

BÍ ULLAMH DON SAMHRADH



Ag cabhrú leatsa, le do theach agus le do ghnó a bheith
níos ullmhaithe don SAMHRADH



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Coróinvíreas COVID-19

Bíodh na siomptóim ar eolas agat, más tá aon siomptóim ort, fan sa bhaile agus glaoigh ar do dhochtúir teaghlaigh.

Tabhair aird ar bhéasaíocht cheart sraotha/casachta.

Nigh do lámha go rialta.

Tabhair aird ar scaradh sóisialta i gcónaí. Caith aghaidhchlúdaigh nuair is gá.

Íoslódáil an Aip COVID Tracker, atá ar fáil ar covidtracker.ie

Ba cheart aird a thabhairt ar threoir reatha an Rialtais má tá sé i gceist agat taisteal.

Is í an chomhairle atá á cur ag an Rialtas ar dhaoine gur cheart taisteal neamhriachtanach thar lear a sheachaint.

Ba cheart glacadh leis an ábhar ar fad sa leabhrán seo i gcomhthéacs na comhairle Sláinte Poiblí ábhartha.



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

CLÁR NA NÁBHAR

Réamhrá	1
Coinníollacha Aimsire	2
Sábháilteacht Uisce	5
Bí Cliste ar an Uisce	12
Gníomhaíocht Cois Cósta agus san Uisce	14
Sábháilteacht ar Bhóithre	16
Bí ar an Eolas faoi Dhóiteáin	19
Raonta Míleata	23
Ullmhacht Sláinte	24
Daoine faoi Mhíchumas	26
An tIonad Oibre	28
Tusa agus d’Fheirm	30
Scoileanna	32
Sonraí teagmhála	33
Uimhreacha Teileafóin Tábhachtacha	40

RÉAMHRÁ

Is cuid de thionscnamh Rialtas na hÉireann é an leabhrán seo a bhfuil sé mar aidhm leis eolas a chur ar fáil don phobal faoi shaincheistean na bhféadfadh tionchar a bheith acu orthu i rith mhíonna an tsamhraidh in Éirinn. Tá an leabhrán seo ag cur leis an bhfeachtas eolais phoiblí atá bunaithe le fada agus a bhfuil an-rath air “Bí Ullamh don Gheimhreadh”.

I rith mhíonna an tsamhraidh, bíonn an-tóir ar uiscebhealaí agus ar thránna na hÉireann. Tugann formhór na ndaoine cuairt ar an tuath, glacann siad páirt i ngníomhaíochtaí amuigh faoin aer, tugann siad cuairt ar fheirmeacha teaghlaigh nó téann siad ar saoire thar lear. Baineann rioscaí gaolmhara leis na gníomhaíochtaí seo agus tá eolas faoi na rioscaí sin le fáil sa leabhrán seo.

Lena chois sin, faigheann daoine bás in Éirinn mar thoradh ar thimpistí bá, timpistí feirme, timpistí ar ár mbóithre nó tolgann siad tinnis a bhaineann le tréimhse an tsamhraidh. Tarlaíonn níos mó falscáithe i rith na tréimhse seo.

Tá eolas le fáil sa leabhrán agus sna naisc/seoltaí gréasáin agus uimhreacha teileafóin faoi conas a bheith ullamh agus fanacht sábháilte i rith mhíonna an tsamhraidh, eolas atá dírithe ar an duine aonair, teaghlach, teach, feirm, gnó agus scoil. Molaimid do dhaoine an t-eolas atá le fáil sa leabhrán seo a léamh.

Tá an leabhrán seo á fhoilsiú ag an Oifig um Pleanáil Éigeandála, thar ceann Thascfhórsa um Pleanáil Éigeandála an Rialtais.

Tá níos mó eolais agus nasc úsáideach le fáil ar ár suíomh gréasáin, www.gov.ie/summerready

An English version of the document is also available.



COINNÍOLLACHA AIMSIRE

Sa leathsféar thuaidh, is é an sainmhíniú atá tugtha ag an Eagraíocht Dhomhanda Meitéareolaíochta ar an samhradh meitéareolaíoch na trí mhí is teo arb ionann iad agus Meitheamh, Iúil agus Lúnasa. Is iad Bealtaine, Meitheamh agus Iúil, áfach, na trí mhí leis an méid is mó solas gréine.

RÉAMHAISNÉISÍ AGUS RABHAIDH AIMSIRE

Tá réamhaisnéisí agus rabhaidh aimsire Met Éireann le fáil ar www.met.ie agus ar Aip Met Éireann. Tá réamhaisnéisí mionsonraithe 7 lá ar fáil le haghaidh breis is 1,000 suíomh ainmnithe ar fud na hÉireann. Ina theannta sin, tá gné roghnach ar an suíomh gréasáin agus ar an aip a úsáideann suíomh GPS an ríomhaire nó an ghléis chun réamhaisnéis mhionsonraithe 7 lá a sholáthar don suíomh beacht sin.

SEIRBHÍSÍ FOLÁIRIMH RABHADH AIMSIRE

Tá brúfhógraí Rabhadh Aimsire ar fáil anois ar Aip Met Éireann. Ar an aip, tapáil an Roghchlár/Mo Rabhaidh/Cuir le. Is féidir leat fógraí a shocrú le haghaidh aon chontae agus le haghaidh aon chineál rabhaidh. Chomh maith leis sin, is féidir leat clárú chun ríomhphoist a fháil maidir le Rabhaidh Aimsire faoin léarscáil ar www.met.ie/warnings 'Mo Logáil Isteach Rabhaidh'

TEAS/GRIANDÓ

Tugann an tInnéacs Ultraivialait (UVI) léargas ar an bpoitéinseal go ndéanfar damáiste don chraiceann. Nuair a bhíonn an t-innéacs UV cothrom le 3 nó níos airde ní mór duit do chraiceann a chosaint. In Éirinn, is iondúil go mbíonn an t-innéacs UV cothrom le 3 nó níos airde idir Aibreán agus Meán Fómhair, fiú amháin nuair a bhíonn sé scamallach. Pleanáil do lá chun an méid ama a chaitheann tú sa ghrian nuair atá an UV ag an leibhéal is láidre, idir 11am agus 3pm de ghnáth, a shrianadh. Má tá sé scamallach i ngach áit, ansin tá an UVI ag leibhéal atá idir íseal agus measartha (3 go 4), ach d'fhéadfadh griandó

tarlú fós. D'fhéadfadh go mbeadh níos mó tionchair ag teochtaí oíche i rith an tsamhraidh (>15C) freisin, go háirithe i gcás daoine leochaileacha, ná mar a bhíonn ag ardteochtaí i rith an lae.

D'fhéadfadh go mbeadh éagsúlacht le tabhairt faoi deara sna scamail ó áit go háit agus ó am go ham in Éirinn, agus mar gheall ar ghoimh na gaoithe d'fhéadfadh go mbeadh sé fionnuar i rith an tsamhraidh.



Dá ainneoin sin, d'fhéadfadh eatramh grianmhar 20 nóiméad a bheith mar bhonn le griandó.

AN GHAOTH AGUS NA TONNTA

Má bhíonn gaotha láidre ann, d'fhéadfadh tonnta arda, a d'fhéadfadh a bheith contúirteach, a bheith le feiceáil ar lochanna agus feadh cóstaí. Fiú amháin nuair a bhí an ghaoth éadrom nó ciúin d'fhéadfadh go mbeadh tionchar ag tonnta arda (borradh) ar chóstaí/ar thránna. D'fhéadfadh gaotha tairsí ginearálta rabhaidh a sháru i gceantair nochtá cois cósta agus ar thalamh ard agus i roinnt ceantar íseal mar gheall ar éifeachtaí sconnacháin.

Ainmníonn an tSeirbhís Náisiúnta Mheitéareolaíoch stoirm nuair atá sé réamhaisnéisithe go mbeidh tionchar ag gaotha leibhéil Oráiste nó Dearg ar achar fairsing talún.

STOIRMEACHA TOIRNÍ

Sa chás go dtarlaíonn stoirmeacha toirní, bí airdeallach ar na dainséir a bhaineann le tintreach agus ná téigh ar foscadh faoi scáth báistí nó crann. D'fhéadfadh sé a bheith dainséarach a bheith san uisce amuigh faoin aer. Bí cúramach má fheiceann tú línte talún teileafóin nó aon mhiotal a nascann leis an talamh.

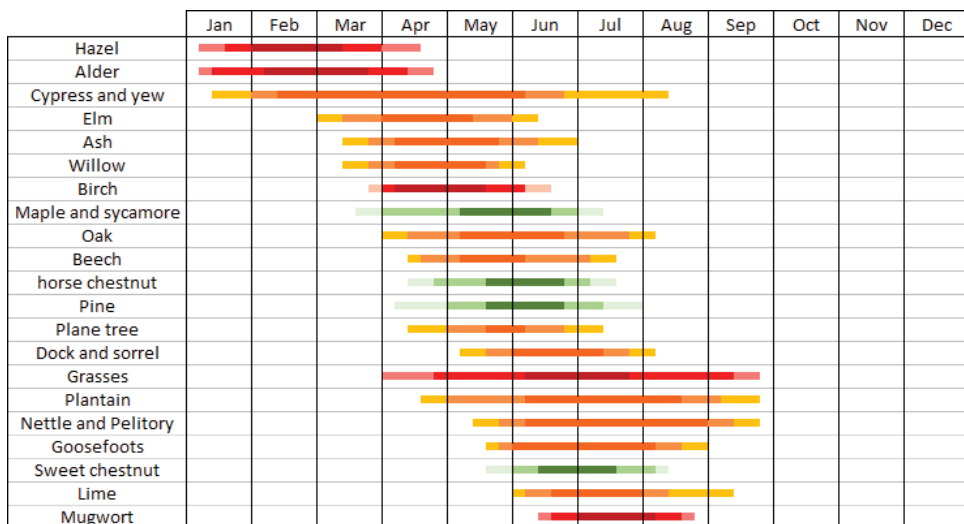
D'fhéadfadh tintreach an áit chéanna a bhualadh faoi dhó.

D'fhéadfadh go mbeadh duartain throma thobanna mar bhonn le tulcaí agus drochléargas agus d'fhéadfadh go mbeadh soinneáin dhainséaracha gaoithe agus clocha sneachta a d'fhéadfadh damáiste a dhéanamh ann ag an am céanna.

