



Bí Ullamh don Samhradh

Tú féin, do bhaile agus do ghnó
a ullmhú don samhradh



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Seasmhacht & Téarnamh COVID-19 2021

An Bóthar Romhainn



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Coróinvíreas Covid-19

Tá an Leabhrán seo curtha i dtoll a chéile faoi
threoir Sheasmhacht & Téarnamh COVID-19
2021: An Bóthar Romhainn

Féach ar www.gov.ie/covid19
le haghaidh eolais

Clár na hÁbhar

Réamhrá	3
Coinníollacha Aimsire	4
Sábháilteacht Uisce	7
Bí Cliste ar an Uisce	14
Gníomhaíochtaí Cois Cósta agus ar an Uisce	16
Sábháilteacht ar Bhóithre	18
Bí ar an Eolas faoi Dhóiteáin	21
Raonta Míleata	24
Ullmhacht Sláinte	25
Daoine faoi Mhíchumas	27
An tIonad Oibre	29
Tusa agus d'Fheirm	31
Scoileanna	33
Sonraí Teagmhála	34
Uimhreacha Teileafóin Tábhachtacha	42



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 shaincheisteanna a bhféadfadh tionchar a bheith acu orthu i rith mhíonna an tsamhraidh in Éirinn. Ní bheidh an samhradh seo cosúil leis an ngnáthshamhradh mar gheall ar thionchar COVID-19 a bheith fós le brath. Dá réir sin, ba cheart aird a thabhairt ar an gcomhairle ábhartha Sláinte Poiblí agus ba cheart pleananna taistil a dhéanamh ag féachaint do threoirlínte reatha an Rialtais. Tá an t-eolas is déanaí le fáil ag www.gov.ie/covid19

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. Baineann rioscaí gaolmhara leis na gníomhaíochtaí seo agus tá eolas faoi na rioscaí sin le fáil sa leabhrán seo.

Ar an drochuair, go minic tarlaíonn tragóidí i rith mhíonna an tsamhraidh freisin, cosúil le timpistí bá, timpistí feirme, timpistí ar na bóithre, nó tinnis de chineálacha éagsúla a bhaineann le míonna an tsamhraidh. Tarlaíonn níos mó falscaithe i rith na tréimhse seo freisin.

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 Oifig um Pleanáil Éigeandála na Roinne Cosanta, 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.

RÉAMHAINNÉISÍ AGUS RABHAIDH AIMSIRE

Tá réamhainnéisí agus rabhaidh aimsire Met Éireann le fáil ar www.met.ie agus ar Aip Met Éireann. Tá réamhainnéisí 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 sonraí suímh GPS chun réamhainnéisí mhionsonraithe 7 lá a sholáthar don suíomh beacht sin.

SEIRBHÍSÍ FOLÁIRIMH RABHADH AIMSIRE

Tá brúfhógraí Rabhadh Aimsire ar fáil anois ar Aip Met Éireann. Tapáil Menu/My Warnings/Add. 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 ar www.met.ie/warnings tríd an nasc seo a leanas a thapáil: 'My Warning Login'.



TEAS/GRIANDÓ

Tugann an tInnéacs Ultraivialait (UVI) léargas ar an bpoitéinseal go ndéanfar damáiste don chraiceann. Nuair a bhíonn an UVI cothrom le 3 nó níos airde ní mór duit do chraiceann a chosaint. In Éirinn, is iondúil go mbíonn an UVI cothrom le 3 nó níos airde 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.

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 ghóimh na gaoithe d'fhéadfadh go mbeadh sé fionnuar i rith an tsamhraidh. Dá ainneoin sin, d'fhéadfadh eatramh griannmhar 20 nóiméad a bheith mar bhonn le griandó. Cosain tú féin agus do leanaí trí bheith SunSmart agus é a áireamh mar chuid de do ghnáthamh laethúil idir Aibreán – Meán Fómhair. Pleanáil roimh ré agus seiceáil na leibhéil UV gar duit ar shuíomh gréasáin Met Éireann ag www.met.ie/uv-index

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 bhíonn an gaoth éadrom nó ciúin d'fhéadfadh go mbeadh tionchar ag tonnta arda (borradh) ar chóstaí/ar thránna. D'fhéadfadh gaotha tairsí ginearálta rabhaidh a shárú i gceantair nochta 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 leibhéal Oráiste nó Dearg ar achar fairsing talún.

