agus tacaíocht do dhaoine faoi choimeád ar bhealaí éagsúla. Soláthraíonn na séiplínigh an tacaíocht sin do dhaoine creidmheacha agus daoine gan chreideamh. Go minic bíonn daoine atá faoi choimeád againn buíoch as séiplíneach a bheith ann le labhairt leis agus chun cuidiú leo déileáil lena gcuid ama faoi choimeád. Bíonn an tacaíocht sin tábhachtach go speisialta má bhíonn an duine ag déileáil le bás duine mhuinteartha.

Tá a fhios againn go bhfuil meas ag teaghlaigh a bhfuil gaol/cara acu i bpríosún ar an teagmháil a bhíonn acu le séiplínigh. Chuaigh an tSeirbhís Séiplíneachta in oiriúint le cúrsaí ar roinnt bealaí le linn Covid-19, amhail bheith ar fáil do dhaoine ar leithlis nó ar coraintín tríd an 'Teili-Séiplíneacht', nuair is féidir le duine faoi choimeád teagmháil a dhéanamh le séiplíneach ar an teileafón. Le haghaidh faisnéis bhreise a fháil tabhair cuairt ar leathanach gréasáin na Seirbhíse Séiplíneachta [anseo](#)

### **Cad iad na seirbhísí eile atá ar fáil do dhaoine faoi choimeád?**

#### **1. Seirbhís Athlonnaíochta do phríosúnaigh gar don scaoileadh.**

Soláthraíonn eagraíocht ar a dtugtar Cumann na hÉireann um Dheiseanna Ionchuimsithe Shóisialta nó IASIO an tSeirbhís Athlonnaíochta i bpríosúin. Féach [www.iasio.ie](http://www.iasio.ie) le haghaidh faisnéis bhreise. Is féidir le do bhall teaghlaigh teagmháil a dhéanamh le IASIO má theastaíonn cúnaimh nó comhairle uaidh/uaithe maidir le leas sóisialach nó fostaíocht.

Is féidir le IASIO cuidiú leo siúd a bhfuil foirmeacha iarratais á gcomhlánú acu maidir le titheacht nó chun iarratas a chur isteach ar chárta leighis má tá breith á caitheamh acu i bpríosún. Soláthraíonn IASIO Paca Scaoilte Amach Pearsanta do dhaoine faoi choimeád a oibríonn lena seirbhís roimh a scaoileadh amach ón bpríosún. Sa phaca sin taispeántar na céimeanna chun glacadh chun a n-iarratais ar thitheacht agus ar leas sóisialach a chomhlánú agus ba cheart dóibh an chomhairle sin a leanúint. Má tá do dhuine mhuinteartha ar coraintín nó ag clutharú, is féidir leo an tseirbhís theileafóin speisialta nua a úsáid, gan an cillín a fhágáil, chun teagmháil a dhéanamh le seirbhís IASIO.

#### **2. Comhordaitheoiríum Bainistíocht Chomhtháite ar Bhreitheanna (ISManna)**

Is baill den fhoireann phríosúin iad Comhordaitheoirí um Bainistíocht Chomhtháite ar Bhreitheanna (ISManna) a chuidíonn leis an duine faoi choimeád an dóigh a n-oibrítear príosúin a thuiscint mar aon leis an méid atá ar fáil dóibh. Tá Comhordaitheoir ISM sannta do gach príosún.

Má tá breith níos faide ná bliain amháin á caitheamh ag do ghaol/chara, beidh an Comhordaitheoir ISM ar fáil dóibh chun na nithe a leanas a dhéanamh:

- Cuidiú leo plean a dhéanamh le haghaidh a dtréimhse i bpríosún;

- Iad a nascadh le seirbhísí amhail cúram sláinte lena n-áirítear seirbhísí um andúil, oideachas, obair agus oiliúint, tacaíocht le fostaíocht, na Seirbhísí Síceolaíochta agus Séiplíneachta;
- Cuidiú le do ghaol/chara plean a ullmhú maidir lena scaoileadh, lena n-áirítear iad a nascadh leis an tseirbhís athlonnaíochta (chun cuidiú leo iarratas a chur isteach ar thithíocht, ar thacaí leasa shóisialaigh agus ar chárta leighis más riachtanach).

Má tá ceisteanna ar bith ag do ghaol/chara maidir le bainistíocht a bhreithe/breithe is féidir leo iarraidh ar a nOifigeach Freagrach cruinniú leis an gComhordaitheoir ISM a eagrú.