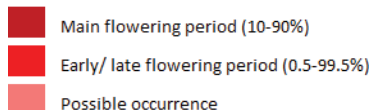
RÉAMHAISNÉISÍ PAILINE

Eisíonn Met Éireann réamhaisnéisí pailine (íseal/meánach/ard) idir Bealtaine agus Meán Fómhair. Tá ceithre chineál pailine ann:

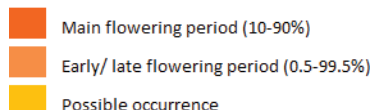
- Crann
- Féar
- Spóir fhungasacha
- Fiaile



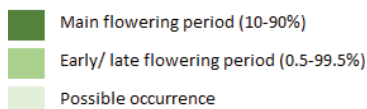
High allergenicity



Medium allergenicity



Low/absent allergenicity





SÁBHÁILTEACHT UISCE

LEIDEANNA MAIDIR LE SÁBHÁILTEACHT UISCE

- Foghlaim conas snámh agus foghlaim scileanna tarrthála (CPR san áireamh).
- Tá treoracha ar fáil ó sholáthraithe oiliúna faofa. Tá tuilleadh eolais le fáil ar www.safetyzone.ie.
- Nuair atá aghaidh á tabhairt agat ar thimpeallacht uisceach cinntigh go bhfuil dóthain taithí agat nó go bhfuil duine éigin ag a bhfuil dóthain taithí in éineacht leat. Inis do dhaoine eile ar thalamh tirim faoin méid atá beartaithe agat a dhéanamh agus an t-am a bheidh tú ar ais.
- Tabhair aird ar shuíomh an bhaoi tarrthála is gaire duit ar eagla go mbíonn éigeandáil i gceist.
- Ná hól sula nglacann tú páirt i ngníomhaíochtaí san uisce.
- Téigh ag snámh in uiscebhealaí agus ag tránna ainmnithe, ag a bhfuil gardaí tarrthála, idir na bratacha, más féidir. Fan laistigh de do dhoimhneacht.
- Lean na horduithe a thugann gardaí tarrthála, agus tabhair aird ar gach comhartha.
- Lorg comhairle ó mhuintir na háite agus ó ghardaí tarrthála faoi ghuaiseacha agus dainséir a bhaineann le suíomhanna uisce nach bhfuil taithí agat orthu.
- Caith gaireas snámhachta pearsanta/seaicéad tarrthála i gcónaí nuair a bhíonn tú ag bádóireacht nó ag slatiascaireacht agus cinntigh go bhfuil na strapáí feistithe i gceart.

- Caith éadaí oiriúnacha cosúil le culaith fhliuch nó éadaí uiscédhíonacha te.



- Ba cheart do dhaoine atá ag siúl ar an gcladach agus ar an trá fanacht amach ón gciumhais agus a bheith airdeallach ar na dainséir a bhaineann le bheith sáinnithe ag na taoidí atá ag teacht isteach.
- Bíodh teileafón póca ar iompar agat i gcónaí, agus i gcás éigeandála glaoigh ar 112 nó 999 – agus labhair leis an nGarda Cóstá.
- Seiceáil réamhaisnéis na haimsire agus am na dtaoidí sula dtéann tú isteach san uisce nó róghar don uisce.
- Ná téigh isteach san uisce riamh i rith na hoíche nó nuair atá sé ag éirí dorchá.
- Ná húsáid bréagáin inséidte in uisce amuigh faoin aer nó ná snámh amach i ndiaidh aon rud atá ag imeacht le sruth.

AG SNÁMH GO SÁBHÁILTE

Téigh ag snámh ag láithreacha snámha ainmnithe áit a bhfuil gardaí tarrthála ar dualgas. Féach ar na liostaí ar www.watersafety.ie. Mura bhfuil aon láithreacha snámha ainmnithe in aice leat, téigh ag snámh ag láithreacha snámha sábháilte agus traidisiúnta, áiteanna a bhfuil baoithe tarrthála le fáil. Cinntigh i gcónaí go bhfuil an baoi tarrthála ina bhosca buí sula dtéann tú isteach san uisce. Cinntigh go bhfuil fánaí éadoimhne ag na ciumhaiseanna ionas gur féidir leat dul isteach agus amach as an uisce go sábháilte agus go héasca.

- Bí ar an eolas faoi na taoidí agus bí airdeallach ar na feachtaí.
- Ná léim nó ná tum isteach san uisce riamh mar go bhféadfadh guaiseacha folaithe a bheith ann.
- Fan laistigh de do dhoimhneacht agus bí ag snámh comhthreomhar leis an gcladach.

- Ná cuir brú ar dhaoine eile dul sa seans.
- Foghlaim conas trealamh a úsáid sula mbaineann tú triail as.
- Téigh isteach in uisce fionnuar go mall agus tabhair deis do do chorp dul i dtaithí ar an teocht.
- Más gá duit éalú ó shruth cuiltheála atá do do tharraingt amach san fharraige, coinnigh guaim ort féin agus lean ort ag snámh comhthreomhar leis an gcladach go dtí go n-éiríonn leat éalú ón sruth.
- Ná téigh ag snámh riamh nuair atá tú te nó tuirseach.
- Ná téigh ag snámh i gCairéil, Taiscumair BSL agus stráicí d'aibhneacha a ghluaiseann to tapa.

TUMADH/SUAITHEADH IN UISCE FUAR

Nuair a dhéanann uisce fuar teagmháil le do chraiceann, bíonn an fhreagairt don suaitheadh fuar mar bhonn le smacht a chailleadh láithreach ar anáilú, meadhrán agus líonrith freisin b'fhéidir. Cuireann sé seo go mór leis an riosca a bhaineann le bá tobann fiú amháin má tá an t-uisce socair agus má tá tú in ann snámh. I gcás na ndaoine a thagann slán, ach nach bhfuil ar a gcumas teacht amach as an uisce, bíonn fuarú colainne de réir a chéile mar bhonn le hipiteirme agus fuarú matán, rud a chiallaíonn go mbíonn sé deacair nó dodhéanta fiú leanúint ar aghaidh ag snámh. Éiríonn leanaí fuar níos tapúla ná daoine fásta.

Má thiteann tú isteach in uisce fuar ná tosaigh ag snámh, fan socair agus bí ciallmhar. Fan ag barr an uisce nó satail ar an uisce agus bíodh an oiread agus is féidir de do chorp amuigh as an uisce. Chun teas-ídiú a laghdú, coinnigh do chosa gar dá chéile agus d'uillinneacha le do thaobh.

HIPITEIRME

Tá an riosca ann go bhféadfadh daoine a théann ar shiúlóidí cois cósta a bheith sáinnithe ag na taoídí atá ag teacht isteach. Seachain a bheith ag siúl ar oitreacha gainimh agus ná lig do leanaí dul róghar do chiumhaiseanna aibhneacha, canálacha agus uiscebhealaí intíre.

D'fhéadfadh go mbeadh teochtaí uisce fuar, rud a chiallaíonn go bhfuil daoine i mbaol suaitheadh fuar agus hipiteirme má thumann siad isteach ann go tobann. Tá tuilleadh eolais maidir le siomptóim, cosc agus teicnící cóireála i ndiaidh hipiteirme le fáil ar www.watersafety.ie

CONAS BAOI TARRTHÁLA A ÚSÁID

- Seas siar ó chiumhais an chladaigh agus déan teagmháil labhartha leis an duine, béc 'Ciceáil do chosa!'.
- Aimsigh an baoi tarrthála is cóngaraí duit (bosca buí).
- Daingnigh deireadh an rópa nó coinnigh greim láimhe air.
- Nuair atá an baoi tarrthála i do lámha agat, luasc siar, ansin caith chun tosaigh faoi d'ascaill é, agus béc 'Baoi tarrthála! Baoi tarrthála! Baoi tarrthála!'.
- Déan iarracht an baoi tarrthála a chaitheamh taobh thiar den duine, ionas gur féidir leis an duine greim a fháil air.
- Abair leis an duine greim a fháil ar an mbaoi tarrthála. Tarraing an duine i dtreo na talún go mall, agus abair leis/léi go mbeidh gach rud ceart go leor.
- Faigh daoine eile chun cabhrú leat, más féidir.

Tuairiscigh baoithe tarrthála atá ar iarraidh chuig d'Údarás Áitiúil nó Máistir Cuain.

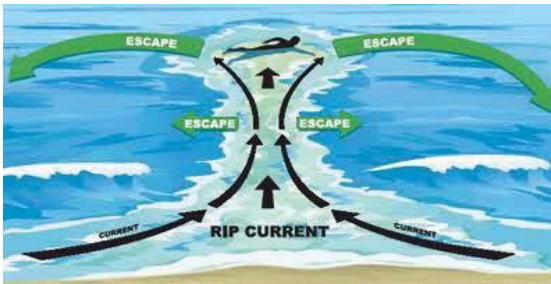


SRUTHANNA CUILITHEÁLA

Is sruthanna láidre iad cuilitheálacha a thosaíonn gar don chladach agus a théann amach i dtreo na farraige go tapa, agus go tobann ní bhíonn tú ar do chompord san uisce, bíonn tú imithe ón uisce éadomhain agus bíonn tú i lár an uisce níos doimhne. Is iad na sruthanna cuilitheála an baol is mó do gach duine a thugann aghaidh ar an trá. Tá siad thar a bheith dainséarach i gcás snámhaithe laga agus neamhshnámhaithe. Go hiondúil, foirmíonn sruthanna cuilitheála ag spotaí nó eangphointí i nguairí, agus in aice le struchtúir cosúil le gradhana, céanna agus cuanta freisin.

Conas sruthanna cuilitheála a shainaithint:

- Cainéal d'uisce coipthe, suaite, glas, níos doimhne.
- Limistéar ina bhfuil difríocht shuntasach i ndath an uisce, ar a mbíonn dath dorcha glas nó gorm dorcha faoi sholas na gréine de ghnáth.
- Líne chúir, feamainne, nó smionagair ag brú chun tosaigh go seasta.
- Briseadh i bpatrún na dtonnta isteach.



Ní furasta do ghnáthdhuine sruthanna cuilitheála a shainaithint go héasca. Tá sé níos éasca sruthanna cuilitheála a fheiceáil má tá spéaclaí gréine polaraithe á gcaitheamh agat. Iarr comhairle ó gharda tarrthála.

Ná déan dearmad: Níl uisce glas go deas; tá uisce bán go deas.

Leideanna chun teacht slán as sruth cuilitheála:

- Má tá tú sáinnithe i sruth cuilitheála, fan socair ionas go mbeidh tú in ann fuinneamh a chaomhnú agus do mhachnamh a dhéanamh.
- Ná déan iarracht snámh i gcoinne an tsrutha. Snámh amach as an sruth agus i dtreo atá ag leanúint an chladaigh. Nuair atá tú tagtha amach as an sruth, snámh i dtreo an chladaigh.
- Mura bhfuil tú in ann snámh amach as an sruth cuilitheála, fan ar bharr an uisce nó satail ar an uisce go deas réidh. Nuair atá tú tagtha amach as an sruth, snámh i dtreo an chladaigh.
- Mura bhfuil tú in ann dul chomh fada leis an sruth, tarraing aird ort féin trí chasadh i dtreo an chladaigh agus cabhair a lorg.
- Má fheiceann tú duine éigin atá i mbaol, faigh cabhair ó gharda tarrthála. Mura bhfuil garda tarrthála ar fáil, iarr ar dhuine éigin glaoch ar 999 nó 112.
- Caith rud éigin a shnámhann ar an uisce amach chuig an duine atá sáinnithe sa sruth cuilitheála agus béic treoracha chun cabhrú leis an duine éalú.
- Ná déan dearmad, báitear go leor daoine nuair a bhíonn iarracht á déanamh acu duine éigin eile a tharrtháil ó shruth cuilitheála.