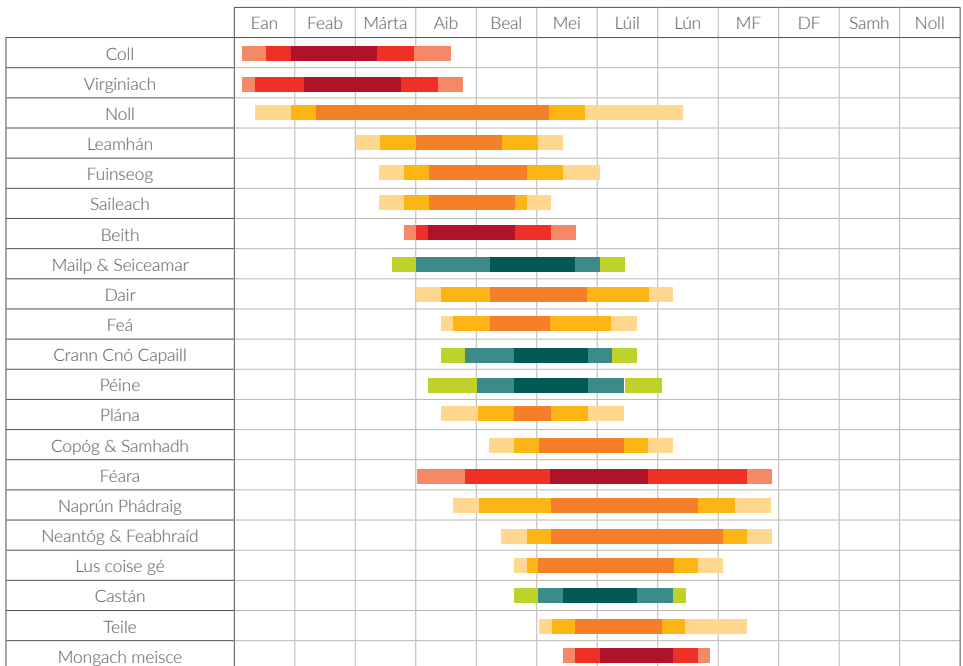
STOIRMEACHA TOIRNÍ

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 airdeallach ar theileafóin líne thalún nó ar aon mhíotal a dhéanann teagmháil 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. 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 Aibreán agus Meán Fómhair. Tá ceithre chineál pailine ann:

- Crann
- Féar
- Spóir fhungasacha
- Fiaile



Ailléirgineacht Ard

- Príomhthréimhse Blátha (10-90%)
- Tréimhse Blátha Luath / Mall (0.5-99.5%)
- Tarlú Féideartha

Ailléirgineacht Mheánach

- Príomhthréimhse Blátha (10-90%)
- Tréimhse Blátha Luath / Mall (0.5-99.5%)
- Tarlú Féideartha

Ailléirgineacht Íseal/Neamhláithreach

- Príomhthréimhse Blátha (10-90%)
- Tréimhse Blátha Luath / Mall (0.5-99.5%)
- Tarlú Féideartha

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 ag 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/ seaiceád 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.



LEIDEANNA MAIDIR LE SÁBHÁILTEACHT UISCE

- 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 taoídí 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 Cóta.
- Seiceáil réamhaisnéis na haimsire agus amanna na dtaoidí sula dtéann tú in aice le nó gar don uisce.
- Ná téigh isteach san uisce riamh i rith na hoíche nó nuair atá sé ag éirí dorcha.
- Ná húsáid bréagáin inséidte nó ná téigh ag snámh amach i ndiaidh rud ar bith 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 ag 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 suaithheadh fuar mar bhonn le smacht a chailleadh láithreach ar anáilú, meadrán 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 taoidí 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 suaithheadh fuar agus hipiteirme má thumann siad isteach ann go tobann.