### **An dtugtar cúnamh le cúram sláinte nuair a dheonaítear scaoileadh sealadach do dhuine faoi choimeád?**

Má tá riocht sláinte ceilte ag an duine faoi choimeád, tá sé tábhachtach go ndéanann siad teagmháil le foireann cúram sláinte an phríosúin roimh a scaoileadh. Ba cheart do dhaoine atá cáilithe le haghaidh cárta leighis agus ar mian leo iarratas a chur isteach air roimh a scaoileadh teagmháil a dhéanamh lena gComhordaitheoir ISM ionas gur féidir cárta leighis éigeandála, a bheith bailí le haghaidh 6 mhí, a sholáthar sula bhfágann an duine an coimeád. Déanfar rochtain ar dhochtúir pobail (dochtúir teaghlaigh) agus ar sheirbhísí cógaslainne a éascú leis sin.

### **Cad faoi sheirbhísí cúram sláinte sa phobal? An bhfuil sé sin ina chuidiú le daoine atá faoi choimeád againn?**

Sa phobal, tá comhairliúcháin le dochtúirí teaghlaigh á ndéanamh anois ar an teileafón nó ar fhíschomhrá. Tá gach cuairt ar chlinicí dochtúirí teaghlaigh, nuair is gá, faoi réir ag coinní amháin.

Ba cheart d'othair teagmháil a dhéanamh lena gcógaslann chun leighis ar oideas a ordú sula dtéann siad chuig an gcógaslann.

Rinneadh athruithe ar rochtain ar chlinicí dóibh siúd a bhfuil Cóireáil Ionadaithe Codlaidíneach (OST) ordaithe dóibh, amhail meatadón, agus úsáidtear comhairliúcháin ar an teileafón nó ar fhíschomhra níos mó. Sa bhreis air sin, tá níos mó seachadtaí oideas á soláthar, agus tá riarachán faoi mhaoirseacht níos lú ann.

### **Cé na gCeannaithe Éireann (MQI)**

Ó 2007 i leith sholáthair foirne comhairleoireachta um andúil i bpríosún tacaíocht do dhaoine a bhfuil fadhbanna um mí-úsáid substaintí acu laistigh de chóras na bpríosún. Tríd an tseirbhís sin cuirtear comhairleoireacht ar fáil, mar aon le hobair ghrúpa agus comhairle agus fócas ar laghdú díobhála agus ar phleananna cúraim a fhorbairt don saol lasmuigh de phríosún. Oibríonn na foirne dá chuid go dlúth le seirbhísí eile, le toiliú ón gcliant, d'fhonn tacar cuimsitheach d'idirghabhálacha a sholáthar. Is féidir le go leor daoine a gcuid ama faoi choimeád a úsáid chun na fadhbanna bunaidh a bhaineann lena n-íompraíocht chiontaithe a shainathint agus creidimid trí idirghabháil iomchuí gur féidir am a chaitheamh ag tabhairt faoi na fadhbanna sin agus todhchaí níos dearfaí a phleanáil dóibh féin, dá dteaghlach agus dá bpobal.

Is féidir rochtain dhíreach a fháil ar chomhairleoirí i ngach príosún nó trí bhall ar bith d'fhoireann cúram sláinte Sheirbhís Príosún na hÉireann.

### **Tacaíocht do Theaghlaigh**

B'fhéidir go mbeadh spéis ag teaghlaigh i gcuid eile den tseirbhís, eadhon tacaíocht do theaghlaigh. Má theastaíonn tacaíocht ó theaghlaigh maidir le handúil, is féidir leo teagmháil a dhéanamh leis an tseirbhís tacaíochta teaghlaigh. Tá grúpa um thacaíocht do theaghlaigh Riverbank Centre dá gcuid ar fáil do dhaoine a bhfuil imní orthu faoi mhí-úsáid alcóil nó drugaí ag duine muinteartha nó ag ball teaghlaigh. Soláthraíonn siad comhairle agus tacaíocht do theaghlaigh agus bíonn siad oscailte do bhaill nua ar feadh an ama. Spreagaimid daoine chun an Líonra Tacaíochta Teaghlaigh a úsáid. Tá liosta de chruinnithe tacaíochta teaghlaigh ar an suíomh gréasáin dá chuid, [FSN.IE](https://www.fsn.ie), a bhíonn ar siúl ar fud na tíre. Is féidir teagmháil a dhéanamh leo le ríomhphost ag [info@fsn.ie](mailto:info@fsn.ie) nó ag an lároifig i mBaile Átha Cliath ag [01 8980148](tel:018980148).

### **Faisnéis bhreise agus seirbhísí úsáideacha**



Is ionann an cás dúinne uile.

Mar chuid de fhreagairt an rialtais ar ghéarchéim Covid-19, bhunaigh d'údarás áitiúil (comhairle) Fóram Glaonna Pobail um Covid-19. Oibríonn an fóram áitiúil de do chuid le gníomhaireachtaí Stáit agus le grúpaí pobail agus deonacha a sholáthraíonn tacaíocht nó seirbhísí do dhuine leochaileach ar bith óna dteastaíonn iad. Clliceáil [anseo](https://www.anseo.ie) le haghaidh faisnéis bhreise.

