BÍ ULLAMH DON SAMHRADH

Ag ullmhú duit, do theach agus do ghnó don samhradh

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Coróinvíreas
COVID-19

Coróinvíreas COVID-19

Déantar an leabhrán seo a tháirgeadh faoi threoir an rialtais COVID-19.

Le haghaidh fhaisnéis nuashonraithe féach **www.gov.ie/covid19** le do thoil.

Ábhair

Réamhrá 3

Cúinsí Aimsire 4

Sábháilteacht Uisce 7

Bí Uisce Feasach 14

Gníomhaíochtaí Cois farraige agus Uiscebhunaithe 16

Ag Taistil Thar Lear 18

Sábháilteacht ar Bhóithre 21

Bí Tine Fheasach 25

Raonta Míleata 28

Ullmhacht Sláinte 29

Daoine faoi Mhíchumas 31

An tIonad Oibre 33

Tú féin agus d'Fheirm 35

Scoileanna 37

Eolas Teagmhála 38

Uimhreacha Teileafóin Tábhachtacha 46

BÍ ULLAMH DON SAMHRADH

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Réamhrá

Tá an leabhrán seo mar chuid de thionscnamh Rialtas na hÉireann chun faisnéis a sholáthar don phobal i gcoitinne ar cheisteanna a d'fhéadfadh dul i bhfeidhm orthu le linn míonna an tsamhraidh in Éirinn. Tabhair i gcuimhne gach comhairle Sláinte Poiblí ábhartha agus ná déan dearmad gur chóir gach taisteal a mheas de réir threoirlínte reatha an Rialtais le do thoil. Le haghaidh fhaisnéis nuashonraithe féach **www.gov.ie/covid19**

Le linn míonna an tsamhraidh, éiríonn uiscebhealaí agus tránna na hÉireann an-tóir. Tugann níos mó daoine cuairt ar an tuath, téann siad i mbun gníomhaíochtaí amuigh faoin aer, tugann siad cuairt ar fheirmeacha teaghlaigh nó tógann siad laethanta saoire. Tá rioscaí bainteach leis na gníomhaíochtaí seo agus soláthraíonn an leabhrán seo eolas orthu.

Faraor, féadann míonna an tsamhraidh tragóid a thabhairt freisin, i bhfoirm thimpistí bá, timpistí feirme, timpistí ar ár mbóithre, nó nuair a ghéilleann daoine tinnis a bhaineann leis an samhradh. Tá falscaithe níos coitianta le linn na tréimhse seo freisin.

Tá eolas ar a bheith ullmhaithe agus sábháilte le linn míonna an tsamhraidh seo, don duine aonair, don teaghlach, don bhaile, don fheirm, don ghnó agus don scoil, sa leabhrán seo agus sna naisc/seoltaí gréasáin agus na huimhreacha gutháin anseo istigh. Molaimid do dhaoine iad féin a chur ar an eolas faoin bhfaisnéis seo.

Tá an leabhrán foilsithe ag an Oifig um Pleanáil Éigeandála, An Roinn Cosanta thar ceann Thascfhórsa an Rialtais ar Phleanáil Éigeandála.

Tá tuilleadh eolais, lena n-áirítear leagan fuaime den leabhrán seo, agus naisc úsáideacha ar ár suíomh gréasáin, **www.gov.ie/summerready**

Tá leagan Gaeilge den leabhrán seo ar fáil freisin.

Cúinsí Aimsire

Sa leathsféar thuaidh, sainmhíníonn an Eagraíocht Dhomhanda Meitéareolaíochta an samhradh meitéareolaíochta mar na trí mhí is teo, is iad sin Meitheamh, lúil agus Lúnasa. Mar sin féin, is iad na trí mhí leis an solas is mó ná Bealtaine, Meitheamh agus lúil.

RÉAMHAISNÉISÍ AIMSIRE AGUS RABHAIDH

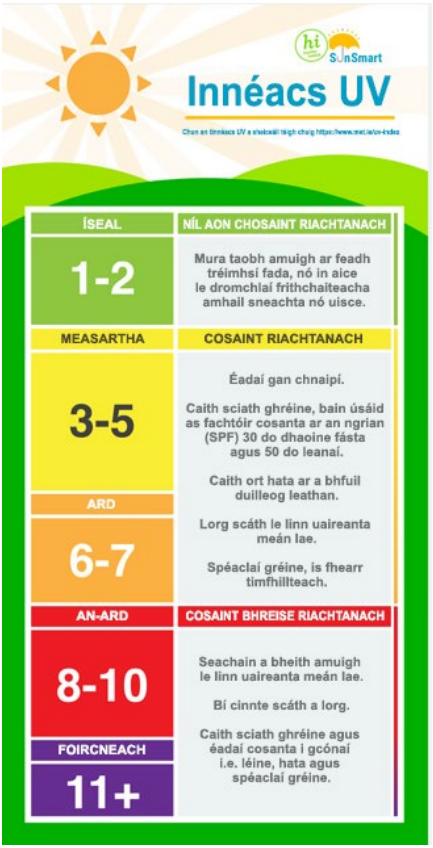
Tá réamhaisnéisí aimsire agus rabhaidh Met Éireann ar fáil ar **www.met.ie/forecasts/national-forecast** agus ar Aip Met Éireann. Tá réamhaisnéisí mionsonraithe 7 lá do bhreis agus 1,000 ionad ainmnithe ar fud na hÉireann ar fáil. Ina theannta sin, tá gné roghnach ag an Aip a úsáideann sonraí suímh GPS chun réamhaisnéis mhionsonraithe 7 lá a sholáthar don suíomh sonrach sin.

RABHADH AIMSIRE SEIRBHÍSÍ FOLÁIRIMH

Tá brúfhógraí ar Rabhaidh Aimsire ar fáil anois ar Aip Met Éireann. Tapáil Roghchlár/Mo Rabhaidh/Cuir Le. Is féidir leat fógraí a shocrú le haghaidh aon chontae agus cineál rabhaidh. Is féidir leat clárú freisin chun ríomhphoist rabhaidh aimsire a fháil ar **www.met.ie/warnings/login**

UV/DÓ GRÉINE

Tugann an t-innéacs ultraivialait (UVI) léiriú ar an bpoitéinseal do dhamáiste craicinn. Nuair a bhíonn an UVI 3 nó níos airde ní mór duit do chraiceann a chosaint. In Éirinn, is gnách go mbíonn an UVI 3 nó níos airde ó Aibreán go Meán Fómhair, fiú nuair a bhíonn sé scamallach. Déan do lá a phleanáil chun teorainn a chur leis an am sa ghrian nuair a bhíonn an UV is láidre, go hiondúil idir na huaireanta 11 am agus 3 pm.



Má tá sé scamallach i ngach áit ansin tá an UVI íseal go measartha (3 go 4) ach is féidir le dó gréine tarlú fós.

Is féidir le scamaill a bheith athraitheach ó áit go háit agus ó am go chéile in Éirinn agus de bharr goimh na gaoithe is minic a bhraitheann sé fionnuar sa samhradh. Mar sin féin, féadfaidh eatramh grianmhar 20 nóiméad a bheith ina chúis le dó gréine. Cosain tú féin agus leanaí trí bheith SunSmart mar chuid de do ghnáthamh laethúil ó Aibreán go Meán Fómhair, tabhair cuairt ar **www.hse.ie/sunsmart** chun tuilleadh eolais a fháil. Pleanáil chun tosaigh agus seiceáil na leibhéil UV in aice leat ar shuíomh gréasáin Met Éireann ag **www.met.ie/uv-index**

Pleanáil chun tosaigh agus seiceáil na leibhéil UV in aice leat ar shuíomh gréasáin Met Éireann ag **www.met.ie/uv-index**

GAOTH AGUS TONNTA

I gcás gaotha láidre, féadfaidh tonnta arda, a d'fhéadfadh a bheith contúirteach, tarlú ar lochanna agus ar feadh chóstaí. Fiú i ngaoth éadrom nó i ndálaí ciúine is féidir le tonnta arda (suaill) cur isteach ar chóstaí/tránna. Is féidir le gaotha dul thar na tairseacha rabhaidh ginearálta i limistéir nochta amhail cóstaí agus talamh ard agus freisin i roinnt limistéar íseal mar gheall ar éifeachtaí tonnadóir. Ainmníonn an tSeirbhís Náisiúnta Meitéareolaíochta stoirm nuair a thuartar go rachaidh gaotha leibhéal Oráiste nó Dearg i bhfeidhm ar limistéar leathan talún.