CÁILÍOCHT AN UISCE

Ba cheart do shnámhaithe suíomh gréasáin uisce snámha na Gníomhaireachta um Chaomhnú Comhshaoil a sheiceáil, www.beaches.ie, chun eolas a fháil faoi na tránna ag a bhfuil cáilíocht



an uisce sábháilte. Tá eolas le fáil ar an suíomh gréasáin seo faoi bhreis is 200 uisce snámha a bhfuil sampláil déanta ag údaráis áitiúla orthu i rith shéasúr an uisce snámha, a ritheann ón 1 Meitheamh go dtí an 15 Meán Fómhair. Tá eolas maidir leis an aimsir, taoidí agus fónais ar fáil freisin.

Caith Seaicéad Tarrthála i gcónaí nuair a bhíonn tú ar nó in aice le huisce

SÁBHÁILTEACHT UISCE MÓRTHIMPEALL AN TÍ

Gach bliain, faigheann leanaí bás i dtimpistí bá ina dtithe féin nó in aice lena dtithe féin. Is iad leanaí is mó atá i mbaol mar go mothaíonn siad go bhfuil a dteach féin sábháilte ach is iomaí dainséar atá ann.

Ná déan dearmad go bhféadfadh duine bá in uisce an-éadomhain, in áiteanna cosúil le:

- Sruthanna.
- Draenacha ag bun gairdín.
- Linnte éisc nó gairdín.
- Linnte spraoi nó linnte snámha.
- Toibreacha.
- Bairillí nó umair uisce.
- Dabhcha séarachais nó claiseanna sciodair.



Coinnigh súil ar leanaí i gcónaí nuair atá siad in aice le huisce

Bí airdeallach ar na dainséir atá mórthimpeall an tí:

- Ba cheart fálú a chur thart ar aon aibhneacha, sruthanna nó draenacha atá gar don teach.
- Ba cheart go mbeadh duine fásta in éineacht le leanaí i gcónaí nuair a bhíonn siad ag spraoi i linnte lapadaíola.
- Ba cheart linnte lapadaíola a fholmhú nuair atá tú réidh á n-úsáid.
- Ba cheart poill nó draenacha atá fágtha oscailte i ndiaidh oibreacha tógála a dhúnadh.

- Ba cheart fálú a chur mórtimpeall ar linnte snámha príobháideacha.
- Ba cheart go mbeadh clúdaigh ar linnte snámha ar féidir iad a dhaingniú go sábháilte.
- Má tá do theach tógtha ar fheirm, fan amach ó chlaiseanna sciodair.
- Ba cheart bairillí baistí, umair uisce, toibreacha agus linnte éisc a chlúdach le líontán sreinge nó greillí miotail.
- Cinntigh go dtugann tú aire chuí do pheataí i rith aimsir the.

Foghlaim conas cabhair a thabhairt i gcásanna mar seo:

- Má fheiceann tú duine éigin i mbaol glaoigh ar 999 nó 112 agus labhair leis an nGarda Cóstá.
- Is féidir leat féin, le do chlann agus le do chairde foghlaim faoi shábháilteacht uisce, snámh, scileanna tarrthála ag www.watersafety.ie



Ní bheidh a fhios agat riamh cé chomh domhain is atá poll lán le huisce

Tá Eolas Sabháilteachta Uisce aistrithe go Gaeilge, Bealarúisis, Sínis, Seicis, Laitvis, Liotuáinis, Polainnis, Rómáinis agus Slóvaicis.

Féach ar www.watersafety.ie



BÍ CLISTE AR AN UISCE

I gcaitheamh na bliana, sa samhradh go háirithe, ba cheart dúinn ar fad aird a thabhairt ar an méid uisce atá in úsáid againn, agus níor cheart dúinn ach an méid uisce a theastaíonn uainn a úsáid.

SA SEOMRA FOLCTHA

Léim isteach sa chithfholcadán seachas san fholcadán.

Úsáideann cithfholcadán leath an méid uisce a theastaíonn le haghaidh folcadáin.

Caith níos lú ama sa chithfholcadán. Úsáidtear 10 lítear uisce gach nóiméad sa chithfholcadán, rud a chiallaíonn gur féidir uisce a shábháil má chaitheann tú níos lú ama sa chithfholcadán.



Ná déan dearmad an sconna a chasadh as nuair atá do chuid fiacla á scuabadh agat. D'fhéadfadh go mbeadh suas le sé lítear uisce in úsáid gach nóiméad má fhágtar sconna ar siúl.

SA CHISTIN

Cinntigh go bhfuil an t-inneall níocháin agus an miasnitheoir iomlán sula gcasann tú air iad chun uisce a shábháil agus airgead a shábháil ar bhillí fuinnimh.



Úsáid báisín sa doirteal. Tá báisín úsáideach chun soithí a ghlanadh de láimh nó an t-uisce a úsáideann tú chun torthaí agus glasraí a ní a bhailiú, uisce ar féidir é a chur ar phlandaí ina dhiaidh sin. Coinnigh crúiscín uisce sa chuisneoir. Má fhanann tú go mbíonn uisce fuar feiliúnach le hól ag teacht amach as sconná d'fhéadfá níos mó ná 10 lítear uisce a chur amú in aon lá amháin.

SA GHAIRDÍN

Úsáid canna spréite ar a bhfuil ceann i gcruth an róis sa ghairdín agus buicéad agus spúinse chun do charr a ní. Úsáideann píobán níos mó uisce in uair an chloig amháin ná mar a úsáideann gnáth-theaghlach in imeacht aon lá amháin. Cuir uisce ar phlandaí luath ar maidin nó deireanach sa tráthnóna. Ciallaíonn sé seo nach mbeidh uisce ag galú agus nach mbeidh do chuid plandaí á ndó. Úsáid císil d'ábhar plandaí, cosúil le coirt nó tuí, ar an ithir i do ghairdín chun cabhrú leat breis uisce a choimeád.



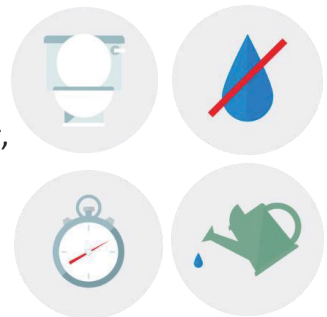
THE STORY OF WATER

Más spéis leat tuilleadh eolais ghinearálta faoi luach ríthábhachtach ár n-acmhainn nádúrtha is luachmhaire féach ar an gclár faisnéise dar teideal *The Story of Water* ar [www.water.ie/ storyofwater](http://www.water.ie/storyofwater). Tugtar léargas ar leith sa chlár faisnéise seo ar an tionscadal náisiúnta leantach atá ar bun chun soláthar uisce óil na tíre agus cóireáil fuíolluisce a uasghrádú.

DO GHNÓ

D'fhéadfá do mhachnamh a dhéanamh ar uasghrádú chun fearais atá níos uisce-éifeachtaí a úsáid. Déanann sconnaí, sconnaí cithfholcadáin, leithris, agus miasniteoirí uisce-éifeachtacha difríocht mhór, mar shampla. Trí phróisis gan uisce a chur chun feidhme d'fhéadfá lorg coise uisce do chuideachta a laghdú go suntasach. D'fhéadfaí úsáid a bhaint as folúsghlantóirí aeir, scairdeanna ardbhrú, agus scuabadh tirim.

Tá roghanna eile níos saoire ann freisin. D'fhéadfá córas déshruthlaithe a iarfheistiú i leithris níos sine nó infheistiú i málaí sistéal leithris. D'fhéadfadh gnóthaí ina bhfuil cithfholcadáin uaineadóirí cithfholcadáin a cheannach.



Tá tuilleadh eolais le fáil ar water.ie. Má tá plandaí laistigh den fhoirgneamh, roghnaigh plandaí nach dteastaíonn an méid céanna uisce uathu i.e. cachtais, lile na síochána, aló íceach agus séad. Má tá plandaí agat taobh amuigh, cuir uisce orthu ar maidin sula n-éiríonn an ghrian róthe agus sula ngalaíonn an t-uisce.



GNÍOMHAÍOCHTAÍ COIS CÓSTA AGUS SAN UISCE

Tá an Garda Cóstá freagrach as Cuardach agus Tarrtháil a chomhordú ar an bhfarraige, ar chósta na hÉireann agus ar uiscebhealaí intíre ainmnithe. Chomh maith leis sin, cabhraíonn an Garda Cóstá le cuardach agus tarrtháil intíre agus soláthraíonn sé seirbhís 24/7.

Is féidir teagmháil a dhéanamh le seirbhísí an Gharda Cóstá ar na bealaí seo a leanas:

- Glaoigh ar 112/999 agus labhair leis an nGarda Cóstá.
- Raidió farraige an-ardmhinicíochta.
- Rabhchán Aimsiúcháin Phearsanta (PLB) nó Rabhchán Raidió Leictreonach Léirithe Suímh (EPIRB) a ghníomhachtú.

Moltar dóibh siúd ar fad atá ag triall ar an bhfarraige ar aon ártach trealamh muirí an-ardmhinicíochta a iompar leo mar an príomh-mhodh chun cumarsáid a dhéanamh i gcás anacra nó chun críche sábháilteachta. Lena chois sin, moltar go láidir EPIRB agus/nó PLB a iompar mar mhodh tánaisteach chun foláireamh a thabhairt maidir le hanacair. NÍOR CHEART teileafóin phóca a úsáid ina n-áit.

Sula gcinneann tú tabhairt faoi aon ghníomhaíocht san uisce nó cois cósta i rith mhíonna an tsamhraidh, molann an Garda Cóstá duit **‘AN MÉID SEO A LEANAS A DHÉANAMH’**.

Pleanáil do ghníomhaíocht go cúramach, sonraigh an áit a bhfuil tú ag dul agus conas, cad iad na héadaí (nó PPE) a d’fhéadfadh a bheith riachtanach chun tú féin a chosaint ón ngrian, ón uisce agus ó aon athrú tobann ar an aimsir, agus cé dó a inseoidh tú do phleananna (e.g. Cá bhfuil tú ag dul, Cé leis a bhfuil tú agus Cathain a bheidh tú ag filleadh).

I gcónaí tabhair modh éifeachtach cumarsáide leat i gcás anacra, dóthain uisce agus trealamh ceart don ghníomhaíocht atá beartaithe agat. Bí in ann do chuid trealaimh a úsáid i gcás éigeandála agus caith Gaireas Snámhachta Pearsanta/Seaicéad Tarrthála i gcónaí nuair atá tú in aice le nó ar an uisce.

Úsáid foinsí faisnéise atá ar fáil go héasca chun na coinníollacha timpeallachta (aimsir agus taoidí) a sheiceáil roimh do thuras.

Lorg cabhair láithreach má tá tusa nó duine éigin eile i mbaol trí ghlaoh ar 999/112 nó Raidió An-ardmhinicíochta - Cainéal: 16 a úsáid agus labhairt leis an nGarda Córta.

