

Mayo Community Response Covid-19 / Coronavirus



Mayo Community Response Advisory Group co-ordinates the community response to the Coronavirus.

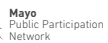
**IN AN EMERGENCY YOU SHOULD ALWAYS PHONE
999 OR 112
THE HSE HELPLINE NUMBER IS: 1850 24 1850**

The “Keep Well” campaign is aimed at showing people of all ages how we can mind our own physical and mental health and wellbeing by adding healthy and helpful habits to our daily and weekly routines. It will provide guidelines, information, and tips on things that will help us keep well through the coming months. All of this will be available on: [gov.ie/healthyireland](https://www.gov.ie/healthyireland)



KEEP WELL

IN YOUR COMMUNITY



IF YOU DEVELOP SYMPTOMS YOU WILL NEED TO SELF-ISOLATE AND PHONE YOUR GP. DO NOT GO TO A GP SURGERY, PHARMACY OR HOSPITAL. THE GP WILL ASSESS YOU OVER THE PHONE. IF THEY THINK YOU NEED TO BE TESTED FOR CORONAVIRUS, THEY WILL ARRANGE A TEST

Coronavirus may be avoided by practicing good hand hygiene and social distancing.

The most common symptoms of Coronavirus:

- Cough
- Fever
- Shortness of breath



You will find more detailed information on testing on the HSE website, search for '**HSE COVID testing**'. Or you can Free phone HSELive on **1850 24 1850** for information.

Mayo Community Call Helpline Phone: 094 90 64660

Text: 087 361 1457

Email: covidsupport@mayococo.ie

The helpline is open 7 days a week from 9.00 a.m. – 5 p.m.

The helpline is available for:

- Non-emergency queries and advice.
- Non-medical emergencies or queries.
- People without supports who may require food, medicine or fuel deliveries.
- Directing you to the right support agencies, other helplines or services where appropriate.



Please ensure that you use trusted sources. The most up-to-date information on Coronavirus (Covid-19) can be found at **HSE.ie** or by calling the HSE Helpline on **1850 24 1850**



Check for updates on **Garda Síochána - Western region's Facebook page**.

Please note that this page is not monitored 24/7 and should not be used to report a crime.



Deaf Irish Sign Language users can use Irish Remote Interpreting Service (IRIS). For more information, please visit **www.slis.ie** or email **remote@slis.ie**



Mind your Mental Health during this time!

Stay informed but set limits around news and social media. Visit **www.yourmentalhealth.ie** for more information or call **1800 111 888**



Please note the following useful numbers to have at hand.

Your EIRCODE is important in order to help locate you.

Please insert your Eircode and other useful numbers.

Eircode:	
Nearest Garda Station:	
Community Garda:	
Mayo General Hospital	094 902 1733
Family Doctor:	
Hospital/ Nursing Home:	
An Post:	
Mayo County Council:	094 906 4000 www.mayo.ie
HSE Helpline:	1850 24 1850 <i>If you are experiencing symptoms of Covid ring helpline for medical advice.</i>

<p>Mayo Civil Defence:</p>	<p>087 318 6804 or 094 902 4400 civildefence@mayococo.ie Civil Defence is a volunteer based organization that supports the front line emergency services and also assist our local communities</p>
<p>Mayo Public Participation Network:</p>	<p>094 906 4358 www.mayoppn.ie A central 'go to' network of community and voluntary expertise directly connected to Local Authorities</p>
<p>Mayo Sports Partnership:</p>	<p>094 906 4000 https://www.mayo.ie/sports-partnership MSP promotes recreational sport to all members of society through projects and programmes across County Mayo aimed at getting people active</p>
<p>Citizens Information Mayo:</p>	<p>076 1076 040 www.citizensinformation.ie CIM provides free impartial information, advice on Social Welfare Payments & Entitlements, Employment Rights, Housing, Healthcare, Consumer Rights etc</p>
<p>Mayo Volunteer Centre:</p>	<p>096 71 444 www.volunteermayo.ie A one stop shop for volunteering services for organisations and individuals</p>
<p>Local Link Mayo:</p>	<p>094 90 05150 www.locallinkmayo.ie Provides quality nationwide community based public transport in rural Ireland that responds to local needs</p>
<p>COPD Advice:</p>	<p>1800 832 146 Chronic Obstructive Pulmonary Disease call-back service <i>- not to be used as an emergency service</i></p>
<p>HSE - "Your Mental Health":</p>	<p>Information Line 1800 111 888 advice on mental health supports available to you and how to access services</p>