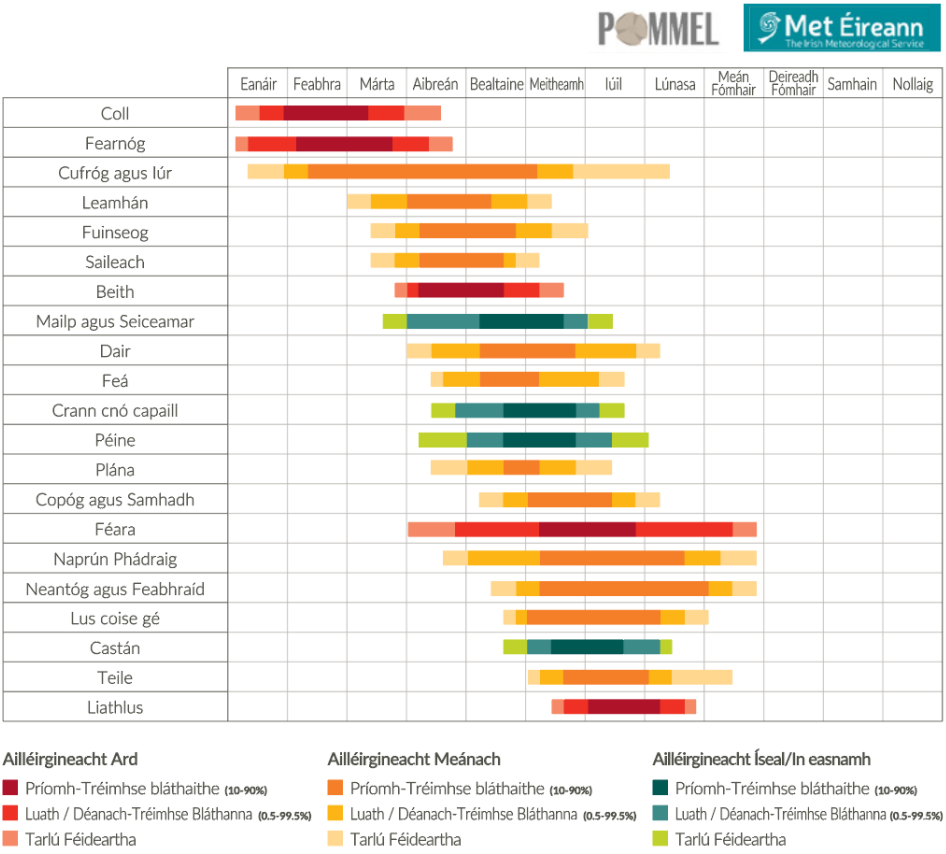
STOIRMEACHA TOIRNÍ

I gcás stoirmeacha toirní, bí ar an eolas faoi chontúirtí an tintreach agus ná faigh foscadh faoi scáth nó faoi chrann. Tá sé contúirteach a bheith amuigh faoin aer. Bí cúramach ar fhóin líne talún nó ar aon mhiotal a nascann leis an talamh. Is féidir le tintreach an láthair chéanna a bhualadh faoi dhó. Is féidir le duartain throm tobann a bheith ina gcúis le maidhm tuilte agus drochléargas. Féadfaidh gaotha stolladh gaoithe contúirteacha agus clocha sneachta damáiste a bheith ag gabháil leo.

RÉAMHAISNÉISÍ PAILINE

Eisíonn Met Éireann réamhaisnéisí pailin (íseal/meán/ard) ó Mhárta go Deireadh Fómhair (nuashonraithe ó Aibreán go Meán Fómhair in 2021). Tá ceithre phríomhchineál pailine ann:

- Crann
- Féar
- Spóir fungasach
- Fiaile



Sábháilteacht Uisce

LEIDEANNA SÁBHÁILTEACHTA UISCE

- Foghlaim conas snámh agus foghlaim scileanna tarrthála (ACS san áireamh).
- Tá treoracha ar fáil ó sholáthraithe oiliúna ceadaithe. Le haghaidh tuilleadh eolais féach **www.safetyzone.ie**
- Nuair a bheidh ag dul isteach i dtimpeallacht uisceach cinntigh go bhfuil taithí agat nó go bhfuil tú in éineacht le duine éigin a bhfuil taithí acu. Cuir do phleananna agus an t-am fillte ar an eolas do dhaoine eile ar an gcladach.
- Tabhair faoi deara suíomh an bhaoi tarrthála is gaire i gcás éigeandála.
- Nuair ag gabháil do ghníomhaíochtaí uisceacha, ná hól roimh ré.
- Snámh ag uiscebhealaí ainmnithe atá faoi mhaoirseacht ag na gardaí tarrthála idir na bratacha, nuair is féidir. Fan laistigh de do dhoimhneacht.
- Lean gach ordú ó ghardaí tarrthála, agus tabhair aird ar gach comhartha.
- Iarr ar mhuintir na háite agus ar ghardaí tarrthála comhairle faoi ghuaiseacha agus faoi chontúirtí i suíomh uisceacha neamhaithnidiúla.
- Caith gléas pearsanta snámhachta/ seaicéad tarrthála i gcónaí agus ag bádóireacht nó ag slatiascaireacht agus cinntigh go bhfuil strapaí atá feistithe i gceart air.
- Caith éadaí oiriúnacha mar chulaith fhliuch nó éadaí uiscedhíonta te.

LEIDEANNA SÁBHÁILTEACHTA UISCE

- Ba chóir do shiúlóirí cladaigh agus trá fanacht amach ón imeall agus a bheith airdeallach ar an baol a bheith sáinnithe mar gheall ar thaoidí ag teacht isteach.
- Tabhair leat fón póca i gcónaí, agus i gcás éigeandála cuir glaoch ar 112 nó 999 – iarr labhairt leis an nGarda Cósta.
- Seiceáil réamhaisnéis na haimsire agus am na taoidí roimh dul isteach san uisce nó gar dó. Ná téigh isteach san uisce san oíche ná nuair a bhíonn an dorchadas ag druidim.
- Ná húsáid bréagáin inséidte amuigh faoin aer ná snámh amach tar éis aon rud ag sileadh.

SNÁMH SÁBHÁILTE

Snámh ag limistéir shnámha ainmnithe ina bhfuil gardaí tarrthála ar dualgas. Féach na liostaí ag **www.watersafety.ie**

Mura bhfuil aon limistéir shnámha ainmnithe in aice leat, snámh ag limistéir shnámha traidisiúnta sábháilte aitheanta ina bhfuil baoi tarrthála curtha suas. Cinntigh i gcónaí go bhfuil an baoi tarrthála ina bhosca buí sula dtéann tú isteach san uisce. Bí cinnte go bhfuil na himill éadomhain ionas gur féidir leat dul isteach san uisce go sábháilte agus go héasca:

- Bíodh eolas agat ar na taoidí agus bí feasach ar na sruthanna.
- Ná léim ná tumadóireacht i gcás guaiseacha ceilte.
- Fan laistigh de do dhoimhneacht agus snámh comhthreomhar leis an gcladach.
- Ná cuir brú ar dhaoine eile rioscaí a ghlacadh riamh.
- Foghlaim conas trealamh a úsáid roimh thriail a bhaint as.
- Cuir isteach uisce fionnuar go mall ag ligean le haghaidh do chorp a clíomaigh.
- Chun éalú ó shruth cuilitheála a scuabadh amach ar an bhfarraige, fanacht socair agus snámh comhthreomhar leis an gcladach go dtí go mbeidh tú saor.
- Ná snámh riamh nuair a bhíonn tú te nó tuirseach. Ná bí ag snámh i gcairéil, i dtaiscumair ESB agus uisce gar do dhambaí.

TUMADH/SUAITHEADH UISCE FUAR

Nuair a dhéanann uisce fuar teagmháil le do chraiceann, is é is cúis leis an bhfrithghníomhú suaitheadh fuar go gcaillteartear rialú análaithe láithreach, meadhrán agus scaoll féideartha. Méadaíonn sé seo go mór an baol go dtarlódh bá tobann fiú má tá an t-uisce socair agus tá a fhios agat conas snámh. Dóibh siúd a mhaireann, ach nach bhfuil in ann éirí as an uisce, bíonn hipiteirme agus fuarú matáin mar thoradh ar fhuarú coirp céimnitheach, rud a fhágann go bhfuil snámh níos deacra nó dodhéanta. Fuaraíonn leanaí níos tapúla ná daoine fásta.

Má thiteann tú isteach san uisce fuar seachain an snámh, fanacht socair agus lig do scíth. Snámhán nó snámh i do sheasamh agus faigh an oiread de do chorp amach as an uisce agus is féidir. Chun éalú teasa a laghdú coinnigh do chosa le chéile agus na huillinneacha le do thaobh.

HIPITEIRME

Tá riosca ard ag baint le siúlóidí cois farraige mar go bhféadfadh daoine a bheith sáinnithe ag taoidí ag teacht isteach. Seachain siúl ar oitreacha ghainimh agus coinnigh leanaí fad sábháilte ó imeall aibhneacha, canálacha agus uiscebhealaí intíre. Is féidir le teocht an uisce a bheith fuar, rud a chuireann daoine i mbaol suaitheadh fuar agus hipiteirme má thumtar go tobann iad.

Chun tuilleadh eolais a fháil faoi chomharthaí, faoi chosc agus faoi theicnící leantacha hipiteirme, téigh chuig **www.watersafety.ie**

Tuairiscigh baoi tarrthála atá ar iarraidh do d'Údarás Áitiúil nó do Mháistir Cuain.