Bain taitneamh as a bheith amuigh faoin aer in Éirinn agus iompar tú féin go freagrach.

Ná déan dearmad, má tá Amhras ort - lig Béic asat



SÁBHÁILTEACHT AR BHÓITHRE

LEIDEANNA SÁBHÁILTEACHTA MAIDIR LE TIOMÁINT I RITH AN TSAMHRAIDH

De réir thuairim an phobail i gcoitinne, is é an samhradh an t-am is contúirtí den bhliain ar ár mbóithre.

Sa samhradh, nuair nach bhfuil aon dainséir shoiléire ann, ó tharla an aimsir a bheith go deas agus na laethanta a bheith níos gile, bíonn fonn ar dhaoine a scíth a ligean.

Ar an drochuair, tarlaíonn níos mó timpistí a mbíonn coisithe, rothaithe agus gluaisrothaithe páirteach iontu i gcaitheamh an tsamhraidh. Bíonn níos mó daoine amuigh faoin aer nuair a bhíonn an aimsir go breá. Mar thiománaithe, ní mór dúinn a bheith ag faire amach dóibh. Tiomáin níos moille agus bí ag súil leis go bhféadfadh rudaí gan choinne tarlú.

Ní mór freisin go dtuigfeadh gach úsáideoir bóithre na dainséir a bhaineann le halcól i rith mhíonna an tsamhraidh – ná tiomáin faoi thionchar an óil riamh, agus bí airdeallach i gcónaí ar na dainséir a bhaineann le tiomáint an mhaidin dár gcionn. Bíonn baint ag alcól le 38% de thimpistí marfacha.



Ag an tráth seo bliana, beidh níos mó feithiclí talmhaíochta ar an mbóthar freisin.

Má bhíonn tarracóir romhat ar an mbóthar, bí foighneach agus ná bíodh fonn ort scoitheadh ar bhealach atá amaideach nó gan smaoineamh. Bí ag faire amach i gcónaí d'innealra feirme atá ag fágáil páirceanna agus clós feirme.

Ní mór d'fheirmeoirí aird a thabhairt ar chúrsaí sábháilteachta freisin. Má tá scuaine fhada tráchta taobh thiar den fheithicil, fan ar chlé, má tá sé sábháilte, chun deis a thabhairt do dhaoine eile an fheithicil a scoitheadh go sábháilte.

Meabhraítear an méid seo a leanas do thiománaithe feithicilí talmhaíochta freisin:

- Glan rothaí go rialta ionas nach mbeidh láib agus clocha á bhfágáil ina ndiaidh ar an mbóthar poiblí.
- Bí cúramach nuair a bhíonn ábhar cosúil le sadhlas, sciodar, gaineamh agus gairbhéal á iompar ionas nach dtiteann sé ar an mbóthar agus nach gcruthaíonn sé riosca sábháilteachta bóithre.
- Ná lódáil/rólódáil leantóirí ar bhealach a chiallaíonn go mbeidh siad míshocair ar an mbóthar.
- Bí ag faire amach do dhroichid ísle, crainn chrochta, cáblaí lasnairde agus dromchlaí corracha bóthair a d'fhéadfadh a bheith mar bhonn leis an lód a bheith ag corraí agus iompú bunoscionn b'fhéidir.
- Ní mór go mbeadh léargas cuí den bhóthar á sholáthar ag an scáthán tiomána agus ní mór go mbeadh coscáin atá ag obair i gceart ar aonaid tarracóra agus leantóra. Ní mór go mbeadh soilse, frithchaiteoirí agus táscairí ar gach feithicil talmhaíochta.
- Ba cheart d'fheithicilí móra feirmeoireachta smaoineamh ar úsáid a bhaint as feithicil tionlacain chun rabhadh a thabhairt d'úsáideoirí bóithre eile agus lena chinntiú go bhfuil tarracóirí á dtiomáint ag luas atá oiriúnach do na coinníollacha bóithre.

AN BHFUIL D'FHEITHICIL RÉIDH DON SAMHRADH?

Ba cheart duit a chinntiú go bhfuil d'fheithicil ródacmhainneach agus go ndéantar seirbhís iomlán gach 10,000 – 15,000 ciliméadar.

Tá rudaí áirithe ar féidir leat féin a dhéanamh:

- **Soilse** - Cinntigh go bhfuil na táscairí agus ceannsoilse ar fad glan agus ag obair.
- **Leachtanna** - Cinntigh go bhfuil an tanc uisce líonta go dtí an marc uasta. Chomh maith leis sin, b'fhéidir go mbeidh ort an fuarthán agus an niteoir gaothscátha a líonadh.
- **Ola** - Seiceáil an slat tumtha agus líon le hola más gá. Bí ag faire amach le haghaidh sceite ar an talamh faoin gcarr.
- **An córas leictreachais** - Seiceáil an deais sula dtosaíonn tú an t-inneall agus i ndiaidh duit an t-inneall a thosú. Bí ag faire amach do chadhnra lag agus faigh ceann nua más gá.
- **Cuimilteoirí gaothscátha** - ba cheart duit iad a ghlanadh go rialta agus iad a athsholáthar gach 12 mhí.
- **Boinn** - Seiceáil trácht agus brú na mbonn, an bonn spártha san áireamh. Is é 1.6mm an teorainn dhlíthiúil íosta.
- **Cúnamh Sábháilteachta** - Seiceáil lámhleabhar úinéara d'fheithicle chun eolas a fháil faoi aon teicneolaíocht cúnamh sábháilteachta a d'fhéadfadh a bheith san fheithicil e.g. ABS.
- **Bí Ullamh**

Tá tuilleadh eolais faoi bheith ullamh d'éigeandálaí ar an mbóthar, lena n-áirítear treoir maidir le cothabháil agus deisiú feithicil, agus seiceálacha sábháilteachta feithicle le fáil ar shuíomh gréasáin RSA www.rsa.ie



Driver distraction costs lives. Take care & enjoy your Summer.

RSA



BÍ AR AN EOLAS FAOI DHÓITEÁIN

D'fhéadfadh tréimhsí fada triomaigh san earrach tacú le falscaithe a d'fhéadfadh pobail tuaithe a chur i mbaol agus gnáthóga ar thalamh ard a scriosadh. Tarlaíonn formhór na bhfalscaithe in Éirinn mar thoradh ar ghníomhaíochtaí daonna agus, dá réir sin, tá siad inseachanta.

BÍODH NA RIOSCAÍ AR EOLAS AGAT

- Bí airdeallach ar an riosca a bhaineann le dóiteán rith thréimhsí triomaigh an earraigh agus an gheimhridh.
- Go hiondúil, tá an riosca dóiteáin níos airde i rith an earraigh agus an tsamhraidh.
- Áirítear i measc na gcineálacha talún a bhféadfadh falscaí tarlú orthu in Éirinn tailte portaigh, portaigh bainte móna, limistéir ar thalamh ard agus tailte foraoise neamhaibí cóngarach do na cineálacha talún seo.
- I ndroch-choinníollacha triomaigh, d'fhéadfadh dóiteáin fásra tarlú i measc féar tirim agus barr eile ar chineálacha éagsúla talamh feirme, fiú amháin ar thalamh íseal.
- D'fhéadfadh feirmeoireacht ghníomhach, bearta oiriúnacha maidir le féarach beostoic agus bearta laghdaithe breosla eile an riosca dóiteáin a laghdú go héifeachtach.
- Eisítear Fógraí maidir le Baol Dóiteáin chun comhairle a chur ar bhainisteoirí talún maidir le coinníollacha baol dóiteáin idir Márta agus Meán Fómhair agus chun bearta ullmhachta a chur i gcrích in am.

COSAIN DO THEACH

- Cinntigh go bhfuil fásra inlasta guaiseach cosúil le haiteann, raitheach agus féara, á gcoimeád ag leibhéil ísle chun an baol dóiteáin a laghdú.
- Ba cheart íosmhéid de 30m de spás saor ó bhreosla a choimeád chun struchtúir a chosaint.
- Coinnigh bealaí rochtana glan. Sainaithin foinsí uisce, hiodraint agus foinsí uisce amuigh faoin aer agus coinnigh saor ó bhacainní iad.
- Cabhraigh le comharsana níos sine nó leochaileacha rioscaí a bhainistiú agus fásra a choimeád ag leibhéal sábháilte mórtimpeall a n-áitreabh.
- Tuairiscigh aon ghníomhaíocht amhrasach do An Garda Síochána, agus tuairiscigh aon dóiteáin atá imithe ó smacht nó atá gan faire do na Seirbhísí Éigeandála trí ghlaoh ar 112 nó 999.

ÚSÁIDEOIRÍ TUAITHE

- Ná las tinte i bhforaoisí nó in aice le foraoisí, i limistéir áineasa nó taitneamhachtaí eile.
- Páirceáil ar bhealach freagrach, ná cruthaigh bac do bhealaí rochtana éigeandála.
- Tabhair aird ar gach comhartha agus treoir ó úinéirí talún agus oifigigh údaraithe.

BÍ AIRDEALLACH AR DHÓITEÁIN AR AN BHFEIRM

Tarlaíonn go leor falscaithe earraigh mar gheall ar iarrachtaí laga tabhairt faoi dhó rialaithe ar thalamh ard. I ndroch-choinníollacha triomaigh, d'fhéadfadh go mbeadh tionchar ag dóiteáin neamhbheartaithe ar ghníomhaíochtaí feirmeoireachta ar thalamh íseal freisin agus d'fhéadfadh go mbeadh tionchar acu ar na pobail mórtimpeall chomh maith:

- Tabhair aird ar an Dlí: Mura dtreoraíonn an tAire a mhalairt faoi Alt 7(1) d'Acht Oidhreacht 2016, is cion é aon fhásra atá ag fás ar aon talamh nach bhfuil saothraithe idir an 1 Márta agus an 31 Lúnasa in aon bhliain a ghearradh, a thochailt, a dhó nó a scriosadh ar shlí éigin eile de réir cheanglais Acht um Fhiadhúlra (Leasú) 2000.

- D'fhéadfadh go mbeadh pionóis le n-íoc, go ngearrfaí téarma príosúin agus pionóis a bhaineann leis an Scéim Íocaíochta Aonair Feirme ar úinéirí talún a bhíonn ag dó go mídhleathach.
- **Ní mór** d'úinéirí talún ar mian leo tabhairt faoi dhó forordaithe i rith na tréimhse dlíthiúla fógra a chur i scríbhinn chuig gach úinéir Foraoise laistigh de mhíle amháin ón láthair dó agus chuig an tSeirbhís Dóiteáin agus stáisiún áitiúil an Gharda Síochána sula gcuirtear tús leis an oibríocht dó.
- Smaoinigh ar an tionchar a bheidh ag an deatach ar na pobail mórthimpeall. Má tá amhras ort, ná tosaigh ag dó.
- Bí ullamh má tharlaíonn tine agus bíodh bealaí éalaithe agus pointí tionóil sonraithe agat d'oibrithe atá i mbun an trealaimh a úsáid sa chás go dtarlaíonn tine. Bíodh tancaeir uisce in aice láimhe nuair a bhíonn oibríochtaí bainte ar bun i rith coinníollacha triomaigh.