Tá sonraí teagmhála tiomnaithe do gach contae ar leathanach gréasáin an Fhóraitm Glaonna Pobail. Clliceáil [anseo](https://www.anseo.ie)

### **Seirbhís Faisnéise do Shaoránaigh**

Le Faisnéis do Shaoránaigh soláthraítear faisnéis chuimsitheach maidir le seirbhísí poiblí agus maidir le teidlíochtaí na saoránach in Éirinn.

Is féidir le Seirbhís Faisnéise do Shaoránaigh cuidiú leat maidir le ceist ar bith i dtaca le seirbhísí poiblí amhail tithíocht, oideachas, leas sóisialach, tacaí leighis agus comhairle maidir le fostaíocht. Tá faisnéis ar leith ag an tSeirbhís Faisnéise do Shaoránaigh do theaghlaigh príosúnach. Tá faisnéis bhreise ar fáil [anseo](https://www.anseo.ie)

Is féidir leis an tSeirbhís Faisnéise do Shaoránaigh faisnéis a sholáthar freisin maidir le cearta an phríosúnaigh. Tá faisnéis bhreise ar fáil [anseo](https://www.anseo.ie).

Le linn shrianta Covid-19, tá na hocht Seirbhís Faisnéise do Shaoránaigh agus Seirbhís Theileafóin um Fhaisnéis do Shaoránaigh ag obair le chéile chun seirbhís athghlao náisiúnta, aonair a sheachadadh. Clliceáil ar “Request a Call Back” ar an meirge buí ar bharr an leathanaigh dá gcuid nó clliceáil [anseo](#).

### **Iontaobhas na hÉireann um Athchóiriú an Chórais Choiriúil**



Is eagraíocht neamhrialtasach Iontaobhas na hÉireann um Athchóiriú an Chórais Choiriúil a bhíonn i mbun feachtas ar son chearta príosúnach. Ní sholáthraíonn sé seirbhís ach tá raon d'fhoilseacháin chuiditheacha agus d'fhaisnéis chuiditheach ar an suíomh gréasáin dá chuid do phríosúnaigh agus dá dteaghlaigh. Tá sonraí teagmhála ann freisin maidir le heagraíochtaí a sholáthraíonn comhairle agus cúnamh do phríosúnaigh, d'iarchimí agus dá gcairde agus dá dteaghlaigh. Clliceáil [anseo](#) le haghaidh faisnéis bhreise.

### **Cúram i nDiaidh an Phríosúin**



Is eagraíocht charthanach é Cúram i nDiaidh an Phríosúin (*Care After Prison*) a sholáthraíonn tacaíocht do chiontóirí, dá dteaghlaigh agus d'íospartaigh na coireachta. Oibríonn siad go dlúth freisin le teaghlaigh agus le daoine muinteartha daoine atá faoi bhreith nó atá ag feitheamh ar bhreith.

<http://careafterprison.ie/>

### **Iontaobhas San Nioclás**



Is eagraíocht Iontaobhas San Nioclás atá lonnaithe i gCorcaigh agus a sholáthraíonn cúnamh agus tacaíocht do dhuine ar bith ar a dtéann príosúnacht i bhfeidhm - go háirithe teaghlaigh na bpríosúnach. <https://www.stnicholastrust.ie/>

### **Tionscadal Teaghlaigh Rae Bedford**



BEDFORD ROW FAMILY PROJECT  
TIONSCADAL TEAGHLACH RAE BEDFORD

Tacaíonn Tionscadal Teaghlaigh Rae Bedford i Luimneach le baill teaghlaigh a ndeachaigh cur i bpríosún bhall an teaghlaigh i

bhfeidhm orthu. Oibríonn sé le haghaidh iar-phríosúnaigh a imeascadh arís ina dteaghlaigh, ina bpobail, agus sa tsochaí i gcoitinne.

<https://www.bedfordrow.ie/>

### **Cúnamh gairmiúil a aimsiú**

Uaireanta is acmhainn iontach an dochtúir teaghlaigh do na teaghlaigh. Mura bhfuil dochtúir teaghlaigh agat, is féidir leat liosta a aimsiú faoi 'General Practitioners' sna Leathanaigh Órga. Is féidir le dochtúir teaghlaigh faisnéis a thabhairt duit faoin tacaíocht atá ar fáil duit i do limistéar féin.

### **An Roinn Éigeandála**

Ba cheart duit teagmháil a dhéanamh leis an ospidéal ginearálta is gaire duit má chreideann tú go bhfuil do dhuine muinteartha i mbaol láithreach. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh leis na seirbhísí éigeandála freisin trí ghlaoch ar 999 nó 112.