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

CONAS BAOI TARRTHÁLA A ÚSÁID

- Seas siar ó chiumhais an chladaigh agus déan teagmháil labhartha leis an duine, béic '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 béic: '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.



Tá eolas maidir le snámh san uisce oscailte le fáil ag: www.watersafety.ie/open-water-swimming



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

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 shainaitheint:

- 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 dtionnta isteach.

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

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 glaoh 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.



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



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, taoídí agus fónais ar fáil freisin.

Tá Eolas Sábháilteachta Uisce aistrithe go Gaeilge, Bealarúisís, Sínis, Seicís, Laitvis, Liotuáinis, Polainnis, Rómáinis agus Slóvaicis.

Féach ar www.watersafety.ie

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

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.



Ní bheidh a fhios agat riamh cé chomh domhain is atá poll lán 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 mórthimpeall 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, agus scileanna tarrthála ag www.watersafety.ie

Bí Cliste le hUisce



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

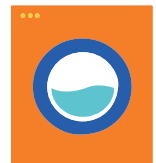


Léim isteach sa chithfholcadán seachas san fholcadán. Úsáideann cithfholcadán leath an méid uisce a theastaíonn le haghaidh folcadáin.

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 miasniteoir iomlán sula gcasann tú air iad chun uisce a shábháil agus airgead shábháil ar bhilí 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 sconna 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 nádó. Úsáid cisil d'ábhar plandaí, cosúil le coirt nó tuí, ar an íthir 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 ag 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'fhéadfá úsáid a bhaint as folúsghlantóirí aeir, scairdeanna aeir ardbhrú, agus scuabhadh 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.

D'fhéadfá gnó páirt a ghlacadh i gClár Maoirseachta Uisce Uisce Éireann, a áirítear ann Gealltanais a thabhairt maidir le Caomhnú Uisce, Oiliúint Caomhnaithe Uisce Ar líne saor in aisce a dhéanamh agus clárú mar Mhaoirseoir Deimhniithe Uisce. Tá tuilleadh eolais le fáil ar an Mol Caomhantais Uisce Gnó ag www.water.ie

Gníomhaíochtaí Cois Cósta agus ar an Uisce

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

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

- Glaoigh ar 112/999 agus labhair leis an nGarda Cósta.
- Raidió muirí VHF - Cainéal 16.
- Rabhchán Aimsiúcháin Phearsanta (PLB) nó Rabhchán Raidió Leictreonach Léirithe Suímh (EPIRB) a ghníomhachtú.

Moltar dóibh siúd ar fad atá ag triall ar an bhfarráige 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 Cósta 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/Seaiceád 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 Lorg cabhair láithreach má tá tusa nó duine éigin eile i mbaol trí ghlaoch ar 999/112 nó Raidió An-ardmhinicíochta - Úsáid Cainéal: 16 agus labhair leis an nGarda Cósta.

Bain taitneamh as a bheith amuigh faoin aer in Éirinn agus bí freagrach.



Má thugann tú faoi deara go bhfuil duine éigin i mbaol nó má shíleann tú go bhfuil duine éigin i mbaol ar an uisce nó feadh an chósta;

Diallaigh 112/999 nó úsaid raidió Muirí VHF - Caineál 16 agus labhair leis an nGarda C6sta.

Sábháilteacht ar Bhóithre



LEIDEANNA SÁBHÁILTEACHTA MAIDIR LE TIOMÁINT I RITH AN TSAMHRAIDH

Níor cheart turais a phleanáil ach amháin má cheadaítear de réir threoirlínte reatha an Rialtais maidir le taisteal.

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

Never ever
drink and drive.

It's never just one life
CRASHED LIVES



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 mar go bhféadfadh an tarracóir casadh isteach i slí iontrála ceilte go tobann. 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 feithiclí 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 cinntigh go bhfuil an lód

clúdaithe go cuí le tarpól nó líontán ionas nach ndoirteann nó nach séideann an lód amach ar an mbóthar nó ar an trácht atá ag taisteal ina dhiaidh rud a chruthaíonn 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 lasnaide 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 na scátháin 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 atá ag obair ar gach feithicil talmhaíochta.
- Ba cheart d'fheithiclí 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.
- Ná hiompar paisinéir mura bhfuil spás do phaisinéir sa tarracóir.