Tá tuilleadh eolais maidir leis na Srianta a bhaineann le Fálta Sceach a Ghearradh agus a Dhó le fáil ar: <https://www.npws.ie/legislation/irish-law/restrictions-cutting-hedgerows>

COMHAIRLE MAIDIR LE SÁBHÁILTEACHT BEÁRBAICIÚ

Is bealach iontach é gníomhaíochtaí amuigh faoin aer chun am a chaitheamh ach baineann rioscaí dóiteáin ar leith lena leithéid sin de ghníomhaíochtaí nár cheart beag is fiú a dhéanamh dóibh.

Ba cheart go mbeadh beárbaiciú sábháilte agus go mbainfeadh gach duine taitneamh as, ach is furasta dearmad a dhéanamh ort féin nuair a bhíonn cairde agus clann taobh leat nuair a bhíonn tú ag cócaráil. Chun gortuithe, nó damáiste do mhaoín a sheachaint, tabhair aird ar na réamhchúraimí simplí seo a leanas:

- Ná bíodh BBQ agat ar bhalcóin riamh.
- Cinntigh go bhfuil do bheárbaiciú ag obair i gceart.
- Cinntigh go bhfuil an beárbaiciú ar thalamh cothrom, píosa maith ón teach/ árasán, crainn nó toir.
- Coinnigh leanaí, cluichí gairdín agus peataí píosa maith ón limistéar cócaireachta.
- Ná himigh rófhada ó bheárbaiciú atá ar siúl riamh.
- Fág buicéad uisce nó gainimh taobh leis an mbeárbaiciú i gcónaí ar fhaitíos

go dtarlaíonn éigeandáil.

- Ná tabhair beárbaiciú chomh fada le páirceanna, limistéir fiathalaimh nó gar d'fhásra, crainn etc.
- Cinntigh go bhfuil an beárbaiciú fuar sula ndéanann tú iarracht é a bhogadh.

FORAOISÍ

Ba cheart d'úinéirí agus do bhainisteoirí foraoise a machnamh a dhéanamh ar na bearta maolaithe dóiteáin is féidir a bhunú chun caillteanas nó damáiste d'acmhainní agus do ghnáthóga foraoise mar thoradh ar dhóiteáin a chosc trí:

- Measúnú riosca: Déan measúnú ar do mhaoín ag féachaint don riosca dóiteáin agus d'fhachtóirí maolaithe.
- Ullmhaigh: Ba cheart Pleananna Dóiteáin a fhorbairt do gach foraois.
- Bí Airdeallach: Ba cheart d'úinéirí foraoise a bheith airdeallach go háirithe i ndiaidh tréimhsí fada d'aimsir thirim. Féach ar <https://www.teagasc.ie/crops/forestry/forest-fire-risk/> áit a bhfuil an rátáil reatha maidir le Riosca Dóiteáin Foraoise le fáil.
- Comhoibriú: Tá fíorthábhacht ag baint le comhoibriú idir úinéirí talún comharsanacha chun dóiteán a chosc. Ba cheart d'úinéirí foraoise comhoibriú le comharsana i ndáil le pleanáil dóiteáin agus an t-ualach a bhaineann le patróil agus faireachas dóiteáin a roinnt.
- Tuairiscigh Dóiteáin Láithreach: Má thugann tú dóiteáin faoi deara, gníomhaigh láithreach; tuairiscigh an dóiteán do na Seirbhísí Dóiteáin agus Éigeandála láithreach trí ghlaoh ar 112 nó 999. Ná fan go dtí go ndéanfaidh duine éigin eile an glaoch.

Tuairiscigh gach caillteanas. Má tá damáiste déanta do d'fhoraois nó má tá d'fhoraois scriosta, tuairiscigh an caillteanas seo do An Garda Síochána agus don Roinn Talmhaíochta a luaithé agus is féidir.

Tá tuilleadh eolais maidir le bainistíocht dóiteáin agus cosaint falscaithe le fáil ar: <http://www.agriculture.gov.ie/forests-service/firemanagement/>

I rith oibríochtaí comhraicthe dóiteáin ná bain úsáid as dróin in aice le dóiteáin nó i rith oibríochtaí comhraicthe dóiteáin, mar go bhféadfadh

a leithéid rioscaí suntasacha sábháilteachta a chruthú d'oibríochtaí aeir, criúnna eitle agus daoine ar an talamh. Cruthaíonn eitilt drón gar d'aerárthach guais thromchúiseach agus d'fhéadfadh a leithéid cur isteach ar iarrachtaí comhraicthe dóiteáin.



RAONTA MÍLEATA

RAONTA LÁMHAIGH MÍLEATA - RABHADH

Má tá tú ag siúl sna cnoic amuigh faoin tuath bí ag faire amach do na comharthaí speisialta ar a roinntear eolas maidir le Tailte Raonta Míleata. Ná siúil ar na Raonta seo mar go bhféadfá a bheith i **MBAOL** mar gheall ar shliogáin neamhphléasctha agus armlón dainséarach eile.

Tugann **BRATACHA DEARGA** le fios go bhfuil **BEO-LÁMHACH** ar siúl.

Má tá aghaidh á tabhairt agat ar Ghleann Ó Máil, Co. Chill Mhantáin, agus má theastaíonn tuilleadh eolais uait, lena n-áirítear léarscáileanna saor in aisce den cheantar, déan teagmháil le:

Seirbhís Maorachta Raon an

Airm, Scoil Seskin,

Gleann Ó Máil,

Teil: (045)

404653

Bí ag faire amach do na comharthaí rabhaidh **AGUS TABHAIR AIRE!**





ULLMHACHT SLÁINTE

AN CÁRTA EORPACH UM ÁRACHAS SLÁINTE

Cinntigh go bhfaigheann tú do Chárta Eorpach um Árachas Sláinte (CEÁS) sula dtéann tú thar lear. Ceadaíonn CEÁS duit cúram sláinte a fháil saor in aisce, nó ar chostas laghdaithe, i stát AE eile nó sa Limistéar Eorpach Eacnamaíoch (LEE). Clúdaíonn sé thú má tá tú ar saoire, nó ar cuairt ghearrthéarmach níos lú ná trí mhí. Beidh cárta ag teastáil le haghaidh gach ball de do theaghlach. Is féidir an cárta a fháil saor in aisce agus níl aon táille le híoc chun iarratas a dhéanamh ar chárta. Tógann sé thart ar dheich lá oibre an cárta a fháil i ndiaidh duit iarratas a dhéanamh. Gheobhaidh tú na sonraí iomlána maidir le conas iarratas a dhéanamh ar www.hse.ie

AILSE CHRAICINN

Is í ailse chraicinn an cineál ailse is coitianta, cé go bhfuil beagnach gach ailse inchoiscithe tríd an gcráiceann a chosaint ó radaíocht UV (ultraivialait). Forbraíonn ailse chraicinn nuair a dhéantar damáiste do chealla agus nuair a fhásann siad gan smacht. Is í neamhchosaint ar ghathanna UV, ón ngrian nó ó leapacha gréine, an chúis is coitianta atá le hailse chraicinn. Déantar radaíocht UV a thomhas trí úsáid a bhaint as innéacs UV – tá sé seo ag an leibhéal is airde in Éirinn idir Aibreán agus Meán Fómhair agus sroichtear na buaicleibhéil idir 11am agus 3pm fiú amháin nuair a bhíonn scamail sa spéir. Tá tú go mór i mbaol má chaitheann tú go leor ama amuigh faoin aer, mar gheall ar do chuid oibre nó gníomhaíochtaí áineasa. Tá sé thar a bheith tábhachtach craiceann leochaileach naíonán agus leanaí óga a chosaint.

ROINNT CÉIMEANNA SIMPLÍ CHUN DO RIOSCA A LAGHDÚ

- **Bí ar an eolas faoin Innéacs UV:** Nuair a bhíonn an t-innéacs UV cothrom le 3 nó níos airde ní mór duit do chraiceann a chosaint. In Éirinn, is iondúil go dtarlaíonn sé seo idir Aibreán agus Meán Fómhair, fiú amháin nuair a bhíonn sé scamallach.
- **Pleanáil do lá** chun teorainn a chur leis an méid ama a chaitheann tú amuigh faoin ngrian nuair atá an UV ag an leibhéal is láidre, idir 11am agus 3pm de ghnáth.



Seek shade

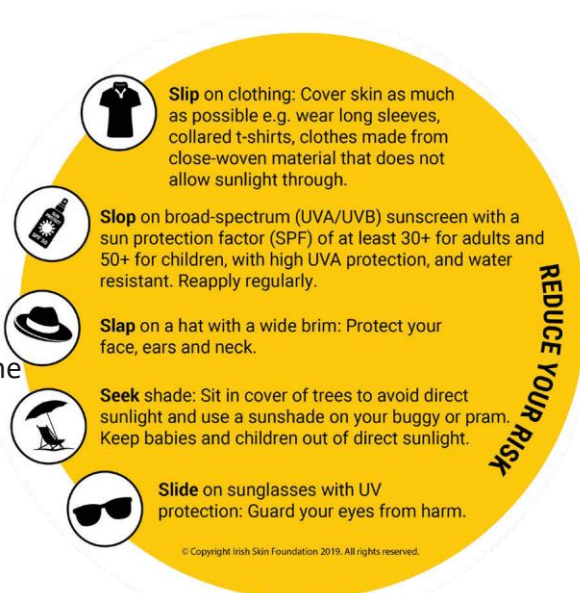
Sit in cover of trees to avoid direct sunlight. Use a sunshade on your buggy or pram. Keep babies and children out of direct sunlight.

LEIDEANNA CHUN CABHRÚ LEAT DO THIMPEALLAUGHT A CHOINNEÁIL FIONNUAR

- Coinnigh d'áit chónaithe fionnuar. Baineann tábhacht leis seo i gcás naíonán, daoine scothaosta nó daoine ag a bhfuil riochtaí ainsealacha sláinte nó daoine nach bhfuil ar a gcumas aire a thabhairt dóibh féin.
- Coinnigh fuinneoga a bhfuil an ghrian ag scalladh isteach iontu dúnta i rith an lae, agus oscail fuinneoga san oíche nuair a bhíonn an teocht laghdaithe.
- Dún cuirtíní ar fhuinneoga a mbíonn an ghrian ag scalladh isteach iontu ar maidin nó sa tráthnóna.
- Cas as soilse agus trealamh leictreach nach bhfuil ag teastáil – gineann siad teas.

TEAS AGUS TONN TEASA

D'fhéadfadh teas an-ard a bheith mar bhonn le traochadh, stróc teasa agus riochtaí sláinte atá ag duine cheana féin a dhéanamh níos measa. Tá daoine atá an-óg, daoine scothaosta, agus daoine ag bhfuil bunghalair agus daoine atá go dona tinn i mbaol fadhbanna sláinte nuair a ardaíonn teochtaí. Ná fág leanaí ina n-aonar i



Slip on clothing: Cover skin as much as possible e.g. wear long sleeves, collared t-shirts, clothes made from close-woven material that does not allow sunlight through.