Mayo Womens Support Services:	094 902 7519 www.mwss.ie Provides a range of supports for women and children living with domestic violence
MABS:	0761 07 2000 Advice service for money management and debt issues, open weekdays 9am - 8pm
Samaritans:	116 123 If you are worried or finding it difficult to cope, this helpline is free and is open day and night
Alone:	0818 222 024 Open 8am - 8pm for older people who have concerns or are facing difficulties relating to Coronavirus
Pieta House:	1800 247 247 Free 24/7 helpline for those at risk of suicide and self-harm, and those bereaved by suicide
Mindspace:	094 90 67001 A free & confidential support service to promote young people's mental health and wellbeing
SeniorLine:	1800 804 591 Open everyday from 10am - 10 pm, which now supports older people with concerns related to Coronavirus
Women's Aid:	1800 341 900 24-hour support for women living with abusive partners. <i>If you have concerns about your immediate safety, please call 999</i>
Rape Crisis Centre:	1800 778 888 24-hour service for women and men who have been raped, sexually assaulted, sexually harassed or sexually abused in their lifetime
Askonefamily:	01 662 9212 Helpline for people parenting alone, shared parenting and for those separating

Tusla:	094 904 9137 Tusla in an agency responsible for improving wellbeing and outcomes for children
Threshold:	1800 454 454 If you are a renter and are worried about the security of your tenure during the pandemic, this helpline is open Monday to Friday, 9am - 9pm
FLAC:	1890 350 250 or 01 874 5690 If you have a legal query, the Free Legal Advice Centre's helpline is open Monday to Friday, 9.30am-1pm / 2pm-5pm
Castlebar Volunteer Social Services:	094 902 1378 <ul style="list-style-type: none"> • Meals on Wheels • Befriending • SAS Pendant Alarm service
West Be Well:	info@westbewell.ie or 087 784 8837 A network of community groups, working in partnership with the HSE, and promote mental health, provide advice on wellbeing, parenting, youth, depression, grief and loss, and legal. Also provides a befriending service. https://www.westbewell.ie/services-directory/befriending-mayo/
Asthma Advice:	1800 445 464 Free call-back service available to people with asthma and the parents/carers of young people with asthma
OutWest Helpline:	094 937 2479 OutWest is a Voluntary Social, Support and Advocacy Group for LGBT+ People in Connacht Lines open Thursday nights 8 -10pm
Mayo Intercultural Action:	094 904 4511 Provides support and advocacy for migrants living and working in County Mayo

<p>Youth Mental Health Signposting tool:</p>	<p>01 478 4122 National Youth Council of Ireland provides the Youth Mental Health signposting tool directing to information on services, supports and training programmes etc.</p>
<p>HSE</p>	<p>Start a conversation by free-texting the word HELLO: 50808 - "text about it"</p>
<p>Mayo Traveller Support Group:</p>	<p>094 902 8400 http://www.mayotravellerssupportgroup.com/ The MTSG addresses the very poor health status of the Traveller community in the county and work towards the achievement of human and cultural rights</p>
<p>Hope House:</p>	<p>094 925 6888 www.hopehouse.ie Addiction Treatment Centre, Foxford</p>
<p>Alcoholics Anonymous:</p>	<p>01 842 0700</p>
<p>Travel Wise:</p>	<p>01 613 1733 The Dept. of Foreign Affairs helpline for those with travel related concerns about Coronavirus</p>
<p>Helplink Mental Health Mayo:</p>	<p>094 955 7007 Provides accessible counselling, information, education and mental health services</p>
<p>Worker's Rights Centre:</p>	<p>1890 747 881 SIPTU helpline, open 8.30am - 5pm, Monday to Friday, for issues related to work</p>

Freagairt Pobail Mhaigh Eo do Covid-19 / don Choróinvíreas



Déanann Grúpa Comhairleach Freagartha Pobail i Maigh Eo comhordú ar fhreagairt an phobail don Choróinvíreas.