### **Seirbhísí Meabhairshláinte FSS**

Má tá baint agatsa nó ag do dhuine muinteartha le foireann mheabhairshláinte, is féidir leat teagmháil a dhéanamh léi go díreach. Mura bhfuil, beidh litir atreoraithe ó do dhochtúir teaghlaigh de dhíth ort chun an tseirbhís sin a rochtain.

Acmhainní Náisiúnta agus Áitiúla agus Sonraí Teagmhála

Má theastaíonn cúnamh uaitse nó ó dhuine ar a bhfuil aithne agat, is áit shármhaith leathanach gréasáin FSS [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) chun tosú. Is mol é an suíomh gréasáin do gach rud a bhaineann le meabhairshláinte; tá tacaíocht, seirbhísí, imeachtaí agus oiliúint ar fud na hÉireann liostaithe air.

### **Na Samáraigh**



Soláthraíonn na Samáraigh tacaíocht mhothúchánach, neamhbhreithiúnach, rúnda do dhaoine a mhothaíonn míshuaimhneas, éadóchas nó smaointe féinmharfacha agus tá an tseirbhís ar fáil 24 huair sa lá, 7 lá sa tseachtain. Déan teagmháil ar an líne chabhrach saor in aisce dá gcuid: **116 123** nó cliceáil ar [www.samaritans.ie](http://www.samaritans.ie) le haghaidh sonraí breise a fháil.

### **Teach Pieta**



Soláthraíonn Teach Pieta seirbhís chomhairleoireachta teiripí, saor in aisce do dhaoine a mhothaíonn smaointe féinmharfacha agus dóibh siúd atá ag déanamh díobhála dóibh féin nó a chaill duine muinteartha trí fhéinmharú. Déan teagmháil ar **1800 247 247**, téacsáil **HELP** chuig **51444** nó cliceáil [anseo](http://anseo) le haghaidh sonraí breise a fháil.

## Seirbhís Buiséadaithe agus Comhairle Airgid (SBCA)



Seo seirbhís um chomhairle airgid an Stáit, lena ndearnadh daoine a threorú trí dhéileáil le fiachas fadhbacha le 25 bliana anuas. Cé nach bhfuil SBCA in ann cruinnithe aghaidh ar aghaidh a eagrú faoi láthair, tá comhairleoirí airgid ar fáil ar an teileafón,

ar ríomhphost agus ar chomhrá beo.

Déan teagmháil le SBCA chun comhairle neamhspleách, rúnda, saor in aisce a fháil ag [076 1072000](tel:0761072000), iarr ar ghlaó ar ais trí chliceáil [anseo](#), nó cliceáil [anseo](#) le haghaidh sonraí breise a fháil.

## An Ghníomhaireacht um Thacaíocht do Leanaí agus don Teaghlach Tusla



An Ghníomhaireacht um  
Leanaí agus an Teaghlach  
Child and Family Agency

Cuireann an Ghníomhaireacht um Thacaíocht do Leanaí agus don Teaghlach Tusla clár cuimsitheach ar fáil maidir le hidirghabháil luath agus seirbhísí tacaíochta teaghlaigh. Cliceáil [anseo](#) le haghaidh sonraí breise.

## Cumann Naomh Uinseann de Pól

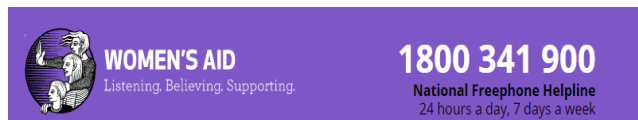


Society of St. Vincent de Paul

Cuireann an eagraíocht sin cúnamh pearsanta, díreach ar fáil atá neamhbhreithiúnach agus bunaithe ar riachtanas an duine aonair nó an teaghlaigh.

Déan teagmháil ar [01 8848200](tel:018848200) nó cliceáil [anseo](#) le haghaidh sonraí breise a fháil.

## Cúnamh do Mhná



sonraí breise a fháil.

Tá Cúnamh do Mhná tiomanta don fhoréigean baile i gcoinne ban agus leanaí a chomhrac. Déan teagmháil ar [1800 341 900](tel:1800341900) nó cliceáil ar [Women's Aid](#) le haghaidh

## **Naisc úsáideacha um chúram sláinte**

[www2.hse.ie/coronavirus](http://www2.hse.ie/coronavirus) - le haghaidh faisnéis maidir le Coróinvíreas/Covid-19.

[www.drugs.ie](http://www.drugs.ie) – le haghaidh comhairle maidir le Laghdú Díobhála agus Coróinvíreas/Covid-19.

[www.gov.ie](http://www.gov.ie) – faisnéis ghinearálta maidir le Coróinvíreas agus an treochlár náisiúnta um athshlánú..

[www.medicalcard.ie](http://www.medicalcard.ie) – maidir le ceisteanna uile faoi chártaí leighis.