AN BHFUIL D'FHEITHICIL RÉIDH DON SAMHRADH?

Ba cheart duit a chinntiú go bhfuil d'fheithicil ródamhainneach 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 chadhna 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'fhéadadh a bheith san fheithicil e.g. ABS.
- **Bí Ullamh** - Smaoinigh ar an méid seo a iompar leat: fearas garchabhrach, ar a laghad 1 veist nó sheaicéad sofheicthe (fluaraiseach agus frithchaiteach), 1 triantán rabhaidh dearg amháin ar a laghad agus tóirse.

Tá tuilleadh eolais maidir le 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



Bí ar an eolas faoi Dhóiteáin



D'fhéadfadh tréimhsí fada triomaigh san earrach tacú le falscailte a d'fhéadfadh pobail tuaithe a chur i mbaol agus gnáthóga ar thalamh ard a scriosadh. Tarlaíonn formhór na bhfalscailte 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 dóiteáin i 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.

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, criúna eitilte agus daoine ar an talamh. Cruthaíonn eitilt drón gar d'aerárthach guais thromchúiseach agus d'fhéadfadh a leithéid cur isteach ar iarrachtaí comhraicthe dóiteáin.

Tá tuilleadh eolais maidir leis na Srianta a bhaineann le Fálta Sceach a Ghearradh agus a Dhó le fáil ag: www.npws.ie/legislation/irish-law/restrictionscutting-hedgerows

COSAIN DO THEACH

- Cinntigh go bhfuil fásra inlasta guaiseach cosúil le haiteann, raithneach 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. Sainaitheoin foinsí uisce, hidrariant 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 ghlaoch ar 112 nó 999.

BÍ AIRDEALLACH AR DHÓITEÁIN AR AN BHFEIRM

Tarlaíonn go leor falcaithe 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 mhairt faoi Alt 7(1) d'Acht Oidhreacht 2016, is cion é aon fhásra

atá ag fás ar aon talamh nach bhfuil saothraithe idir 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 fineálacha 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 mórtimpeall. Má tá amhras ort, ná tosaigh ag dó.
- Bí ullamh má tharlaíonn tine agus bíodh bealaí éalaithe agus pointí tionóil sonraithe agat d'oibríte atá i mbun an trealamh a úsáid sa chás go dtarlaíonn tine. Bíodh tancaeir uisce in aice lámhse nuair a bhíonn oibríochtaí bainte ar bun i rith coinníollacha triomaigh.

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 a thugann úinéirí talún agus oifigigh údaráithe.



FORAOISÍ

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

- Measúnú riosca: Déan measúnú ar do mhaoin 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 www.teagasc.ie/crops/forestry/forest-fire-risk áit a bhfuil eolas faoin rátáil reatha maidir le Coinníoll Riosca Dóiteáin Foraoise le fáil.
- Comhoibriú: Tá fforthábhacht 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 ghlaoch ar 112 nó 999. Ná fan go dtí go ndéanfaidh duine éigin eile an glaoch.

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

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 mhaoin 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 leanaf, 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.

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 neamhphléascacha 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

Ba cheart duit aird a thabhairt ar threoir reatha an Rialtais má tá sé i gceist agat taisteal. Cinntigh go bhfaigheann tú do Chárta Eorpach um Árachas Sláinte (CEÁS) saor in aisce sula dtéann tú thar lear. Ceadaíonn CEÁS duit cúram sláinte riachtanach a fháil i dtír eile AE nó i Stát sa Limistéar Eorpach Eacnamaíoch (LEE) nó san Eilvéis ar an mbonn céanna, agus costas céanna, le cónaitheoir den Stát sin. D'fhéadfadh go mbeadh cúram le fáil saor in aisce, nó ag costas laghdaithe i Stáit áirithe. D'fhéadfaí go gclúdófaí tréimhsí fanachta gearrthéarmacha 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.