CONAS BAOI TARRTHÁLA A ÚSÁID

- Seas siar ó chiumhais an chladaigh agus béic ar an duine 'Ciceáil o chosa!'.
- Cuardaigh an baoi tarrthála is gaire (bosca buí).
- Daingnigh deireadh an rópa nó coinnigh i do lámh é.
- Ag sealbhú an baoi tarrthála luascadh ar ais, ansin scaoil ar aghaidh le hurchar giolcaí, ag béic: 'Baoi tarrthála! Baoi tarrthála! Baoi tarrthála!'.
- Déan iarracht an baoi tarrthála a chaitheamh thar an duine, ionas gur féidir an baoi fáinne a tharraingt isteach ina ngreim.
- Ordaigh don duine an baoi tarrthála a shealbhú. Tarraing go mall iad ar an talamh, agus iad á gcur ar a suaimhneas.
- Faigh daoine eile chun cabhrú leat, má tá sé ar fáil.

Chun eolas a fháil ar shnámh faoin aer tabhair cuairt ar: **www.watersafety.ie/open-water-swimming**

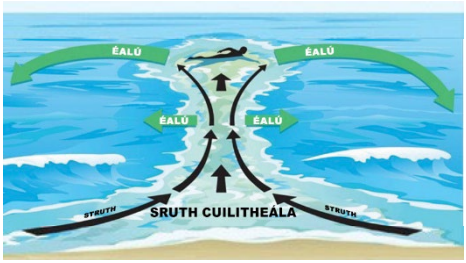
Cuimhnigh: Tá uisce glas contúirteach; tá uisce bán sábháilte.

SRUTHANNA CUILITHEÁLA

Is sruthanna láidre iad cuilitheála a thosaíonn gar don chladach agus a réabann amach i dtreo na farraige, a thógann tú amach as do chrios chompord go tapa, ó na héadomhain go dtí uisce níos doimhne. Is iad sruthanna cuilitheála an phríomhghuais surfála do gach duine ar an trá. Tá siad contúirteach go háirithe do shnámhóirí lag nó neamhsnámhóirí. Cruthaíonn sruthanna cuilitheála go hiondúil ag láithreacha ísle nó ag briseadh sna guairí, agus freisin gar do struchtúir mar gradhaine, lamairní agus céanna.

Conas sruthanna cuilitheála a aithint:

- Cainéal uisce maistreadh, suaite, glas, níos doimhne.
- Limistéar ina bhfuil difríocht shuntasach i ndath an uisce, de ghnáth dorcha glas nó gorm sa ghrian.
- Líne cúr, feamainne, nó smionagar ag gluaiseacht go seasta i dtreo na farraige.
- Briseadh sa tonn ag teacht isteach.



Is minic nach mbíonn sruthanna sracadh inaitheanta go héasca nó go héasca don ghnáthdhuine ar an trá. Déanann spéaclaí gréine polaraithe é níos éasca na sruthanna cuilitheála a fheiceáil. Iarr comhairle ó gharda tarrthála.

Leideanna chun sruth sracadh a mhaireachtáil:

- Má sáinnithe i sruthanna cuilitheála, fan socair chun fuinneamh a chaomhnú agus smaoineamh go soiléir.
- Ná déan iarracht snámh in aghaidh an tsrutha. Snámh amach as an sruth i dtreo ag leanúint an líne chladaigh. Nuair a bheidh as an sruth, snámh i dtreo an chladaigh.
- Mura bhfuil tú in ann snámh amach as an sruth cuilitheála, snámhán nó snámh i do sheasamh go socair. Nuair a bheidh as an sruth, snámh i dtreo an chladaigh.
- Mura bhfuil tú fós in ann an cladach a bhaint amach, tarraing aird ort féin trí aghaidh a thabhairt ar an gcladach agus glaoch chun cabhair a fháil.
- Má fheiceann tú duine i dtrioblóid, faigh cabhair ó gharda tarrthála. Mura bhfuil garda tarrthála ar fáil, cuir glaoch ar 999 nó 112.
- Caith an t-íospartach sruth cuilitheála rud éigin a shnámhann agus béic treoracha faoin gcaoi le héalú.
- Cuimhnigh, bánn go leor daoine agus iad ag iarraidh duine eile a shábháil ó sruth cuilitheála.

Caith Seaicéad tarrthála i gcónaí ar nó gar dó uisce.

CÁILÍOCHT UISCE

Ba cheart do shnámhóirí láithreán gréasáin uisce snámha an EPA a sheiceáil **www.beaches.ie** le fáil amach cé na tránna a bhfuil cáilíocht uisce sábháilte acu. Roinneann an suíomh gréasáin an t-eolas is déanaí ar níos mó ná 200 uisce snámha arna sampláil ag údaráis áitiúla le linn an tséasúir uisce snámha, a ritheann ó 1ú Meitheamh go 15ú Meán Fómhair. Tá eolas ar an aimsir, ar thaoidí agus ar thaitneamhachtaí ar fáil freisin.

Aistrítear Faisnéis um Shábháilteacht Uisce go Gaeilge, Bealarúisis, Sínis, Seicis, Laitvis, Liotuáinis, Polainnis, Rómáinis agus Slóvaicis.

Féach **www.watersafety.ie**

SÁBHÁILTEACHT UISCE SA BHAILE AGUS TIMPEALL AIR

Faigheann leanaí bás gach bliain i dtimpistí bá ina dteach nó in aice lena dteach. Is iad leanaí is mó atá i mbaol mar go mbraitheann siad go bhfuil a dteach sábháilte ach tá go leor contúirtí ann.

Cuimhnigh gur féidir le bá tarlú in uisce an-éadomhain, in áiteanna mar:

- Sruthanna.
- Draenacha ag deireadh gairdín.
- Linnte éisc nó gairdín.
- Linnte súgartha nó linnte snamhá.
- Toibreacha.
- Bairillí nó umair uisce.
- Umair sheipteacha nó claiseanna sciodair.

Déan maoirseacht i gcónaí ar leanaí in aice le huisce.

Bí ar an eolas faoi na contúirtí atá timpeall an tí:

- Ba chóir go bhfágfadh daoine fásta aon aibhneacha, sruthanna nó draenacha a ritheann in aice leis an teach.
- Ba chóir do dhuine fásta maoirseacht a dhéanamh i gcónaí ar am súgartha i linnte lapadála.
- Ba chóir linnte lapadála a fholmhú díreach tar éis iad a úsáid.
- Ba chóir poill nó draenacha fágtha nochta tar éis obair thógála a dhúnadh.
- Ba chóir linnte snámha príobháideacha fálaithe isteach.
- Ba chóir go mbeadh clúdaigh ag linnte snámha ar féidir iad a cheangal go daingean.
- Má tá do theach ar fheirm, coinnigh amach ó chlais sciodair.
- Ba cheart bairillí baistí, umair uisce, toibreacha agus linnte éisc a chlúdach le líontán sreinge nó greillí miotail.
- Cinntigh go ndéantar freastal cuí ar pheataí le linn aimsir the.

Foghlaim conas cabhrú:

- Má fheiceann tú duine atá i ndeacracht dhiailiú 999 nó 112 agus iarr ar an nGarda Cósta.
- Is féidir leatsa, do theaghlach agus do chairde sábháilteacht uisce, snámh agus scileanna tarrthála a fhoghlaim ag **www.watersafety.ie**

Bí Uisce Feasach

Ar feadh na bliana ar fad, ach go háirithe sa samhradh, ba cheart dúinn go léir a bheith aireach ar an méid uisce a úsáidimid, agus iarracht a dhéanamh gan ach an méid a theastaíonn uainn a úsáid.

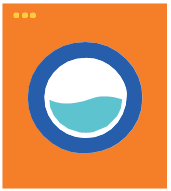
SA SEOMRA FOLCTHA

Bíodh cithfholcadh agat in ionad folctha. Ní úsáideann cithfholcadáin ach leath an méid uisce a theastaíonn le haghaidh folctha.

Caith níos lú ama sa chith. Úsáideann cithfholcadh ar an meán 10 lítear uisce in aghaidh an nóiméid, mar sin sábhálfar uisce le cithfholcadh níos giorra.

Ná déan dearmad an sconna a mhúchadh agus do chuid fiacla á scuabadh agat. Is féidir le sconna reatha suas le sé lítear uisce a úsáid in aghaidh an nóiméid.

SA CHISTIN



Cinntigh go mbíonn do mheaisín níocháin agus do mhiasniteoir lódáilte go hiomlán i gcónaí roimh níocháin chun uisce agus airgead a shábháil ar do bhille fuinnimh.

Bain úsáid as báisín sa doirteal. Tá báisín úsáideach chun miasa a ní de láimh nó an t-uisce a bhailiú tar éis glasraí a shruthlú is féidir a úsáid ansin chun plandaí a uisce. Coinnigh crúiscín uisce sa chuisneoir. Is féidir níos mó ná 10 lítear uisce a chur amú in aghaidh an lae ag fanacht le sconna a bheith ina uisce fuar le hól.

SA GHAIRDÍN

Bain úsáid as canna spréite le soc spréite sa ghairdín agus bain úsáid as buicéad agus spúinse chun do charr a ní. Úsáideann píobán níos mó uisce i gceann uair ná mar a úsáideann an gnáth-theaghlach in aghaidh an lae. Uisce do phlandaí go luath ar maidin nó déanach sa tráthnóna. Laghdaíonn sé seo galú uisce agus seachnaíonn sé do phlandaí a loisc freisin. Cuir sraitheanna d'ábhar planda, cosúil le coirt nó tuí, le hithir do ghairdín chun cuidiú leis níos mó uisce a choinneáil.