**I GCÁS ÉIGEANDÁLA BA CHÓIR DUIT GLAOCH AR
999 NÓ 112 I GCÓNAÍ
IS É 1850 24 1850 UIMHIR LÍNE CHABHRACH AN FSS**

Is é aidhm an fheachtais “Fan ar Fónamh (Keep Well)” ná taispeáint do dhaoine de gach aois conas mar is féidir linn aire a thabhairt dár sláinte fhisiciúil agus dár meabharshláinte, trí nósanna sláintiúla agus cabhracha a chur lenár ngnáthaimh laethúla agus sheachtainiúla. Cuirfidh sé treoirínte, eolas agus nodanna ar fáil maidir le rudaí a choinneoidh slán muid sna míonna atá romhainn. Beidh sé seo uile ar fáil ar gov.ie/healthyireland



KEEP WELL

IN YOUR COMMUNITY



Riailtas na hÉireann
Government of Ireland



MÁ THAGANN COMHARHAÍ ORT BEIDH ORT FÉIN-AONRÚ AGUS GLAOCH A CHUR AR DO DHOCHTÚIR TEAGHLAIGH. NÁ TÉIGH CHUIG CLINIC AN DOCHTÚRA, CÓGASLANN NÁ OSPIDÉAL. DÉANFAIDH AN DOCHTÚIR TEAGHLAIGH MEASÚNÚ ORT AR AN NGUTHÁN. MÁ SHÍLEANN SIAD GUR GÁ THÚ A THÁSTÁIL DON CHÓRÓINVÍREAS, EAGRÓIDH SIAD TÁSTÁIL.

Is féidir an Coróinvíreas a sheachaint trí shláinteachas maith láimhe agus scaradh sóisialta a chleachtadh. Is iad seo na comharthaí is coitianta den choróinvíreas:

- Casacht
- Fiabhras
- Giorrú anála



Gheobhaidh tú eolas níos sonraithe maidir le tástáil ar shuíomh an FSS, cuardaigh 'tástáil COVID FSS'. Nó is féidir Saorghlaoch a chur ar HSELive ar 1850 24 1850 le haghaidh eolais.

Líne Chabhrach Ghlao an Phobail Mhaigh Eo
Fón: 094 906 4660

Téacs: 087 361 1457

Rphost: covidsupport@mayococo.ie

Tá an líne chabhrach ar oscailt 7 lá na seachtaine ó 9.00 a.m. – 5 p.m.

Tá an líne chabhrach ar oscailt le haghaidh:

- Ceisteanna agus comhairle neamhéigeandála.
- Ceisteanna agus comhairle neamhleighis.
- Daoine nach bhfuil tacaíocht acu agus a d'fhéadfadh gá a bheith acu le bia, leigheas nó seachadadh breosla.
- Tú a threorú go dtí na háisíneachtaí tacaíochta cuí, línte cabhracha nó seirbhísí eile de réir mar is cuí.



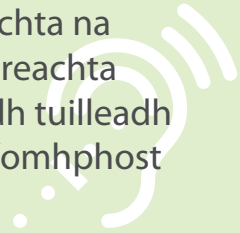
Déan cinnte go mbaineann tú úsáid as foinsí iontaofa eolais. Tá an t-eolas is déanaí mar gheall ar an gCoróinvíreas (Covid-19) le fáil ar **HSE.ie** nó trí ghlaoch ar Líne Chabhrach an FSS ar **1850 24 1850**



Faigh an t-eolas is déanaí ar **Chuntas Facebook an Gharda Síochána - Réigiún an Iarthair**. Tabhair faoi deara nach ndéantar monatóireacht ar an leathanach seo 24/7 agus nár cheart úsáid a bhaint as le coir a thuairsciú.



Is féidir le húsáideoirí Teanga Chomharthaíochta na hÉireann usáid a bhaint as Seirbhís Ateangaireachta Iargúlta na hÉireann (SAIÉ) [SLIS]. Le haghaidh tuilleadh eolais, tabhair cuairt ar **www.slis.ie** nó cuir ríomhphost chuig **remote@slis.ie**



Tabhair aire do do mheabhairshláinte le linn an ama seo!

Fan ar an eolas ach cuir teorainn le clúdach nuachta agus le húsáid meán sóisialta. Tabhair cuairt ar **www.yourmentalhealth.ie** le haghaidh tuilleadh eolais nó glaoigh **1800 111 888**



Tabhair na huimhreacha úsáideacha seo a leanas faoi deara agus bíodh siad in aice láimhe agat. **Tá do EIRCODE tábhachtach le go ndéanfar thú a aimsiú.** Scríobh isteach do Eircode agus uimhreacha úsáideacha eile thíos.

Eircode:	
Stáisiún Gardaí is Cónगरaí	
Garda an Phobail	
Ospidéal Ginearálta Mhaigh Eo	094 902 1733
Dochtúir Teaghlaigh	
Ospidéal / Teach Altranais	
An Post:	
Comhairle Contae Mhaigh Eo	094 906 4000 www.mayo.ie
Líne chabhrach an FSS:	1850 24 1850 Má tá comharthaí Covid ort, glaoigh ar an líne chabhrach le haghaidh comhairle leighis.