AILSE CHRAICINN

Is é ailse chraicinn an cineál ailse is coitianta in Éirinn, agus déileáiltear le breis is 13,000 cás gach bliain. Tá méadú ag teacht go tapa ar líon na ndaoine a bhfuil diagnóis d'ailse chraicinn á fáil acu, agus meastar go mbeidh trí hoiread níos mó cásanna i gceist faoi 2045. Is féidir formhór na n-ailsí craicinn a chosc. Forbraíonn ailse chraicinn nuair a dhéantar damáiste do chealla agus nuair a fhásann siad gan smacht. Is í neamhchosaint ar gathanna 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 fiú amháin nuair a bhíonn scamail sa spéir. 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 go dtí 3pm de ghnáth. 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. Tá craiceann leanaí an-íogair do UV ón ngrian.

Tá an t-eolas ar fad maidir le conas iarratas a dhéanamh ar CEÁS le fáil ag www.hse.ie



Cosain do Chraiceann



Bí ar an eolas faoin innéacs UV: In Éirinn, is iondúil go mbíonn na leibhéil radaíochta UV ard idir Aibreán agus Meán Fómhair, fiú amháin nuair a bhíonn sé scamallach. Bí sábháilte trí theorainn a chur leis an méid ama a chaitheann tú amuigh faoin ngrian nuair atá an UV ag an leibhéal is láidre, idir 11:00am-3:00pm de ghnáth.



Ná spáráil an ghriansciath. Úsáid factóir 30 do dhaoine fásta agus factóir 50 do leanaí. Úsáid griansciath ina bhfuil factóir cosanta ar an ngrian (SPF) de 30+, ar a laghad, do dhaoine fásta, agus 50+ do leanaí, le cosaint ard UVA, agus atá uiscefhriotáoch. Cuir griansciath ort go rialta, Níl sholáthraíonn aon ghriansciath 100% cosaint, rud a chiallaíonn gur cheart é a úsáid i dteannta le bearta cosantacha eile cosúil le héadaí agus scáth.



Ná déan iarracht d'aon turas a bheith griandaite. Seachain griandó. Ná húsáid leaba ghréine riamh.



Cuir Éadaí Feiliúnacha ort: Clúdaigh an oiread de do chraiceann agus is féidir leat, caith muinchillí fada, t-léinte ar a bhfuil cába, éadaí déanta d'ábhar dlúthfhite nach dtéann solas na gréine tríothu.



Caith hata ar a bhfuil duilleog leathan: Cosain d'ghaidh, do chluasa agus do mhúineál.



Lorg scáth: Go háirithe má bhíonn tú amuigh faoin aer idir 11am agus 3pm, agus úsáid clúdach scátha gréine ar bhugaí linbh i gcónaí.



Caith spéaclaí gréine: Cosain do shúile ó dhíobháil trí spéaclaí gréine a chaitheamh a sholáthraíonn cosaint UV.



LEIDEANNA CHUN CABHRÚ LEAT DO THIMPEALLACHT 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 bhfeithiclí te riamh. In Éirinn, is iondúil go mbíonn na leibhéil radaíochta UV ard 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 go dtí 3pm de ghnáth. Cosain tú féin agus do leanaí trí bheith SunSmart agus é a áireamh mar chuid de do ghnáthamh laethúil idir Aibreán – Meán Fómhair.

Daoine faoi Mhíchumas



D'fhéadfaí an chomhairle seo a úsáid i ndáil le duine ar bith, ach áirítear sa chomhairle, 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 timhillteacha le cosaint UV.
- Caith fachtóir cosanta 30 ar an ngrían 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 meadrán, 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. Ói roinnt uisce nó sú torthaí chun tú féin a ath-hiodráitiú.
- Lig do scáth in áit fhionnuar láithreach má tá crampaí matáin 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 mothaíonn 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'fhéadfadh 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 cúnaimh ó An Garda Síochána nó ó na seirbhísí sláinte agus sóisialta áitiúla.

An tIonad Oibre

Tá an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta freagrach as sláinte agus sábháilteacht oibríthe 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'oibríthe 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. Tá riosca níos airde ann go bhfaighidh daoine a bhíonn ag obair amuigh faoin aer ailse chraicinn mar go mbíonn siad amuigh faoi radaíocht UV na gréine. D'fhéadfadh go mbeadh daoine a oibríonn amuigh faoi aer ag déileáil le idir 2-3 uair níos mó UV ná daoine a bhíonn ag obair faoi dhfon.