SCÉAL AN UISCE

Chun eolas níos ginearálta a fháil ar luach criticiúil ár n-acmhainn nádúrtha is luachmhaire féach an clár faisnéise Clár faisnéise Scéal an Uisce ag **www.water.ie/storyofwater** Cuireann sé dearcadh uathúil i láthair ar an tionscadal náisiúnta atá ar siúl chun soláthar uisce óil na tíre agus cóireáil fuíolluisce a fheabhsú.

DO GHNÓ

Féadfaidh tú smaoineamh ar uasghrádú chuig fearais atá níos uisce-éifeachtúil. Mar shampla, is féidir le sconnaí uisce-éifeachtúil, sconnaí cithfholcadáin, leithris, agus miasniteoirí difríocht mhór a dhéanamh. Ag roghnú próisis gan uisce a chur i bhfeidhm is féidir lorg coise uisce do chuideachta a laghdú. D'fhéadfadh go n-áireofaí leis seo bhfolúis aer, scairdeanna aeir ardbhrú, agus scuabadh tirim.

Tá roghanna eile níos saoire ann freisin. Is féidir leat córas déshruthlaithe a iarfheistiú i leithris níos sine nó infheistíocht a dhéanamh i málaí sistéal leithris. B'fhéidir gur mhian le gnólachtaí a bhfuil cithfholcadáin acu infheistíocht a dhéanamh in amadóirí cithfholcadh.

Is féidir le gnólachtaí a bheith páirteach i gClár Maoirseachta Uisce atá ag Uisce Éireann, lena n-áirítear an Gealltanas Caomhnaithe Uisce a ghlacadh, Oiliúint Chaomhnaithe Uisce Ar Líne saor in aisce a dhéanamh agus clárú le bheith ina Mhaor Deimhnithe Uisce. Faigh tuilleadh eolais ar an Mol Caomhnaithe Uisce Gnó **www.water.ie**

Gníomhaíochtaí Cois farraige agus Uisce

Tá freagracht iomlán ar an nGarda Cósta as Cuardach agus Tarrtháil ar muir, ar chósta na hÉireann agus ar uiscebhealaí intíre ainmnithe a chomhordú. Cuidíonn an Garda Cósta freisin le cuardach agus tarrtháil intíre agus cuireann sé seirbhís 24/7 ar fáil.

Is féidir teagmháil a dhéanamh le seirbhísí Garda Cósta trí:

- 112/999 a dhiailiú agus iarraidh ar an nGarda Cósta.
- Raidió mara VHF - Cainéal 16.
- Rabhchán Aimsiúcháin Phearsanta (PLB) nó Rabhchán Raidió Leictreonach Léirithe Suímh (EPIRB) a ghníomhachtú.

Moltar do gach duine atá ag pleanáil dul chun farraige ar aon árthach Gaireas Snámhachta Pearsanta Oiriúnach (PFD) a chaitheamh i gcónaí nó Seaicéad tarrthála agus Raidió VHF mara a iompar mar phríomh-mhodh cumarsáide anacair agus sábháilteachta. Chomh maith leis sin, moltar go láidir EPIRB agus/nó PLB a iompar mar mhodh tánaisteach chun anacair a chur in iúl. NÍ cheart fóin phóca a mheas mar ionadaí oiriúnach.

Sula ndéantar aon ghníomhaíocht uiscebhunaithe nó cois farraige le linn míonna an tsamhraidh a bhreithniú, molann an Garda Cósta duit '**SOS**' ar dtús.

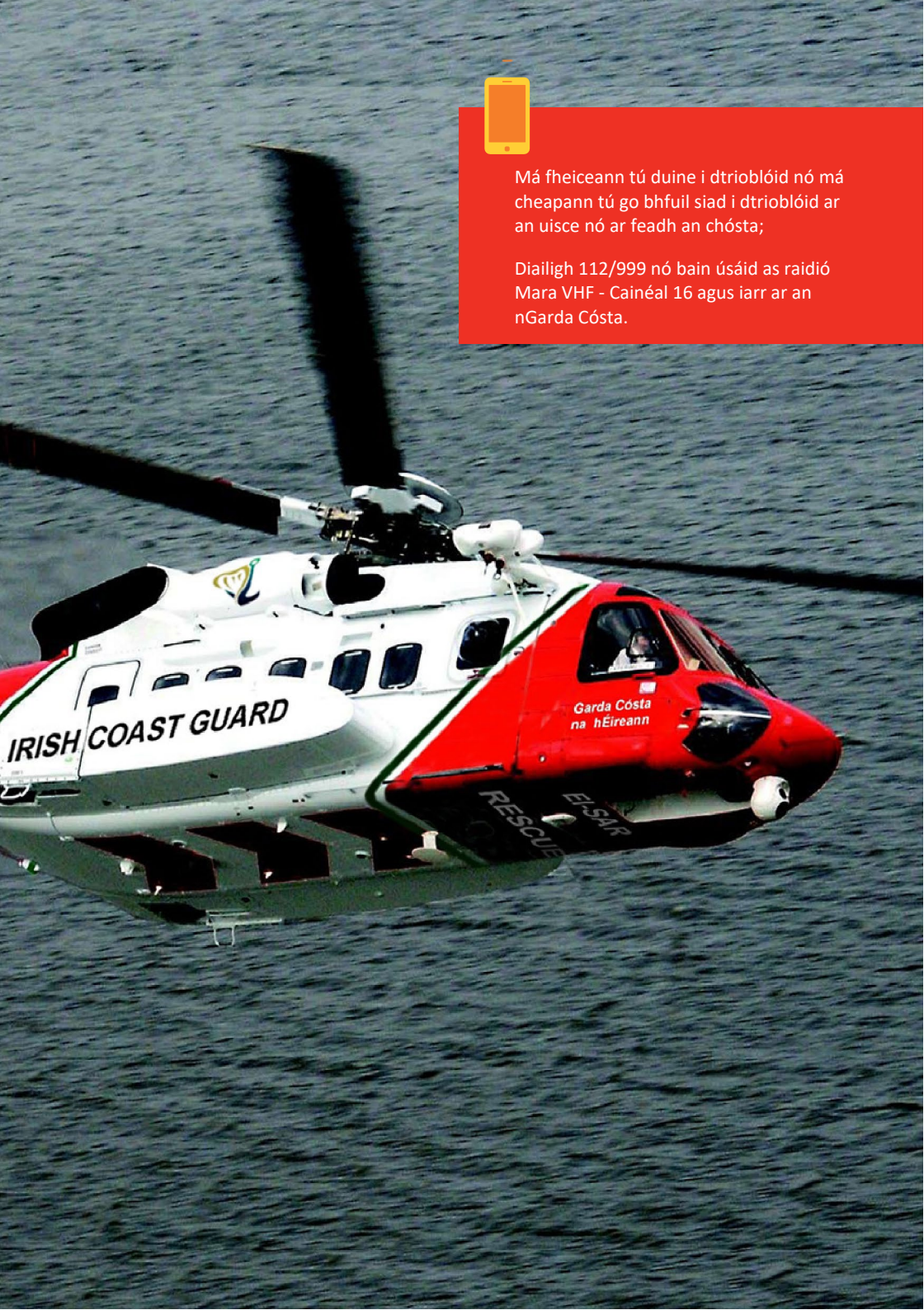
Pleanáil do ghníomhaíocht go cúramach, tabhair sonraí faoin áit a bhfuil tú ag dul agus conas, cad iad na héadaí (nó Trealamh Cosanta Pearsanta) a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil chun fanacht cosanta ón ngrian, ón uisce agus le haghaidh aon athrú tobann ar an aimsir, agus cé a chuirfidh tú ar an eolas faoi do rún (m. sh. Cá bhfuil tú ag dul, Cé leis a bhfuil tú agus Nuair atá tú le bheith ar ais).

Beir leat bealach **i gcónaí** chun do ghuais, do dhóthain uisce óil agus an trealamh ceart a chur in iúl go héifeachtach don ghníomhaíocht atá á breithniú agat. Bíodh a fhios agat conas do threalamh a úsáid i gcás éigeandála agus caith Gaireas Snámhachta Pearsanta/Seaicéad tarrthála i gcónaí nuair in aice leis an uisce nó ar an uisce.

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

Iarr cabhair láithreach má tá deacracht agat nó ag duine éigin timpeall ort trí ghlaoch a chur ar 999/112 nó úsáid a bhaint as VHF Radio - Cainéal: 16 agus iarr ar an nGarda Cósta.

Bain sult as amuigh faoin aer iontach na hÉireann go sábháilte agus gníomhaigh go freagrach.



Má fheiceann tú duine i dtrioblóid nó má cheapann tú go bhfuil siad i dtrioblóid ar an uisce nó ar feadh an chósta;

Diailigh 112/999 nó bain úsáid as raidió Mara VHF - Cainéal 16 agus iarr ar an nGarda Cósta.