<p>Cosaint Shibhialta:</p>	<p>087 318 6804 or 094 902 4400 civildefence@mayococo.ie Is eagraíocht dheonach í an Chosaint Shibhialta a thacaíonn le seirbhísí éigeandála ar an líne thosaigh agus a chabhraíonn lenár bpobail áitiúla</p>
<p>Líonra Rannpháirtíochta Poiblí:</p>	<p>094 90 64358 www.mayoppn.ie Líonra láir atá mar an chéad áit le haghaidh saineolas pobail agus saineolas deonach atá ceangailte go díreach leis na hÚdaráis Áitiúla</p>
<p>Comhpháirtíocht Spóirt Mhaigh Eo:</p>	<p>094 906 4000 https://www.mayo.ie/sports-partnership Cuireann Comhpháirtíocht Spóirt Mhaigh Eo an spórt mar chaitheamh aimsire chun cinn do gach duine sa tsochaí trí thionscadail agus cláir atá dírithe ar dhaoine a spreagadh le bheith gníomhach a reáchtáil ar fud Chontae Mhaigh Eo</p>
<p>Ionad Eolais do Shaoránaigh:</p>	<p>076 107 6040 www.citizensinformation.ie Cuireann Eolas do Shaoránaigh comhairle neamhchlaonta saor in aisce ar fáil, comhairle ar Ácaíochtaí & Teidlíochtaí Leasa Shóisialaigh, Cearta Fostaíochta, Tithíocht, Cúram Sláinte, Cearta Tomhaltóirí etc.</p>
<p>Ionad Saorálaithe Mhaigh Eo:</p>	<p>096 71444 www.volunteermayo.ie Ionad uile-ghnó do sheirbhísí deonacha d'eagraíochtaí agus daoine aonair</p>
<p>Nasc Áitiúil Mhaigh Eo:</p>	<p>094 90 05150 www.locallinkmayo.ie Córas pobalbhunaithe náisiúnta iompair phoiblí den scoth a fhreagraíonn do riachtanais áitiúla faoin tuath in Éirinn</p>
<p>Comhairle ar Ghalar Scamhóige Toirmeascach Ainsealach</p>	<p>1800 832 146 Galar Scamhóige Toirmeascach Ainsealach-seirbhís aisghlaigh - níor cheart í a úsáid mar sheirbhís éigeandála</p>

Líne Chabhrach "Do Mheabhairshláinte" an FSS	1800 111 888 comhairle ar thacaíochtaí meabhairshláinte atá ar fáil duit agus conas teacht ar sheirbhísí
Seirbhís Tacaíochta Ban Mhaigh Eo:	094 902 7519 www.mwss.ie Eagraíocht a chuireann réimse tacaíochtaí ar fáil do mhná agus do pháistí atá ag maireachtáil le foiréigean teaghlaigh
MABS:	0761 07 2000 Seirbhís Comhairleoireachta do bhainistiú airgid agus ceisteanna fiachais, ar oscailt i rith na seachtaine 9am-8pm
Samaritans:	116 123 - Má tá tú buartha nó más doiligh duit deacrachtaí. a shárá, tá an líne chabhrach seo saor in aisce agus ar oscailt lá agus oíche
Alone:	0818 222 024 Ar oscailt 8am - 8pm do dhaoine scothaosta a bhfuil ábhar imní acu nó a bhfuil deacrachtaí acu a bhaineann leis an gcoróinvíreas
Pieta House:	1800 247 247 Líne chabhrach 24/7 dóibh siúd atá i mbaol féinmharaithe agus féindíobhála, agus iad siúd atá fágtha faoi bhrón mar gheall ar fhéinmharú
Mindspace:	094 90 67001 Seirbhís faoi rún saor in aisce le meabhairshláinte agus folláine daoine óga a chur chun cinn
SeniorLine:	1800 804 591 Ar oscailt gach lá ó 10am - 10 pm, agus a chuireann tacaíocht ar fáil anois do dhaoine scothaosta atá buartha maidir leis an gcoróinvíreas
Cúnamh do Mhná:	1800 341 900 Tacaíocht 24 uair an chloig do mhná atá ag maireachtáil le páirtithe a dtugann drochíde dóibh. Má tá tú buartha faoi do shábháilteacht ar an bpointe, glaigh ar 999
An tIonad Éigeandála um Éigniú:	1800 778 888 Seirbhís 24 uair an chloig d'fhir agus mná a d'fhulaing mar gheall ar éigniú, ionsaí gnéis, ciapadh gnéis nó mí-úsáid gnéis le linn a saol