Slop on broad-spectrum (UVA/UVB) sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 30+ for adults and 50+ for children, with high UVA protection, and water resistant. Reapply regularly.

Slap on a hat with a wide brim: Protect your face, ears and neck.

Seek shade: Sit in cover of trees to avoid direct sunlight and use a sunshade on your buggy or pram. Keep babies and children out of direct sunlight.

Slide on sunglasses with UV protection: Guard your eyes from harm.

REDUCE YOUR RISK

© Copyright Irish Skin Foundation 2019. All rights reserved.

bhfeithiclí te riamh. Fan taobh
istigh i rith na n-uaireanta is teo
den lá (11am- 3pm) agus cuir
teorainn leis an méid ama a
chaitheann tú amuigh faoin
ngrian. **Ól Neart Uisce.**



DAOINE FAOI MHÍCHUMAS

Tá comhairle ann a d'fhéadfaí a úsáid i ndáil le duine ar bith, ach áirítear sa chomhairle sin, áfach, gnéithe breise a d'fhéadfadh a bheith ábhartha do dhaoine faoi mhíchumas. Más féidir, cinntigh go bhfuil a fhios agat faoi mhíchumas a d'fhéadfadh a bheith ar dhuine muinteartha nó comharsa agus déan iarracht a fháil amach conas a bhféadfá cabhrú leo. Eagraigh cuairteanna rialta nó glaonna teileafóin nuair a bhíonn an aimsir go dona.

COMHAIRLE GHINEARÁLTA

- Ná téigh amach sa ghrian ag na hamanna atá molta ag Met Éireann.
- Ól dóthain uisce. Tá sé riachtanach dóthain uisce a ól, ach níl maitheas ar bith ag baint leis an iomarca tae nó caife a ól.
- Caith éadaí éadroma, scaoilte agus hata chun tú féin a chosaint.
- Caith spéaclaí gréine timfhillteacha le cosaint UV.
- Caith fachtóir cosanta 30 ar an ngrian nó níos airde ag a bhfuil rátáil 4 nó 5 Réalta ultraivialait fadtoinne.
- D'fhéadfadh go leor oideas ar cógas a bheith mar bhonn le cumas an duine déileáil leis an teas a laghdú. Lean ort ag tógáil do chuid oideas, ach déan breis iarrachta fanacht fionnuar.
- I measc na siomptóm dainséarach ba cheart a bheith airdeallach orthu i rith na haimsire te tá laige agus meadhrán, gearranáil, urlacan, nó mearbhall a éiríonn níos measa.
- Gníomhaigh láithreach má thugann tú siomptóim dhainséaracha cosúil le stróc teasa faoi deara. Tabhair deis do do chorp éirigh fionnuar arís. Ná tóg aspairín nó paraicéiteamól – d'fhéadfadh go n-éireodh rudaí níos measa. Lean ort, áfach, ag tógáil gach cógas eile ar oideas.
- Coimeád na cógais de réir na dtreoracha ar na paicéid.

- Faigh comhairle leighis má tá riocht ainsealach ort nó má tá cineálacha éagsúla cógas á dtógáil agat.
- Faigh cabhair má mhothaíonn tú meadhránach, lag, imníoch nó má tá tart ort agus tinneas cinn agat; bog chuig áit fhionnuar agus seiceáil teocht do choirp. Ól roinnt uisce nó sú torthaí chun tú féin a ath-hiodráitiú.
- Lig do scíth in áit fhionnuar láithreach má tá crampaí mataín pianmhara ort (go háirithe i do chosa, géaga nó bolg) agus ól tuaslagáin ath-hiodráitithe ina bhfuil leictrilítí.
- Faigh cóir leighis más gá má mhaireann crampaí teasa níos mó ná uair an chloig.
- Déan teagmháil le do dhochtúir nó le do chógaiseoir má tá imní ort faoi do shláinte i rith tonn teasa, go háirithe má tá cógas á thógáil agat, mura mhothaíonn tú go maith nó má tá siomptóim neamhghnácha ort.
- Bí ag faire amach do shiomptóim cosúil le mearbhall, laige nó deacrachtaí codlata.
- Má tá riocht riospráide ort, tabhair aird ar leith ar na rabhaidh a bhaineann le háireamh pailine ó Met Éireann.
- Faigh comhairle maidir leis an tionchar a d'fhéadadh a bheith ag aerchóiriú i bhfoirgneamh ar riocht riospráide.
- Má tá tú bodhar, má tá mallachar éisteachta ort nó má tá lagú cainte agat, cláraigh do sheirbhís téacs 112 na Seirbhíse Freagartha Glaonna Éigeandála; b'fhéidir go mbeidh ort teagmháil a dhéanamh leis na seirbhísí éigeandála.
- Má tá madra treorach/cúnaimh agat, cinntigh go bhfuil an madra fionnuar agus go bhfuil dóthain uisce le hól aige.

COINNIGH SÚIL AR DHAOINE ATÁ FAOI MHÍCHUMAS

- Coinnigh súil níos géire ar dhaoine ag a bhfuil mallachar cognaíoch de bhrí go mb'fhéidir nach mbeidh siad in ann cumarsáid a dhéanamh má tá siad in anacair. I gcásanna áirithe, b'fhéidir nach dtabharfaidís an teas nó an míchompord faoi deara.
- Cinntigh go bhfuil dóthain bia agus cógas acu.
- Cinntigh go bhfuil rochtain acu ar chumhacht agus ar uisce.
- Má tá tú in amhras faoi shábháilteacht duine éigin ar d'aithne atá

faoi mhíchumas, lorg cúnamh ón nGarda Síochána nó ó na seirbhísí sláinte agus sóisialta áitiúla.

Tá an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta freagrach as sláinte agus sábháilteacht oibrithe i ngach áit oibre a rialáil, taobh istigh agus amuigh faoin aer. I rith an tsamhraidh, ceanglaítear ar fhostóirí a chinntiú go bhfuil áit oibre aeráilte agus compordach ar fáil d'oibrithe atá ag obair taobh istigh. Maidir leo siúd atá ag obair amuigh faoin aer, ní mór iad a chosaint ó éifeachtaí sholas iomarcach na gréine mar atá sonraithe thíos. Níl aon teocht oibre uasta sonraithe sa reachtaíocht i ndáil le hobair taobh istigh nó le hobair amuigh faoin aer.

Is ceanglas dlí é go mbeadh gach duine atá ag obair amuigh faoin aer cosanta ó éifeachtaí iomarcacha sholas na gréine le linn dóibh a bheith i mbun oibre, rud a chiallaíonn go gceanglaítear ar fhostóirí bearta sábháilteachta a bheith bunaithe acu chun a bhfostaithe a chosaint.

Is í an phríomhchúis atá le hailse chraicinn solas ultraivialait (UV) ón ngrian. Téann sé chun tairbhe na sláinte ginearálta taitneamh a bhaint as am a chaitheamh amuigh faoin aer. Ní mór dúinn smaoineamh ar an mbealach a bhfuil ár gcaiceann á chosaint againn nuair a bhímid amuigh faoin aer.

BEARTA COSANTA FOSTÓIRÍ

Tá raon beart cosanta ann mar seo a leanas:

- Idir Aibreán agus Meán Fómhair, planáil an méid oibre a dhéanann tú amuigh faoi aer chun teorainn a chur leis an tréimhse ama agus le déine neamhchosanta fostaithe ar sholas díreach na gréine, go háirithe idir 11am agus 3pm, nuair atá gathanna na gréine níos láidre ná am ar bith eile.
- Is féidir an t-innéacs UV a sheiceáil ar <https://www.met.ie/uv-index>.

Ba cheart craiceann a chosaint nuair atá an t-innéacs UV os cionn 3.

- Soláthair áit foscaidh más féidir.
- Cinntí go nglactar sosanna in áiteanna nach bhfuil solas díreach na gréine.
- Mol d'fhostaithe a gcráiceann a chlúdach, agus éadaí ar a bhfuil muinchillí síos agus cábaí suas, hata ar a bhfuil duilleog leathan agus spéaclaí gréine timfhillteacha, éadaí déanta d'ábhar dlúthfhite a chaitheamh nach dtéann solas na gréine tríothu.
- Soláthair uachtar gréine, SPF Speictream-leathan (UVA/UVB) 30, ar a laghad.
- Soláthar spéaclaí gréine timfhillteacha.
- Ní mór d'oibrithe féinfhostaithe a mbearta sábháilteachta féin a sholáthar.
- Roinn eolas le fhostaithe maidir leis na dainséir a bhaineann le neamhchosaint ar an ngrian.
- Inis d'fhostaithe conas a gcráiceann a chosaint.

SUÍOMHANNA ÚSÁIDEACHA

Cumann Ailse na hÉireann ar www.cancer.ie

Clár Sláinte an AE ar www.skinmama.eu

LEIDEANNA CHUN CABHRÚ LEAT FANACHT FIONNUAR

- Seachain éirí róthe ar an gcéad áit más féidir.
- Bain úsáid as na bearta coisctheacha thuasluaite.
- Má tá sé beartaithe agat dul ag taisteal, seiceáil réamhaisnéis na haimsire ag do cheann scríbe.
- Foghlaim conas fanacht fionnuar agus sábháilte sa bhaile - bain úsáid as treoir FSS.
- Ól neart uisce.
- Bain tairbhe as foscadh.

COINNIGH DO THIMPEALLACHT FIONNUAR

- Coinnigh d'áit chónaithe fionnuar. Baineann tábhacht leis seo i gcás naíonán, daoine scothaosta nó daoine ag a bhfuil riochtaí ainsealacha sláinte nó daoine nach bhfuil ar a gcumas aire a thabhairt dóibh féin.
- Oscail na fuinneoga san oíche nuair a bhíonn an teocht tite.
- Dún cuirtíní ar fhuinneoga a mbíonn an ghrian ag scalladh isteach iontu ar

maidin nó sa tráthnóna.

- Cas as soilse agus trealamh nach bhfuil ag teastáil – gineann siad teas.
- Coinnigh plandaí agus babhlaí uisce taobh istigh, cabhraíonn galú chun an t-aer a choinneáil fionnuar.
- Más féidir, bog isteach i seomra níos fionnuaire, go háirithe nuair a bhíonn tú ag codladh.
- D'fhéadfadh go mbeadh gaothráin leictreacha úsáideach má tá an teocht faoi 35C.



TUSA AGUS D'FHEIRM

BÍ SÁBHÁILTE

Is gairm chontúirteach í an fheirmeoireacht, gairm atá níos contúirtí fiú i rith coinníollacha adhaimsire. Ba cheart d'fheirmeoirí PLEANANNA a dhéanamh chun éifeachtaí adhaimsir the ar a bhfeirmeacha agus ar a dteaghlaigh a íoslaghdú.