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 bhíimid amuigh faoin aer.



SUÍOMHANNA ÚSÁIDEACHA

Cumann Ailse na hÉireann
www.cancer.ie

Clár Sláinte an AE
www.skinmama.eu

Sun Safety at Work Canada
www.sunsafetyatwork.ca

SunSmart Australia
www.sunsmart.com.au/advice-for/workplaces

BEARTA COSANTA FOSTÓIRÍ

Tá raon beart cosanta ann mar seo a leanas:

- Idir Aibreán agus Meán Fómhair, pleanáil 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 ag www.met.ie/uv-index
- Ba cheart craiceann a chosaint nuair atá an t-innéacs UV os cionn 3.
- Soláthair áit foscaidh más féidir.
- Cinntigh 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.
- Soláthair spéaclaí gréine timfhillteacha.
- Ní mór d'oilbrithe féinfhostaithe a mbearta sábháilteachta féin a sholáthar.
- Roinn eolas le fostaithe maidir leis na dainséir a bhaineann le neamhchosaint ar an ngrían.
- Inis d'fhostaithe conas a gcráiceann a chosaint.



Tá eolas le fáil maidir le conas is féidir le fostóirí agus le fostaithe oibriú le chéile chun iad féin a chosaint ó UV le fáil ag www.hse.ie/eng/services/list/5/cancer/patient/prev

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: www.gov.ie/en/publication/e881c-animal-welfare

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

Líne Chabhrach maidir le Leas Ainmhithe
01 607 2379 or 0761 064 408.

Ríomhphost: animalwelfare@agriculture.gov.ie



LEICTREACHAS

Faigh cóip den leabhrán “Farm Well.... Farm Safely” ó shuíomh gréasáin Líonraí 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 chruthóidh 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 eolas maidir le conas an trealamh a úsáid go sábháilte.
- Ní mór a bheith fórchúramach 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 tuimsitheoirí 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 adhamsir 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**, nó **Úsáid Cainéal Muirí VHF 16**.

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**, nó **Úsáid Cainéal Muirí VHF 16** agus **labhair leis an nGarda Cómhaeire**.

Bíodh uimhreacha teileafóin an dochtúra, an chógaiseora, 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 Glooch Áitiúil
1850 372 999

Líonraí Gáis Éireann Glooch Áitiúil
1850 20 50 50

Uisce Éireann Glooch Áitiúil
1890 278 278

RÉAMHAINNÉIS NA HAIMSIRE

Tá réamhainnéis 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 réamhainnéis 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'oibrítheoirí príobháideacha áitiúla iompair ar eolas agat freisin.

IARNRÓD

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

Uimhir na Seirbhíse do Chustaiméirí
1850 366 222

Twitter: @irishrail

Facebook: /iarnrodeireann

Suíomh Gréasáin: www.irishrail.ie

Seirbhísí Luas

Uimhir Saorghlao Cúram Custaiméirí Luas
1850 300 604 nó
01 4614911

Twitter: @luas

Facebook: /luas

Suíomh Gréasáin: www.luas.ie

BUS

Seirbhísí Bhus Átha Cliath:

Uimhir na Seirbhíse do Chustaiméirí
(01) 8734222

Twitter: @dublinbusnews

Facebook: /dublinbusnews

Suíomh Gréasáin: www.dublinbus.ie

Seirbhísí Bhus Éireann (Idirchathrach/Comaitéireachta):

Sonraí Teagmhála: 1850 836 611
(Idirnáisiúnta) +353 1 836 6111
nó customercare@buseireann.ie

Twitter: @buseireann

Facebook: /buseireann

Suíomh Gréasáin: www.buseireann.ie

Go Ahead Ireland Services:

Fiosrúcháin Chustaiméirí – 1850 80 40 71

Twitter: @GoAheadIreland

Facebook: /goaheadireland12

Suíomh Gréasáin: www.goaheadireland.ie

Seirbhísí Local Link:

Tá seirbhísí á bhfeidhmiú agus á mbainistiú ag oifigí áitiúla ar fud na tíre.