Ag Taistil Thar Lear

SULA DTÉANN TÚ

Comhairle Sláinte Poiblí:

Moltar do shaoránaigh atá ag pleanáil taisteal thar lear an samhradh seo monatóireacht a dhéanamh ar Chomhairle Taistil na Roinne Gnóthaí Eachtracha (**www.dfa.ie/travel/**) agus chun clárú, (**www.dfa.ie/travel/citizens-registration/**)leis an Ambasáid nó Consalacht Éireannach is gaire dóibh. Ba cheart do shaoránaigh an riosca leanúnach a bhaineann le tástáil dhearfach do COVID-19 a chur san áireamh agus iad thar lear agus moltar dóibh árachas taistil cuimsitheach a fháil.

Léigh ár gComhairleach Taistil Ginearálta chun an t-eolas is déanaí a fháil**www.dfa.ie/travel/travel-advice/coronavirus/general-covid-19-travel-advisory/** agus déan teagmháil linn le haon cheisteanna ar **traveladvice@dfa.ie**

SEICEÁIL COMHAIRLE TAISTIL MAIDIR LE DO CHEANN SCRÍBE

Pleanáil Taisteal:

- Tabhair cuairt ar ár thír-shonrach gcomhairle taistil do 200 tír agus críocha agus do thuras á phleanáil agat chun an t-eolas is déanaí a fháil: **www.dfa.ie/travel/travel-advice/**
- Lean muid ar Twitter **@DFATravelWise**
- Léigh ár rannán Faisnéis Roimh Thaisteal le haghaidh leideanna cabhracha ar dhlíthe agus nósanna áitiúla, sábháilteacht agus slándáil, agus tuilleadh: **www.dfa.ie/travel/know-before-you-go/**
- Bí Ullmhaithe- cláraigh do chuid sonraí linn agus is féidir linn teagmháil a dhéanamh leat, agus cúnamh a sholáthar, más gá agus más féidir, má tá géarchéim gan choinne ar nós tubaiste nádúrtha nó corraíl shibhialta, nó má bhíonn éigeandáil teaghlaigh agat agus tú thar lear: **www.dfa.ie/travel/citizens-registration/**
- Má tá aon cheist phráinneach agat, is féidir leat dul i dteagmháil leis an bhfoireann Comhairle Taistil ag: **traveladvice@dfa.ie**

Chun comhairle bhreise a fháil faoi árachas taistil agus faoi chúrsaí sláinte, féach anseo **www.dfa.ie/travel/know-before-you-go/travel-insurance-and-health/**

FAIGH ÁRACHAS TAISTIL CUIMSITHEACH

Molaimid go láidir duit árachas taistil cuimsitheach a fháil a chumhdaíonn gach gníomhaíocht atá beartaithe agus gach ócáid a bhaineann le do thurais. Is féidir le ceannach árachais taistil chuimsitheach a lán airgid a shábháil duit féin agus do theaghlach má théann rud éigin mícheart. Cinnteoidh sé freisin go bhfaighidh tú an t-aire leighis a theastaíonn uait, nuair is gá duit é. Is féidir le billí ospidéil carnadh go tapa ina mílte euro, agus d'fhéadfadh costas na mílte euro a bheith ag aslonnú leighis ar ais go hÉirinn.

Déan cinnte go bhfuil an fhaisnéis teagmhála le haghaidh do sholáthraí árachais sábháilte agat sula n-imíonn tú, lena n-áirítear aon sonraí cúnaimh éigeandála, agus bíodh an t-eolas seo ar fáil go héasca má bhíonn sé ag teastáil uait agus tú thar lear.

Mar chónaitheoir in Éirinn tá tú i dteideal cúram sláinte a fháil tríd an gcóras poiblí i dtíortha an Aontais Eorpaigh (AE), an Limistéar Eorpach Eacnamaíoch (LEE) nó an Eilvéis má tá tú tinn nó gortaithe agus tú ar fhanacht sealadach ann. Cinntigh go bhfaigheann tú nó go n-athnuaitear do Chárta Eorpach um Árachas Sláinte (EHIC) sula n-imíonn tú, agus cuimhnigh go dteastaíonn ceann uait do gach duine a bheidh ag taisteal i do ghrúpa.

AN BHFUIL DO PHAS BAILÍ?

Roimh áirithint a dhéanamh:

- Cinntigh go bhfuil pasanna tú féin agus pasanna do theaghlaigh bailí.
- Má tá tú ag athnuachan nó ag déanamh iarratais den chéad uair, is é Pas Ar Líne an bealach is éasca agus is tapúla chun do phas a fháil. Éasca le húsáid, cabhróidh sé leat seiceáil go bhfuil do dhoiciméid agus do ghrianghraf i gceart agus beidh tú in ann d'iarratas a rianú ón tús go dtí an seachadadh.
- **Cárta Pas:** Is féidir leat Pas Ar Líne a úsáid freisin chun iarratas a dhéanamh ar Chárta Pas, ar féidir é a úsáid le haghaidh taistil chuig gach tír san Aontas Eorpach (AE), an Limistéar Eorpach Eacnamaíoch (LEE), an RA agus an Eilvéis.
- Le haghaidh tuilleadh eolais téigh chuig **www.dfa.ie/passports/**

CÚNAMH CONSALACHTA THAR LEAR

Cuirimid réimse cúnaimh agus tacaíochta ar fáil do shaoránaigh atá i gcruachás thar lear, féach **www.dfa.ie/travel/assistance-abroad/**

Tá cúnamh consalachta éigeandála 24/7 ar fáil trínár nAmbasáidí agus ár gConsalachtaí agus tríd an Aonad Cúnaimh Chonsalachta i mBaile Átha Cliath. Cuirtear cúnamh ar fáil faoi chuimsiú ár gCairt um Chúnamh Consalachta: **www.dfa.ie/travel/assistance-abroad/consular-assistance-charter/**

Má bhíonn deacracht agat agus tú thar lear agus go dteastaíonn cúnamh consalachta uait, is féidir teagmháil a dhéanamh leis an Ambasáid nó leis an gConsalacht ábhartha ag: **www.dfa.ie/embassies/irish-embassies-abroad/**

Má tá tú in Éirinn agus ag glaoch thar lear thar ceann ball teaghlaigh nó duine muinteartha leat, is féidir teagmháil a dhéanamh leis an Aonad Cúnaimh Chonsalachta ar +353 (0)1 4082527 le linn uaireanta oifige nó lasmuigh d'uaireanta ar +353 (0)1 4082000, amháin i gcás fíoréigeandála. De mhalairt air sin, is féidir leat do cheist a chur chugainn i scríbhinn anseo: **www.dfa.ie/about-us/contact-us/contact-consular-assistance/**

Sábháilteacht ar Bhóithre

LEIDEANNA SÁBHÁILTEACHTA LE HAGHAIDH TIOMÁNA SA SAMHRADH

Níor cheart turais a dhéanamh ach de réir threoirlínte taistil reatha an Rialtais.

In ainneoin na dtuairimí coitianta, is é an samhradh an t-am den bhliain is contúirtí ar ár mbóithre. Sa samhradh, nuair nach bhfuil aon chontúirtí soiléire ann, agus an aimsir go breá agus laethanta níos gile, déanaimid ár ngarda a scíth a ligean.

Ar an drochuair, tá ardú mór tagtha ar líon na dtaismeach do choisithe, do rothaithe agus do ghluaisrothaithe i rith an tsamhraidh. Tugann an aimsir bhreá níos mó daoine amach. Mar thiománaithe, caithfimid a bheith ag faire amach dóibh. Mall síos agus bí ag súil le gach contúirt.

Caithfidh gach úsáideoir bóithre a bheith eolach ar chontúirtí an alcóil le linn míonna an tsamhraidh freisin – ná tiomáin faoi thionchar an óil, agus bí feasach ar na contúirtí an mhaidin dár gcionn i gcónaí. Is fachtóir é alcól i 38% de na tuairteanna marfacha.

Ag an am seo den bhliain, beidh méadú freisin ar líon na bhfeithiclí talmhaíochta a bhaineann úsáid as an mbóthar.

Má sáinnithe i bhfostú taobh thiar de tharracóir, bí foighneach agus ná bíodh cathú ort ar aon scoitheadh amaideach nó rois mar b'fhéidir go n-iompódh an tarracóir isteach i mbealach isteach i bhfolach amach romhat. Bí ag faire amach i gcónaí le haghaidh innealra ag fágáil páirceanna agus clóis feirme.

Ní mór d'fheirmeoirí a bheith feasach ar shábháilteacht freisin. Má mhéadaíonn an trácht taobh thiar díot, coinnigh ar chlé nuair is féidir leat chun ligean do dhaoine eile dul thar slán sábháilte. Meabhraítear do thiománaithe feithiclí talmhaíochta aird a thabhairt ar na nithe seo a leanas freisin:

- Nigh rothaí go rialta chun láib agus clocha a iompar ar an mbóthar poiblí a sheachaint.
- Bí ag faire amach do dhroichid ísle, crainn tarchrochta, cáblaí lastuas agus dromchlaí bóthair míchothrom a d'fhéadfadh an t-ualach a bhogadh agus b'fhéidir é a iompú.