TABHAIR AIRE DO DO SHÁBHÁILTEACHT PHEARSANTA

- Inis do dhuine éigin i gcónaí nuair atá tú ag dul amach ar an bhfeirm agus cá bhfuil do thriall, agus cé chomh fada is a bheidh tú imithe.
- Caith éadaí oiriúnacha agus trealamh cosanta pearsanta (fiú amháin má tá tú míchompordach in aimsir the).
- Laghdaigh an baol go bhfaighidh tú ailse chraicinn trí do chraiceann a chosaint ó ghathanna UV, go háirithe idir Aibreán agus Meán Fómhair.
- Tabhair teileafón póca luchtaithe leat agus uisce le hól.

AIRE A THABHAIRT DO DHAOINE EILE

- Ba cheart súil a choinneáil ar leanaí ar fheirmeacha i gcónaí.
- Tá seans ann nach mbeidh taithí ag cuairteoirí (daoine muinteartha san áireamh) ar thimpeallacht feirme agus ba cheart go mbeadh duine éigin in éineacht leo nuair a bhíonn siad amuigh ar an bhfeirm.

AIRE A THABHAIRT DO BHEOSTOC

- Cinntigh go bhfuil dóthain uisce agus fodair ag na hainmhithe i gcónaí.
- Cinntigh go bhfuil dóthain foscaidh/scátha ag na hainmhithe.

- Tabhair aird ar na coinníollacha aimsire nuair a bhíonn ainmhithe á n-iompar.
- Bíodh plean agat má tharlaíonn gearradh cumhachta.

Tá tuilleadh eolais le fáil anseo:

- <https://www.agriculture.gov.ie/animalhealthwelfare/>

Tá líne chabhrach agus seoladh ríomhphoist speisialta bunaithe ag an Roinn Talmhaíochta chun cásanna de chriuaiil le hainmhithe a thuairisciú:

- Líne Chabhrach na Cruála le hAinmhithe 01 607 2379 nó 0761 064 408.
- Ríomhphost - animalwelfare@agriculture.gov.ie

LEICTREACHAS

Faigh cóip den leabhrán *“Farm Well....Farm Safely”* ó shuíomh Ghréasáin BSL www.esb.ie. Tá eolas le fáil ann faoi threalamh leictreach a úsáid ar d’fheirm:

- Baineann rialacháin speisialta le nascadh agus le húsáid gineadóirí.
- Ní mór go mbeadh an nasc á shuiteáil ag leictreoir cáilithe.
- Ní mór BSL a chur ar an eolas má tá sé beartaithe úsáid a bhaint as gineadóir.
- D’fhéadfadh go mbeadh nasc mícheart mar bhonn le ‘aisfhotha’ rud a chruthódh riosca duitse, do thomhaltóirí eile agus don fhoireann chothabhála.

GUAISEACHA EILE

- Ná lig do dhuine ar bith atá gan taithí innealra a úsáid.
- Cinntigh go bhfuil seirbhís cheart déanta ar threalamh/innealra agus go bhfuil sé ag obair i gceart.
- Bí cúramach nuair a bhíonn trealamh in úsáid agat nach bhfuil úsáidte agat le tamall maith roimhe seo.
- “Ná Téigh sa Seans” - mura bhfuil a fhios agat conas an trealamh a úsáid aimsigh duine éigin a chuirfidh comhairle ort nó aimsigh conas an trealamh a úsáid go sábháilte.
- Ní mór a bheith fíorchúramach nuair a bhíonn sábhla slabhracha in úsáid - féach ar an leabhrán dar teideal *“Safe Working with Timber and Chainsaws”* ar shuíomh gréasáin HSA www.hsa.ie



SCOILEANNA

Ba cheart do scoileanna a chinntiú go bhfuil sonraí teagmhála ábhartha na bpríomhghníomhaireachtaí freagartha dá gceantar féin ar eolas acu, lena n-áirítear An Garda Síochána, an bhriogáid dóiteáin agus údaráis áitiúla agus seirbhísí oiriúnacha eile. Chomh maith leis sin, ba cheart go mbeadh sonraí teagmhála ag scoileanna maidir leis na seirbhísí iompair atá ag freastal ar a scoil.

Úsáideann formhór na scoileanna seirbhís téacsála chun cumarsáid a dhéanamh le tuismitheoirí agus leis an bhfoireann. D'fhéadfadh go mbeadh an raidió áitiúil, suíomh gréasáin na scoile nó na meáin shóisialta úsáideach chun comhairle a chur ar thuismitheoirí agus ar mhic léinn faoi aon deacrachtaí a d'fhéadfadh a bheith ann a chuirfeadh cosc ar oscailt scoileanna.

RABHAIDH AIMSIRE Ó MET ÉIREANN

Ba cheart do scoileanna monatóireacht a dhéanamh ar réamhaisnéisí aimsire ionas go mbeidh siad ullmhaithe le haon aon adhaimsir a bhféadfadh tionchar a bheith aici ar an scoil i rith an tsamhraidh. I rith thréimhsí drochaimsire, ba cheart d'údaráis scoile a chinntiú go bhfuil an t-eolas is déanaí acu agus ba cheart dóibh súil a choinneáil ar chúrsaí.

SCOILEANNA AGUS ÚSÁID UISCE

Ó tharla go bhfuilimid ag teannadh le deireadh na bliana acadúla, iarrann Uisce Éireann ar gach scoil agus coláiste an méid uisce atá in úsáid acu a mheas agus seiceáil le haghaidh sceitheadh uisce agus tacú leis na hiarrachtaí caomhnaithe uisce.



SONRAÍ TEAGMHÁLA

SEIRBHÍSÍ ÉIGEANDÁLA

Má tá tú ag déileáil le héigeandáil, glaoigh ar na seirbhísí éigeandála ar **112 nó 999**.

Sa chás go dtarlaíonn éigeandáil ar an uisce, lena n-áirítear amach ón gcósta, feadh líne an chósta, ar uiscebhealaí intíre, lochanna nó aibhneacha glaoigh ar **112 nó 999 agus labhair leis an nGarda Cóstá**.

Bíodh uimhreacha teileafóin an dochtúra, an chógaíseora, scoileanna do leanaí, an údaráis áitiúil, stáisiún áitiúil an Gharda Síochána, soláthraithe seirbhíse agus ball teaghlaigh ar eolas agat ionas gur féidir leat teagmháil a dhéanamh leo go héasca i gcás éigeandála.

SEIRBHÍSÍ

Líonraí BSL Glaoch Áitiúil 1850 372 999

Líonraí Gáis Éireann Glaoch Áitiúil 1850 20 50

Uisce Éireann Glaoch Áitiúil 1890 278 278

RÉAMHAISNÉIS NA HAIMSIRE

Tá réamhaisnéis na haimsire is déanaí le fáil ó na foinsí seo a leanas:

- Tabhair cuairt ar leathanach baile shuíomh gréasáin Met Éireann: www.met.ie
- Éist leis na feasacháin nuachta ar an raidió náisiúnta agus áitiúil gach uair an chloig.
- Féach ar réamhaisnéis na haimsire ar an teilifís i ndiaidh na bhfeasachán nuachta.
- Íoslódáil aip Met Éireann.

IONAD LÉARSCÁILEANNA FSS

Tá áis ag Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte ar leathanach baile a suímh ghréasáin www.hse.ie áit a bhfuil eolas faoi na seirbhísí sláinte atá ar fáil i do cheantar. Iontráil do sheoladh agus roghnaigh rogha chun an t-ospidéal, an chógaslann, an dochtúir, stáisiún an Gharda Síochána, teach altranais nó fiaclóir is cóngaraí duit a aimsiú. Soláthraítear treoracha ó do bhaile chomh fada leis an tseirbhís a theastaíonn uait.

IOMPAR

I rith tréimhsí nuair a chuirtear isteach ar chúrsaí iompair, nuashonraítear suíomhanna na soláthraithe iompair aonair ar bhonn leanúnach.

Tá sonraí teagmhála soláthraithe iompair Phoiblí le fáil thíos. Ba cheart go mbeadh sonraí teagmhála d'oibritheoirí príobháideacha áitiúla iompair ar eolas agat freisin.

BUS

Bus Átha Cliath:

- Uimhir na Seirbhíse do Chustaiméirí - (01) 8734222
- Twitter: @dublinbusnews
- Facebook: /dublinbusnews

Seirbhísí Idirchathrach/Bhus Comaitéireachta Bhus Éireann:

- Twitter: @buseireann
- Facebook: /buseireann
- Sonraí teagmhála: 1850 836 611 nó customercare@buseireann.ie

GO AHEAD IRELAND

- Fiosrúcháin Chustaiméirí – 1850 80 40 71
- Twitter: @GoAheadIreland
- Facebook: /goaheadireland12

LOCAL LINK

Tá seirbhísí bus *Local Link* á bhfeidhmiú agus á mbainistiú ag oifigí áitiúla ar fud na tíre. Tá sonraí teagmhála le haghaidh seirbhísí atá le fáil i do cheantar le fáil ar www.locallink.ie

IARNRÓD

Iarnród Éireann lena n-áirítear Iarnród Idirchathrach/Dart/Comaitéireachta:

- Uimhir na Seirbhíse do Chustaiméirí – 1850 366 222
- Twitter: @irishrail
- Facebook: /iarnrodeireann

SEIRBHÍSÍ LUAS

- Cúram Custaiméirí Luas: Glaoch Áitiúil 1850 300 604 nó 01 4614911
- Twitter: @luas
- Facebook: /luas

LÁRIONAID TAISTIL BHUS ÉIREANN

Suíomh	Seirbhísí Cuntair
Béal an Átha	Luan-Déard: 0900-1300 & 1400-1715 Dé hAoine: 0900-1300 & 1400-1700
An Cabhán	Luan-Domh: 0700-1800
Corcaigh	Luan-Aoine: 0900-1730
Dún Dealgan	Luan-Sath: 0700-1630 Dé Domhnaigh: 0800-1630
Gaillimh	Luan-Aoine: 0900-1300 & 1400-1700 Dé Sathairn: 1030-1630
Cill Airne	Luan-Aoine: 0830-1300 & 1345-1630
Leitir Ceanainn	Luan-Aoine: 0900-1345 & 1445-1800
Luimneach	Luan-Aoine: 0900-1300 & 1400-1730
Muineachán	Luan-Domh: 0700-2000
Sligeach	Luan-Aoine: 0830-1700
Trá Lí	Luan-Aoine: 0830-1300 & 1345-1630
Port Láirge	Luan-Aoine: 0930-1645

OIFIGÍ IOMPAIR SCOILE BHUS ÉIREANN

Le haghaidh Seirbhísí i gContaetha	Oifig Teagmhála	Uimhreacha Teileafóin
An Iarmhí, An Longfort, Uíbh Fhailí, Ros Comáin, Laois	Baile Átha Luain	(090) 6473277
Maigh Eo	Béal an Átha	(096) 71816
Baile Átha Cliath, Cill Dara, Cill Mhantáin, An Mhí	Baile Átha Cliath	(01) 8302222
Lú, Muineachán, An Cabhán	Dún Dealgan	(042) 682 5900
Corcaigh	Corcaigh	(021) 455 7137 (021) 455 7129
An Clár, Luimneach, Tiobraid Árann Thuaidh	Luimneach	(061) 217484
Gaillimh	Gaillimh	(091) 537530