Déan teagmháil leis an oifig Local Link TFI is gaire duit chun eolas a aimsiú faoi na seirbhísí atá ar fáil i do cheantar féin.

Tá na sonraí maidir leis an oifig is gaire duit le fáil ar leathanach teagmhála Local Link TFI.

Suíomh Gréasáin: www.transportforireland.ie/tfi-local-link

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
Corcaigh	Corcaigh	(021) 455 7137 (021) 455 7129
An Clár Luimneach Tiobraid Árann Thuaidh	Luimneach	(061) 217484
Baile Átha Cliath Cill Dara Cill Mhantáin An Mhí	Baile Átha Cliath	(01) 830 2222
Lú Muineachán An Cabhán	Dún Dealgan	(042) 682 5900
An Iarmhí An Longfort Uíbh Fhailí Ros Comáin Laois	Baile Átha Luain	(090) 647 3277
Maigh Eo	Béal an Átha	(096) 71816
Gaillimh	Gaillimh	(091) 537530
Sligeach Liatroim	Sligeach	(071) 916 0440
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

AER

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

AERFOIRT	SUÍOMH GRÉASÁIN:	UIMHREACHA TEILEAFÓIN
Aerfort Bhaile Átha Cliath	www.dublinairport.com Twitter: @dublinairport	(01) 814 1111
Aerfort Chorcaí	www.corkairport.com Twitter: @corkairport	(021) 431 3131
Aerfort na Sionainne	www.shannonairport.com Twitter @shannonairport	(061) 712000
Aerfort Chnoc Mhuire	www.irelandwestairport.com Twitter: @Irelandwest	(094) 936 8100
Aerfort Chiarraí	www.kerryairport.com Twitter: @kerryairport	(066) 976 4644
Aerfort Dhún na nGall	www.donegalairport.ie Twitter: @DonegalA	(074) 954 8284
Aer Arann Islands	www.aerarannislands.ie Twitter: @AerArann	(091) 593034



AN FHARRAIGE

Tá Eolas maidir le hEitiltí Isteach/Amach le fáil ar shuíomhanna gréasáin Oibrítheoirí na mBád Farantóireachta:

SEIRBHÍ Sí FARANTÓIREACHTA

Brittany Ferries:

Suíomh Gréasáin: www.brittanyferries.ie

Twitter: @BrittanyFerries

Phone: (01) 4277801

Irish Ferries:

Suíomh Gréasáin: www.irishferries

Twitter: @Irish_Ferries

Phone: 0818 300 400

P&O Ferries:

Suíomh Gréasáin: www.poferries.ie

Twitter: @POferriesupdate

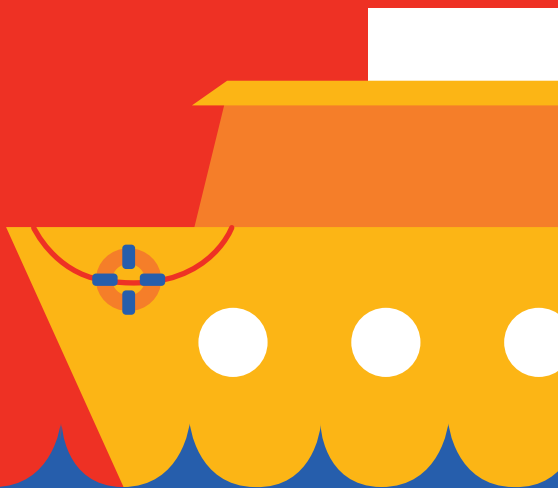
Phone: (01) 6869467

StenaLine:

Suíomh Gréasáin: www.stenaline.ie

Twitter: @StenaLineUKIE

Phone: (01) 2047777



BÍ ULLAMH DON SAMHRADH

COMHAIRLÍ CATHRACH AGUS CONTAE

COMHAIRLE	SUÍOMH GRÉASÁIN:	UIMHREACHA TEILEAFÓIN	
		UAIREANTA OIFIGE	UAIREANTA LASMUIGH DE GHNÁTUUAIREANTA 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
CC 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
Cathair 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 0333
Comhairle Contae Chill Chainnigh	www.kilkennycoco.ie	(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