- Bí cúramach nuair a bhíonn ábhar cosúil le sadhlas, sciodar, gaineamh agus gairbhéal á iompar agus a chinntiú go bhfuil an t-ualach clúdaithe leis an gclúdach cuí, mar shampla tarpól nó líontán ionas nach mbeidh an t-ualach ag doirteadh nó ag séideadh isteach ar an mbóthar nó ar an trácht a leanann é agus é ina bhaol do shábháilteacht ar bhóithre.
- Caithfidh na scátháin tiomána radharc leordhóthanach ar an mbóthar taobh thiar a sholáthar i gcónaí agus caithfidh coscáin cheart oibre a bheith ag gach feithicil talmhaíochta ar aonaid tarracóra agus leantóir araon. Caithfidh gach feithicil talmhaíochta a bheith feistithe le soilse oibre, frithchaiteoirí agus táscairí.
- Ná luchtaigh/míshocair leantóirí ionas go mbeidh siad míshocair ar an mbóthar.
- Ná hiompar paisinéir mura bhfuil an tarracóir feistithe le ceann a iompar.
- Ba cheart d'fheithiclí móra feirmeoireachta smaoineamh ar fheithicil tionlacan a úsáid chun rabhadh a thabhairt d'úsáideoirí eile bóithre agus a chinntiú go dtiomáintear tarracóirí ar luas cuí do choinníollacha an bhóthair.

Ní mór do thiománaithe atá ag tarraingt veain champála nó ag tiomáint tí mhótair radharc leordhóthanach gan bhac a bheith acu i ndoras an chairr/scáthán cliatháin. Feistigh scátháin síneadh más gá. Tá sé deacair carbhán a aisiompú. Cleachtadh aisiompú, ach déan cinnte go ndéantar é in áit shábháilte agus bíodh duine éigin agat chun tú a threorú.

- Tá sé ríthábhachtach go bhfuil do veain champála nó do charbhán ródacmhainneach. Má tá sé beartaithe agat veain champála a úsáid, seiceáil go bhfuil deimhniú CVRT bailí aige.

- Is féidir leanaí a iompar i suíocháin cúil i veain champála ar an gcoinníoll go bhfuil siad ag baint úsáide as an srianadh ceart leanaí atá oiriúnach dá n-airde agus dá meáchan.
- Is féidir le paisinéirí suí i gcúl veain champála ar an gcoinníoll go bhfuil siad i suíochán atá deartha le húsáid agus an fheithicil ag gluaiseacht.
- Cinntigh go bhfuil catagóir an cheadúnais atá agat oiriúnach agus bailí do mhéid agus do mheáchan an veain champála a bheartaíonn tú a thiomáint – Tá **leabhrán** áisiúil curtha le chéile ag an RSA agus sraith **d'fhíseáin ghearra** a sholáthraíonn go leor eolais úsáideach faoi leantóirí a tharraingt go dleathach agus go sábháilte. Tabhair cuairt ar **www.rsa.ie** le haghaidh tuilleadh sonraí.

CLOCH SHNEACHTA

Má bhíonn ort taisteal le linn tréimhsí drochaimsire nó níos fuaire ba chóir duit am breise a cheadú le haghaidh do thurais agus tiomáint go cúramach.

Cé gur guaiseacha suntasacha iad oighear agus sneachta, is mórghuais bhreise í Clocha sneachta:

- Bí ar an eolas gur féidir le heachtraí clocha sneachta tarlú in aon áit - fiú lasmuigh de mhíonna an gheimhridh.
- Bí ar an eolas faoi réamhaisnéisí Met Éireann mar go leagfaidh siad béim ar leith ar fhéidearthacht Imeachtaí Clocha sneachta i gceantair éagsúla ach ní féidir láithreacha cruinne a thuar.
- Bí ar an airdeall ar na scamaill dhorcha atá romhat (uaireanta solas an lae) agus bí ar an airdeall nuair a tháinig na clocha sneachta ar an ngaothscáth buailte.
- Má thagann tú trasna ar chlocha sneachta, cuir tús le do luas a mhoilliú láithreach - ach de réir a chéile - agus déan iarracht gan coscán a dhéanamh.
- Cuimhnigh fiú má chuirtear salann ar an mbóthar, fanfaidh clocha sneachta ar an mbóthar rud a chaillfidh teagmháil idir boinn agus dromchla an bhóthair agus é ina chúis le sciorradh.

CUIMHNIGH

Beidh tionchar ag carbhán agus leantóir araon ar fheidhmiú do charr agus ar cé chomh maith agus is féidir leat é a rialú. Go háirithe, nuair a tharraingítear carbhán méadaítear an méid breosla a úsáideann do charr agus laghdaítear a chumas luasghéarú agus coscánaithe.

AN BHFUIL D'FHEITHICLE RÉIDH DON SAMHRADH?

Ba chóir duit a chinntiú go gcoinnítear d'fheithicil i riocht ródacmhainneach agus go ndéantar seirbhís iomlán gach 10,000 – 15,000 ciliméadar. Tá roinnt rudaí ar féidir leat a dhéanamh leat féin freisin:

- **Soilse** - Dean cinnte go bhfuil do tháscairí agus do cheannsoilse glan agus ag obair.
- **Leachtanna** - Déan cinnte go bhfuil an taiscumar uisce suas go dtí an marc uasta. Seans go mbeidh ort d'fhuarthán agus do niteoir gaothscátha a líonadh freisin.
- **Ola** - Seiceáil do slat tumtha agus líon suas an ola más gá. Cuardaigh comharthaí sceite ar an talamh faoin gcarr.
- **Leictreachais** - Seiceáil do dheais roimh agus tar éis duit an t-inneall a thosú. Éist le haghaidh cadhnra lag agus cuir in ionad é más gá.
- **Cuimilteoirí gaothscátha** - ba chóir duit iad a ghlanadh go rialta agus iad a athsholáthar gach 12 mhí.
- **Boinn** - Seiceáil do tráchta boinn agus brú, lena n-áirítear an spártha. Is é 1.6 mm an t-íosteorainn dhlíthiúil.
- **Cúnamh Sábháilteachta** - Seiceáil lámhleabhar úinéara d'fheithicle agus faigh amach an bhfuil aon teicneolaíocht cúnaimh sábháilteachta inti m.sh. ABS.
- **Bí Ullmhaithe** - Smaoinigh ar na nithe seo a leanas a iompar: feisteas garchabhrach, 1 veist nó seaicéad sofheicthe (fluaraiseach agus frithchaiteach) 1 triantán dearg rabhaidh agus tóirse.

Is féidir tuilleadh eolais ar a bheith ullamh le haghaidh éigeandálaí agus ag dul ar an mbóthar, lena n-áirítear treoir maidir le cothabháil agus deisiú feithiclí, agus seiceálacha sábháilteachta feithiclí ar shuíomh gréasáin RSA **www.rsa.ie**

Bí Tine Fheasach

Is féidir le coinníollacha fada triomaigh earraigh falscaithe a éascú ar féidir leo pobail tuaithe a bhagairt agus gnáthóga ardtailte a scriosadh. Tá an chuid is mó de na falscaí in Éirinn mar thoradh ar ghníomhaíochtaí daonna agus dá bhrí sin is féidir iad a sheachaint.

BÍ AR AN EOLAS FAOI NA RIOSCAÍ

- Bí feasach ar an mbaol tine le linn tréimhsí triomach an Earraigh agus an tSamhraidh.
- Bíonn an baol dóiteáin níos airde san Earrach ná sa Samhradh go hiondúil.
- I measc na gcineálacha talún is mó atá i mbaol falscaithe in Éirinn tá tailte portaigh, portaigh mhóna, limistéar ardtailte agus tailte foraoise neamhaibí in aice leo seo.
- I ndroch-choinníollacha triomaigh, féadann tinte fásra tarlú i bhféar tirim agus i mbarra eile thar raon cineálacha talamh feirme, fiú i limistéir ísealchríche.
- Is féidir le feirmeoireacht ghníomhach, féarach beostoic cuí agus bearta laghdaithe breosla eile an baol dóiteáin a laghdú go héifeachtach.
- Eisítear Fógraí Contúirte Dóiteáin chun bainisteoirí talún a chur ar an eolas faoi na coinníollacha riosca dóiteáin atá i réim idir Márta agus Meán Fómhair agus chun bearta ullmhachta a cheadú in am.

Le linn oibríochtaí comhraicthe dóiteáin, ná húsáid dróin i gcóngaracht dóiteán mar d'fhéadfadh sé sin rioscaí tromchúiseacha sábháilteachta a chruthú d'oibríochtaí aeir, foirne eitilte agus daoine aonair ar an talamh. Is guais thromchúiseach iad drones ag eitilt i gcóngaracht aerárthaigh agus is féidir leo bac a chur ar iarrachtaí comhraicthe dóiteáin.