Askonefamily:	01 662 9212 - Líne chabhrach do thuismitheoirí aonair, daoine a bhfuil tuismitheoireacht an linbh á gcomhroinnt acu agus dóibh siúd atá ag scaradh
Tusla:	094 904 9137: Is eagraíocht é Tusla atá freagrach as folláine agus torthaí a fheabhsú do leanaí
Threshold:	1800 454 454 Má tá cóiríocht ar cíós agat agus má tá tú buartha mar gheall ar dhaingeanacht do thionachta i rith na paidéime, tá an líne chabhrach ar oscailt Luan go hAoine, 9am-9pm
FLAC:	1890 350 250 or 01 874 5690 Má tá ceist dhlíthiúil agat, tá líne chabhrach an Ionaid um Chúnamh Dlíthiúil Saor in Aisce ar fáil Luan go hAoine 9.30am-1pm/2pm-5pm
Seirbhís Sóisialta Deonacha Chaisleán an Bharraigh :	094 902 1378 <ul style="list-style-type: none"> • Béilí ar Rothaí • Seirbhís Cairdis • Seirbhís aláraim siogairlín SAS
West Be Well:	info@westbewell.ie or 087 7848 837 https://www.westbewell.ie/services-directory/befriending-mayo/ Gréasán grúpaí pobail ag obair i gcomhpháirt leis an FSS le cúrsaí meabhairshláinte a chur chun cinn, comhairle a chur ar fáil ar fholláine, tuismitheoireacht, an óige, dúlagar, brón agus cailteanas agus cúrsaí dlí. Cuireann sé seirbhís cairdis ar fáil freisin
Comhairle ar Asma:	1800 445 464 Seirbhís aisghlaoi saor in aisce ar fáil do dhaoine a bhfuil asma orthu agus do thuismitheoirí/cúramóirí daoine óga a bhfuil asma orthu
OutWest Líne Chabhrach :	094 9372479 ar oscailt oíche Déardaoin 8-10pm Grúpa Deonach Sóisialta, Tacaíochta agus Abhcóideachta do dhaoine LADT+ i gConnacht

<p>Gníomhú Idirchultúrtha Mhaigh Eo:</p>	<p>094 904 4511 a chuireann tacaíocht agus abhcóideacht ar fáil d'imircigh atá ag cur fúthu agus ag obair i Maigh Eo</p>
<p>Uirlis Chomharthaíochta do Mheabhairshláinte na nÓg:</p>	<p>01 478 4122 Cuireann Comhairle Náisiúnta na nÓg uirlis chomharthaíochta do Mheabhairshláinte na nÓg ar fáil a chuireann daoine i dtreo eolais ar sheirbhísí, tacaíochtaí, cláir thraenála etc.</p>
<p>FSS:</p>	<p>Cuir tús le comhrá ach an focal HELLO a shaorthéacsáil 50808 - "seol téacs faoi"</p>
<p>Grúpa Tacaíochta Lucht Taistil Mhaigh Eo :</p>	<p>094 902 8400 http://www.mayotravellerssupportgroup.com Téann GTLT Mhaigh Eo i ngleic le drochstádas sláinte an Lucht Taistil sa chontae agus oibríonn sé ar son cearta daonna agus cultúrtha a bhaint amach</p>
<p>Hope House:</p>	<p>094 925 6888 www.hopehouse.ie Ionad Cóireála Andúile, Béal Easa</p>
<p>Alcóláigh gan Ainm:</p>	<p>01 842 0700</p>
<p>Travel Wise:</p>	<p>01 613 1733 An Roinn Gnóthaí Eachtracha líne chabhrach dóibh siúd a bhfuil ábhar imní faoi chúrsaí taistil acu a bhaineann leis an gcoróinvíreas</p>
<p>Helplink Mental Health Mayo</p>	<p>094 955 7007 Cuireann sé seirbhísí inrochtana comhairleoireachta, eolais, oideachais agus meabhairshláinte ar fáil</p>
<p>Ionad Cearta Oibrithe:</p>	<p>1890 747 881 Líne chabhrach SIPTU, ar oscailt 8.30am-5pm, Luan go hAoine, do cheisteanna maidir le cúrsaí oibre</p>