Cathair & 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 Mhuineacháin: 087 242 4222
Co. Uíbh Fhailí	www.offaly.ie	(057) 934 6800	1890 750 750
Co. 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 Baile Átha Cliath Theas	www.sdcc.ie	(01) 414 9000	(01) 457 4907
Comhairle Contae Thiobraid Árann	www.tipperarycoco.ie	0761 06 5000	Bóithre / Tithíocht: 1890 923 948 Uisce: 1890 278 278
Comhairle Cathrach agus Contae Phort Láirge	www.waterfordcouncil.ie	0761 10 2020	0761 10 2020
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) (Líne Theileafóin Eile)

TRÉIDLIA:

(Ainm) (Teileafón) (Líne Theileafóin Eile)

FIACLÓIR:

(Ainm) (Teileafón) (Líne Theileafóin Eile)

COMHARSA:

(Ainm) (Teileafón) (Líne Theileafóin Eile)

TEAGMHÁLAÍ ÉIGEANDÁLA EILE:

(Ainm) (Teileafón) (Líne Theileafóin Eile)

CÓGASLANN:

(Ainm) (Teileafón) (Líne Theileafóin Eile)

SCOIL:

(Ainm) (Teileafón) (Líne Theileafóin Eile)

AN GARDA SÍOCHÁNA: 999 or 112 (Líne Theileafóin Eile)

**SEIRBHÍS DÓITEÁIN/
OTHARCHARRANNA/
AN GARDA CÓSTA** 999 or 112 (Líne Theileafóin Eile)

SOLÁTHRAITHE SEIRBHÍSE

Gás (Teileafón) (Líne Theileafóin Eile)

Leictreachas (Teileafón) (Líne Theileafóin Eile)

Uisce (Teileafón) (Líne Theileafóin Eile)

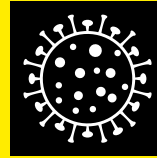
Comhairle Cathrach/Contae (Teileafón) (Líne Theileafóin Eile)

**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 Cóstá na hÉireann
Uisce Éireann
Met Éireann
An tÚdarás Náisiúnta Míchumais
Oifig na nOibreacha Poiblí
An tÚdarás um Shábháilteacht ar Bhóithre
Teagasc
Sábháilteacht Uisce Éireann

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 fhoilsíú, 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.

Coróinvíreas COVID-19



Coróinvíreas
COVID-19
Comhairle
Sláinte Poiblí

Ná fág do cheantar áitiúil. Bí sábháilte. Coinnigí a chéile slán.

Coinnigh ort agus:



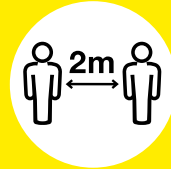
Nigh

do lámha go maith
agus go minic chun
aon éilliú a sheachaint



Clúdaigh

do bhéal agus do shrón le
ciarsúr páipéir nó le do
mhuinchille nuair a bhíonn
tú ag casacht nó ag
sraothartaigh agus cuir an
ciarsúr páipéir sa bhruscar



Fan amach

2 mhéadar ar a laghad
(6 troithe) ó dhaoine
eile agus go háirithe
ó dhaoine atá tinn



Seachain

sluaite agus áiteanna
plódaithe



Bíodh eolas agat

ar na comharthaí. Má tá
na comharthaí ort, déan
féinaonrú agus déan
teagmháil le do dhochtúir
teaglaigh láithreach

Comharthaí sóirt COVID-19

- > teocht ard
- > casacht
- > deacrachtaí ag análu
- > blaiseadh nó boladh a chailleadh
- > comharthaí mar a bheadh flú

Má bhíonn comharthaí tinnis ort,
fan asat féin chun daoine eile a
chosaint agus glaoigh ar do
dhochtúir teaglaigh chun tástáil
COVID-19 a eagrú.

#holdfirm

Tuilleadh eolais ar

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



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

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.

www.gov.ie/summerready

Twitter: @emergencyIE

01 237 3800 or 0761 001 608

R-phost: oep@defence.ie

#besummerready