Tá tuilleadh eolais ar Shrianta ar Fhálta Sceach a Ghearradh agus ar Dhó ar fáil ag:
www.npws.ie/legislation/irish-law/restrictionscutting-hedgerows

CHOSAINT DO THEACH

- Cinntigh go gcoimeádtar fásra guaiseach inadhainte ar nós aiteann, raithneach agus féar a chothabháil ag leibhéil ísle chun riosca dóiteáin a laghdú.
- Ba cheart 30 méadar ar a laghad de spás saor ó bhreosla a choinneáil chun struchtúir a chosaint.
- Coinnigh na bealaí rochtana glan. Sainaithin foinsí uisce, hiodraintí agus foinsí uisce oscailte agus coimeád iad saor ó bhaic.
- Cabhrú le comharsana níos sine nó leochaileacha rioscaí a bhainistiú agus fásra a choinneáil ag leibhéal sábháilte timpeall a gcuid maoine.
- Tuairiscigh aon ghníomhaíocht amhrasach don Gharda Síochána agus tinte neamhrialaithe nó gan freastal láithreach chuig na Seirbhísí Éigeandála trí 112 nó 999.

ÚSÁIDEOIRÍ TUAITHE

- Ná las tinte i bhforaoisí, i limistéir áineasa nó in áiseanna eile nó in aice leo.
- Páirceáil go freagrach, ná bac le bealaí rochtana éigeandála.
- Cloí le gach comhartha agus treoir ó úinéirí talún agus ó oifigigh údaraithe.

BÍ TINE FHEASACH AR AN BHFEIRM

Eascraíonn go leor falscaithe san Earrach as iarrachtaí droch-fheidhmithe ar dhó rialaithe sna hardtailte. I ndálaí foircneacha triomaigh, is féidir le tinte neamhbheartaithe dul i bhfeidhm ar ghníomhaíochtaí feirmeoireachta ísealchríche agus d'fhéadfadh tionchar a bheith acu ar phobail máguaird:

- Cloí leis an Dlí: Mura n-ordóidh an tAire a mhalairt faoi Alt 7 (1) den Acht Oidhreachta, 2016, is cion é aon fhásra atá ag fás ar aon talamh nach saothraítear an uair sin a ghearradh, a ghrafadh, a dhó nó a mhilleadh ar bhealach eile idir Márta agus 31 Lúnasa in aon bhliain de réir cheanglais an Achta um Fhiadhúlra (Leasú), 2000.
- D'fhéadfaí fíneálacha, príosúnacht agus pionóis faoi Scéim na hÍocaíochta Bunúsaí (BPS) a ghearradh ar úinéirí talún atá ag dó go mídhleathach.
- ***Ní mór*** d'úinéirí talún ar mian leo dó forordaithe a dhéanamh le linn na tréimhse dlí fógra a thabhairt i scríbhinn do gach úinéir foraoise laistigh de mhíle agus don tSeirbhís Dóiteáin agus do stáisiún áitiúil na nGardaí roimh an oibríocht dóite.
- Cuimhnigh ar an tionchar atá ag an deataigh ar phobail in aice láimhe. I gcás amhrais, ná dó.
- Pleanáil do dhóchúlacht dóiteáin agus ullmhaigh bealaí éalaithe agus pointí tionóil d'oibrithe atá ag oibriú trealaimh i gcás dóiteáin. Coinnigh tancaeir uisce in aice láimhe le linn oibríochtaí saothraithe le linn coinníollacha triomach.

Tá tuilleadh faisnéise ar bhainistíocht dóiteáin agus cosaint falscaí ag:
www.gov.ie/en/publication/642e6-forestry

COMHAIRLE SÁBHÁILTEACHTA BEÁRBAICIÚ

Is minic gur bealach iontach iad gníomhaíochtaí faoin aer chun do chuid ama fóillíochta a chaitheamh ach tá a sraith féin de rioscaí dóiteáin uathúla acu nár cheart a mheas faoina luach.

Ba chóir gur eispéireas sábháilte taitneamhach é beárbaiciú, ach tá sé ró-éasca a bheith ar seachrán nuair a bhíonn cairde agus teaghlach timpeall ort agus tú ag cócaireacht. Chun gortuithe, nó damáiste do mhaoin a sheachaint, lean réamhchúraimí simplí seo:

- Ná bheith i mbun beárbaiciú ar bhalcóin.
- Déan cinnte go bhfuil do bheárbaiciú in ord maith oibre.
- Cinntigh go bhfuil an bheárbaiciú ar shuíomh réidh, i bhfad amach ón teach/árasán, ó chrainn nó toir.
- Coinnigh leanaí, cluichí gairdín agus peataí ar shiúl ón limistéar cócaireachta.
- Ná fág an beárbaiciú gan duine ar bith ann.
- Coinnigh buicéad uisce nó gaineamh in aice láimhe le haghaidh éigeandálaí.
- Ná beir barbeque riamh i bpáirceanna, i limistéir fhiáine nó in aon láithreán in aice le fásra, crainn srl.
- Cinntigh go bhfuil an beárbaiciú fionnuar sula ndéanann tú iarracht bogadh.

FORAOISÍ

Ba chóir d'úinéirí agus do bhainisteoirí foraoise machnamh a dhéanamh ar na bearta maolaithe dóiteáin is féidir leo a chur i bhfeidhm chun cabhrú le caillteanas nó damáiste a dhéanamh d'acmhainní foraoise agus do ghnáthóga trí thine:

- Measúnú riosca: Déan do mhaoin a mheas maidir le riosca dóiteáin agus fachtóirí maolaithe.
- Ullmhaigh: Ba chóir Pleananna Dóiteáin a fhorbairt do gach foraois.
- Bí airdeallach: Ba chóir go mbeadh úinéirí foraoisí ar an airdeall tar éis tréimhsí fada tirime. Féach **www.teagasc.ie/crops/forestry/forest-fire-risk** chun rátáil Coinníoll Riosca Dóiteáin Foraoise reatha a fháil.
- Comhoibriú: Tá comhoibriú idir úinéirí talún comharsanacha criticiúil chun dóiteáin a chosc go rathúil. Ba cheart d'úinéirí foraoisí comhoibriú le comharsana maidir le pleanáil dóiteáin agus an t-ualach a bhaineann le patróil dóiteáin agus forairdeall a roinnt.
- Tuairiscigh tinte láithreach: Má fheiceann tú tine, ná déan moill; déan é a thuairisciú do na Seirbhísí Dóiteáin agus Éigeandála láithreach trí 112 nó 999. Ná fan go ndéanfaidh duine éigin eile an glao.
- Tuairiscigh gach caillteanas; Má dhéantar damáiste do d'fhoraois nó má scriostar é, cuir an caillteanas seo in iúl do na Gardaí agus don Roinn Talmhaíochta a luaithe is féidir.

Raonta Míleata

RAON LÁMHAIGH MÍLEATA

Má tá tú ag siúl cnoic faoin tuath, bí ag faire amach do na comharthaí speisialta a thaispeánann Tailte Raon Míleata. Ná siúil isteach ar na raonta seo mar d'fhéadfá a bheith i **gCONTÚIRT MÓR**i gcónaí ó shliogáin neamhphléasctha agus lón lámhaigh contúirteacha eile.

LÉIRÍONN **BRATACHA DEARGA** NÓ **SOILSE DEARGA SPLANCADH LÁMHAIGH BHEO**.

Moltar do shiúlóirí fanacht ar bhealaí siúil ainmnithe i gcónaí.

Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil, lena n-áirítear léarscáileanna saor in aisce den cheantar, trí theagmháil a dhéanamh le:

Seirbhís Maor Raon an Airm,
Scoil Seisceann, Gleann Uí
Mháil Teil: (045) 404653

Bí ag faire amach do comharthaí rabhaidh AGUS TABHAIR AIRE!

Chun tuilleadh eolais a fháil ar a bheith SunSmart tabhair cuairt ar **www.hse.ie/sunsmart**

Ullmhacht Sláinte

CÁRTA EORPACH UM ÁRACHAS SLÁINTE

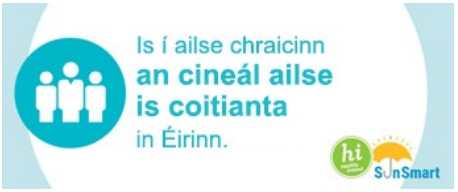
Déan cinnte go bhfaigheann tú do Chárta Eorpach um Árachas Sláinte (EHIC) saor in aisce sula dtéann tú thar lear. Ligeann EHIC duit cúram sláinte riachtanach a fháil agus tú ar fhanacht shealadach i Stát eile de chuid an AE nó den Limistéar Eorpach Eacnamaíoch (LEE) nó san Eilvéis ar an mbonn céanna, agus ar an gcostas céanna, ar chónaitheoir an Stáit sin. I roinnt Stát d'fhéadfadh sé seo a bheith saor in aisce, nó ar chostas laghdaithe.

Tá cárta ag teastáil uait do gach ball de do theaghlach. Tá sé saor in aisce agus níl aon táille chun iarratas a dhéanamh. Nuair a chuireann tú iarratas isteach tógann sé thart ar dheich lá oibre chun an cárta lá a shroicheadh.