Sligeach, Liatroim	Sligeach	(071) 9160440
Dún na nGall	Srath an Urláir	(074) 913 1008
Port Láirge, Tiobraid Árann Theas, Ceatharlach, Cill Chainnigh, Loch Garman	Port Láirge	(051) 873401
Ciarraí	Trá Lí	(066) 716 4750

AIR

Tá Eolas maidir le hEiltí Isteach/Amach le fáil ar shuíomhanna gréasáin an aerfoirt:

Aerfort	Suíomh Gréasáin	Uimhreacha Teileafóin
Aerfort Bhaile Átha Cliath	www.dublinairport.com Twitter: @dublinairport	(01) 8141111
Aerfort Chorcaí	www.corkairport.com Twitter: @corkairport	(021) 4313131
Aerfort na Sionainne	www.shannonairport.com Twitter @shannonairport	(061) 712000
Aerfort Chnoc Mhuire	www.irelandwestairport.com Twitter: @Irelandwest	(094) 9368100
Aerfort Chiarraí	www.kerryairport.com Twitter: @kerryairport	(066) 9764644
Aerfort Dhún na nGall	www.donegalairport.ie Twitter: @DonegalA	(074) 9548284
Aer Arann Islands	www.aerarannislands.ie Twitter: @AerArann	(091) 593034

SEA

Tá Eolas maidir le hAistir Isteach/Amach le fáil ar na suíomhanna gréasáin seo a leanas:

Seirbhís Farantóireachta	Suíomh Gréasáin	Uimhreacha Teileafóin
<i>Irish Ferries</i>	www.irishferries.com	0818 300 400
<i>StenaLine</i>	www.stenaline.ie	(01) 2047777
<i>P&O Ferries</i>	www.poferries.com	(01) 6869467
<i>Brittany Ferries</i>	www.brittanyferries.ie	(021) 4277801

COMHAIRLÍ CATHRACH AGUS CONTAE

Comhairle	Suíomh Gréasáin	Uimhreacha Teileafóin	
		Uaireanta Oifige	Uaireanta Iasmuigh d'Uaireanta Oifige
Comhairle Contae Cheatharlach	www.carlow.ie	(059) 917 0300	(059) 917 0300
Comhairle Contae an Chabháin	www.cavancoco.ie	(049) 437 8300	(049) 437 8300
Comhairle Contae an Chláir	www.clarecoco.ie	(065) 682 1616	087 416 9496
Comhairle Contae Chorcaí	www.corkcoco.ie	(021) 427 6891	(021) 480 0048
Comhairle Cathrach Chorcaí	www.corkcity.ie	(021) 492 4000	(021) 496 6512
Comhairle Contae Dhún na nGall	www.donegal.ie	(074) 915 3900	Uisce: 1850 278 278 Bóithre: (074) 917 2288
Comhairle Cathrach Bhaile Átha Cliath	www.dublincity.ie	(01) 222 2222	(01) 679 6186
Comhairle Contae Dhún Laoghaire / Ráth an Dúin	www.dlrcoco.ie	(01) 205 4700	(01) 677 8844
Comhairle Contae Fhine Gall	www.fingalcoco.ie	(01) 890 5000	(01) 890 5000
Comhairle Contae na Gaillimhe	www.galway.ie	(091) 509 000	(091) 506 000
Comhairle Cathrach na Gaillimhe	www.galwaycity.ie	(091) 536 400	(091) 536 400
Comhairle Contae Chiarraí	www.kerrycoco.ie	(066) 718 3500	(066) 718 3500
Comhairle Contae Chill Dara	www.kildare.ie/ countycouncil	(045) 980 200	1890 50 03 33
Comhairle Contae Chill Chainnigh	www.kilkennycoco.i e	(056) 779 4000	1890 252 654

Comhairle Contae Laoise	www.laois.ie	(057) 866 4000	(057) 866 4000
Comhairle Contae Liatroma	www.leitrimcoco.ie	(071) 962 0005	(071) 962 0005
Comhairle Cathrach & Contae Luimnigh	www.limerick.ie	(061) 496 000	(061) 417 833
Comhairle Contae an Longfoirt	www.longfordcoco.ie	(043) 334 3300	1850 211 525
Comhairle Contae Lú	www.louthcoco.ie	(042) 933 4549	1890 202 203
Comhairle Contae Mhaigh Eo	www.mayococo.ie	(094) 902 4444	(094) 903 4706
Comhairle Contae na Mí	www.meath.ie	(046) 909 7000	1890 445 335

Comhairle Contae Mhuineacháin	www.monaghan.ie	(047) 30 500	Muineachán: 087 650 833 Carraig Mhachaire Rois / Baile na Lorgan: 087 687 3154 Béal Átha Beithe / Cluain Eois: 087 204 1672 Baile Mhuineachá in: 087 242 4222
Co. Uíbh Fhailí	www.offaly.ie	(057) 934 6800	1890 750 750
Comhairle Contae Ros Comáin	www.roscommoncoco.ie	(090) 663 7100	(090) 663 7100
Comhairle Contae Shligigh	www.sligococo.ie	(071) 911 1111	(071) 911 1111
Comhairle Contae Bhaile Átha Cliath Theas	www.sdcc.ie	(01) 414 9000	(01) 457 4907
Comhairle Contae Thiobraid Árann	www.tipperarycoco.ie	0761 06 50 00	Bóithre / Tithíocht: 1890 923948 Uisce: 1890 278 278
Comhairle Cathrach agus Contae Phort Láirge	www.waterfordcouncil.ie	0761 10 20 20	0761 10 20 20
Comhairle Contae na hIarmhí	www.westmeathcoco.ie	(044) 933 2000	(044) 933 2000
Comhairle Contae Loch Garman	www.wexfordcoco.ie	(053) 919 6000	1890 666 777
Comhairle Contae Chill Mhantáin	www.wicklow.ie	(0404) 20 100	(01) 291 6117

UIMHREACHA TEILEAFÓIN TÁBHACHTACHA

EIRCODE		
Dochtúir		
[Ainm]	[Teileafón]	[Uimhir Theileafóin Eile]
Tréidlia		
[Ainm]	[Teileafón]	[Uimhir Theileafóin Eile]
Fiaclóir		
[Ainm]	[Teileafón]	[Uimhir Theileafóin Eile]
Comharsa		
[Ainm]	[Teileafón]	[Uimhir Theileafóin Eile]
Teagmhálaí Éigeandála Eile		
[Ainm]	[Teileafón]	[Uimhir Theileafóin Eile]
Cógaslann		
[Ainm]	[Teileafón]	[Uimhir Theileafóin Eile]
Scoil		
[Ainm]	[Teileafón]	[Uimhir Theileafóin Eile]
An Garda Síochána	999 nó 112	[Uimhir Theileafóin Eile]
Seirbhís Dóiteáin/Otharcharran na/An Garda Cóstá	999 nó 112	[Uimhir Theileafóin Eile]
Soláthraithe Seirbhíse		
Gás	[Teileafón]	[Uimhir Theileafóin Eile]
Leictreachas	[Teileafón]	[Uimhir Theileafóin Eile]
Uisce	[Teileafón]	[Uimhir Theileafóin Eile]
Comhairle Cathrach/Contae	[Teileafón]	[Uimhir Theileafóin Eile]

Forbartha ag an **Oifig um Pleanáil Éigeandála** i gcomhpháirt le:

Gach Roinn Rialtais

An Garda Síochána

Bus Éireann

An Ghníomhaireacht um Chaomhnú Comhshaoil

Óglaigh na hÉireann

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte

Garda Cósta na hÉireann

Uisce Éireann

Met Éireann

An tÚdarás Náisiúnta Míchumais

Oifig na nOibreacha Poiblí

An tÚdarás um Shábháilteacht ar Bhóithre

Teagasc

Sábháilteacht Uisce Éireann

NÓTAÍ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Coróinvíreas

COVID-19



Coróinvíreas
COVID-19
Comhairle
Sláinte Poiblí

Bí sábháilte.

Cosain a chéile.

Lean ar aghaidh leis na gníomhaíochtaí seo:



Nigh

do lámha go maith
agus go minic chun
éilliú a chosc.



Clúdaigh

do bhéal agus do shrón le
ciarsúr páipéir nó le
muinchille nuair a bhíonn
tú ag casacht nó ag sraoth
agus faigh réidh leis an
gciarsúr páipéir úsáidte go
sábháilte



Fág Achar

dhá mhéadar (6 troithe), ar a laghad,
ó dhaoine eile, go háirithe
daoine a d'fhéadfadh a
bheith tinn



Seachain

sluaite daoine agus
áiteanna plódaithe



Bí ar an eolas faoi

na siomptóim. Má
tá siomptóim ort,
féinaonraigh agus
déan teagmháil le
do dhochtúir
teaghlaigh
láithreach

Áirítear i measc shiomptóim COVID-19

- > teocht ard
- > casacht
- > deacracht anáil a tharraingt
- > cumas bolaidh nó blais a chailleadh go tobann
- > siomptóim a chuirfeadh an fluú i gcuimhne duit

Má tá aon siomptóim ort,
féinaonraigh chun daoine eile a
chosaint agus glaoigh ar do dhochtúir
teaghlaigh chun tástáil COVID-19 a
eagrú.

#holdfirm

Tá tuilleadh eolais le fáil

ar www.gov.ie/health-covid-19 www.hse.ie

An Leabhrán Bí Ullamh don Samhradh

Is féidir an leabhrán seo a íoslódáil ón suíomh gréasáin www.gov.ie/summerready nó nóta i scríbhinn a sheoladh chuig An Oifig um Pleanáil Éigeandála, An tAonad Náisiúnta um Chomhordú Éigeandála, An Teach Talmhaíochta (2 Thoir), Sráid Chill Dara, Baile Átha Cliath 2

An English language version is also available. Níl le déanamh más mian leat cóip a fháil ach teagmháil a dhéanamh leis an Oifig um Pleanáil Éigeandála

Tá an t-ábhar ar an leathanaigh seo á chur ar fáil chun críche eolais amháin. Tá sé beartaithe go gcuirfidh sé le rochtain an phobail ar fhaisnéis a chabhróidh leo ullmhú le haghaidh agus déileáil le himeachtaí i rith an tsamhraidh. Cé go bhfuil gach iarracht déanta nuair a bhí ábhar á ullmhú lena fhoilsiú, ní ghlacann Tascfhórsa an Rialtais don Phleanáil Éigeandála nó an Oifig um Pleanáil Éigeandála le haon fhreagracht as nó le haon fhreagracht ar a son le haghaidh aon earráidí, easnaimh nó ráitis mhíthreoracha ar na leathanaigh seo nó ar aon suíomh lena nascann na leathanaigh seo.

www.gov.ie/summerready



@emergencyLE

Glaoch Áitiúil: 1890 252 736 nó 0761 001 608

ríomhphost: oepe@defence.ie

#besummerready