Gheobhaidh tú sonraí iomlána faoi conas iarratas a dhéanamh ar EHIC ar **www.hse.ie**

AILSE CHRAICINN

Is í ailse chraicinn an cineál ailse is coitianta in Éirinn, agus is ionann é agus beagnach 13,000 cás in aghaidh na bliana. Tá líon na ndaoine a diagnóisíodh le hailse chraicinn ag ardú go tapa, meastar go méadóidh na figiúirí faoi trí huaire faoi 2045. Ach is féidir an chuid is mó d'ailsí craicinn a chosc trí chraiceann a chosaint sa ghrian. Forbraíonn ailse craicinn nuair a dhéantar damáiste do chealla agus nuair a fhásann siad go neamhrialaithe. Is é nochtadh do ghhathanna UV, ón ngrian nó ó leapacha gréine, an chúis is coitianta le hailse craicinn. Déantar radaíocht UV ón ngrian a thomhas ag úsáid innéacs UV – tá sé seo is airde in Éirinn idir Aibreán agus Meán Fómhair fiú ar laethanta scamallacha. Fan sábháilte trí am a theorannú sa ghrian nuair a bhíonn UV níos láidre, go hiondúil idir uaireanta 11 am agus 3 pm. Tá tú i mbaol níos airde má chaitheann tú go leor ama amuigh faoin aer, mar gheall ar do chuid oibre nó gníomhaíochtaí fóillíochta. Tá sé tábhachtach go háirithe craiceann leochaileach na leanaí agus na leanaí óga a chosaint. Tá craiceann leanaí an-íogair do UV ón ngrian.



Cosaint do chraicinn

Bíodh eolas agat ar an innéacs UV: In Éirinn, bíonn na leibhéil radaíochta UV ard ó Aibreán go Meán Fómhair, fiú nuair a bhíonn sé scamallach. Bí sábháilte trí am a theorannú sa ghrian nuair a bhíonn an UV is láidre, go hiondúil idir na huaireanta 11:00 am - 3:00 pm.

Caith griansciath ort féin. Úsáid fachtóir 30 do dhaoine fásta agus 50 do leanaí. Cuir griansciath i bhfeidhm le fachtóir cosanta gréine (FCG) de 30+ ar a laghad do dhaoine fásta agus 50+ do leanaí, le cosaint ard UVA, agus uiscefhriotaíoch. Cuir ar go rialta, Ní féidir le haon grianscéithe cosaint 100% a sholáthar, ba cheart é a úsáid in éineacht le bearta cosanta eile cosúil le héadaí agus scáth.

Ná déan iarracht dath gréine a fháil. Seachain dó gréine a fháil. Ná húsáid leaba gréine.

Éadaí gan Chnaipí: Clúdaigh an craiceann chomh fada agus is féidir, caith muinchillí fada, t-léinte a bhfuil bóna orthu agus éadaí atá déanta as ábhar mínfhite nach ligeann aon solas gréine tríothu.

Caith ort hata ar a bhfuil duilleog leathan: Cosain d'aghaidh, do chluasa agus do mhuineál.

Lorg scáth: Go háirithe más amuigh faoin aer idir 11 am agus 3 pm, agus bain úsáid as scáth gréine ar bhugaí linbh i gcónaí.

Spéaclaí gréine: Cosain do shúile ó dhochar trí spéaclaí gréine a chaitheamh le cosaint UV.

LEIDEANNA CHUN DO THIMPEALLACHT A CHOINNEÁIL FIONNUAR

- Coinnigh do spás cónaithe fionnuar. Tá sé seo thar a bheith tábhachtach do naíonáin, do dhaoine scothaosta nó dóibh siúd a bhfuil coinníollacha sláinte ainsealacha orthu nó dóibh siúd nach bhfuil in ann aire a thabhairt dóibh féin.
- Coinnigh fuinneoga atá nochtaithe don ghrian dúnta i rith an lae, agus fuinneoga a oscailt san oíche nuair a thit an teocht.
- Dún cuirtíní a fhaigheann ghrian maidin nó tráthnóna.
- Múch soilse neamhriachtanacha agus trealamh leictreach - ginfidh siad teas.

TEAS AGUS TONN TEASA

Is féidir le teas foircneach a bheith ina chúis le traochadh, stróc teasa agus cuir riochtaí sláinte atá ann cheana féin in olcas. Is iad na grúpaí atá i mbaol fadhbanna sláinte go háirithe nuair a mhéadaíonn teochtaí ná daoine an-óg, daoine scothaosta, daoine a bhfuil bunghalair orthu agus daoine go dona tinn. Ná fág leanaí ina n-aonar i bhfeithiclí te. Is féidir le teochtaí arda oíche sa samhradh (>15°C) a bheith níos mó tionchair, go háirithe ar dhaoine leochaileacha, ná teochtaí arda i rith an lae. Cosain tú féin agus leanaí trí bheith SunSmart mar chuid de do ghnáthamh laethúil ó Aibreán go Meán Fómhair.

Daoine faoi Mhíchumas

Is comhairle í seo a d'fhéadfadh a bheith i bhfeidhm ar dhuine ar bith, ach tá gnéithe áirithe breise ann a d'fhéadfadh a bheith ábhartha do dhaoine faoi mhíchumas. Más féidir, cuir tú féin ar an eolas faoi mhíchumas gaolta nó comharsan agus fiafraigh díobh conas is fearr chun cabhrú leo más gá. Eagraigh cuairteanna rialta nó glaonna gutháin ag amanna drochaimsir.

COMHAIRLE GHINEARÁLTA

- Coinnigh amuigh faoin ngrian ag amanna atá molta ag Met Éireann.
- Ól dóthain uisce. Tá sé riachtanach fanacht hiodráitithe, ach is éadairbheach é an iomarca tae nó caife a ól.
- Caith éadaí cadáis éadroma scaoilte agus hata don scáth.
- Caith spéaclaí gréine timfhillteach le cosaint UV.
- Caith fachtóir cosanta ar an ngrian 30 nó os a chionn le rátáil UVA 4 nó 5 Réalta.
- Is féidir le go leor cógais ar oideas caoinfhulaingt teasa a laghdú. Lean ort ag glacadh do chógais, ach bí thar a bheith cúramach agus tú ag fanacht fionnuar.
- I measc na n-airíonna contúirte le faire amach dóibh in aimsir the tá mothú lag agus meadhrán, gearranáil, urlacan, nó mearbhall a mhéadú.
- Déan gníomh láithreach má tá siomptóim stróc teasa i láthair. Téamh síos chomh tapa agus is féidir. Mar sin féin, ná tóg aspairín nó paraicéiteamól - d'fhéadfadh sé seo tú a dhéanamh níos measa. Lean ort, áfach, ag glacadh gach cógas ordaithe eile.
- Stóráil cógais de réir na dtreoracha ar an bpacáistíocht.

- Faigh comhairle leighis má tá tú ag fulaingt ó riocht ainsealach nó ag glacadh cógais iolracha.
- Déan iarracht cabhair a fháil má bhraitheann tú meadhrán, lag, imníoch nó má tá tart dian agus tinneas cinn ort; bogadh go dtí áit fhionnuar agus tomhas do theocht an choirp. Ól roinnt uisce nó sú torthaí chun ath-hiodráitigh a dhéanamh.
- Lig do scíth láithreach in áit fhionnuar má tá crampaí matáin phianmhara agat (go háirithe sna cosa, sna lámha nó sa bholg) agus ól tuaslagáin athhiodráitithe béil ina bhfuil leictrilítí.
- Lorg cúram leighis de réir mar is gá má mhaireann crampaí teasa níos mó ná uair.
- Déan teagmháil le do dhochtúir nó le cógaiseoir má tá imní ort faoi do shláinte le linn tonn teasa, go háirithe má tá tú ag glacadh cógais, má bhraitheann tú tinn nó má tá aon chomharthaí neamhghnácha agat.
- Tabhair aird ar mhothúcháin éadrom mearbhall, laige nó fadhbanna codlata.
- Má tá riocht riospráide ort tabhair aird ghéar ar na rabhaidh maidir le áireamh pailine ó Met Éireann.
- Faigh comhairle maidir le cibé an bhféadfadh riocht riospráide a bheith níos measa má bhíonn tú i bhfoirgneamh le haerchóiriú.
- Má tá tú bodhar, lagéisteachta nó má tá lagú cainte agat, cláraigh do Sheirbhís Freagartha Glaonna Éigeandála Seirbhís Téacs 112; b'fhéidir go mbeadh ort dul i dteagmháil leis na seirbhísí éigeandála.
- Má tá madra treorach/cúnaimh agat déan cinnte go gcoinníonn do mhadra fionnuar agus go bhfuil sé hiodráitithe go cuí.

TACAÍOCHT A THABHAIRT DO DHAOINE FAOI MHÍCHUMAS A D'FHÉADFADH CÚNAMH A BHEITH AG TEASTÁIL UATHU

- Coinnigh súil níos géire ar dhuine a bhfuil lagú cognaíoch air/uirthi mar b'fhéidir nach mbeidh siad in ann anacair a chur in iúl. I gcásanna áirithe, b'fhéidir nach "mothaíonn" siad fiú an teas nó an míchompord.
- Cinntigh go bhfuil dóthain soláthairtí bia agus cógais acu.
- Cinntigh go bhfuil rochtain acu ar chumhacht agus ar uisce.
- Má tá aon amhras ort faoi shábháilteacht duine a bhfuil aithne agat air atá faoi mhíchumas, iarr cúnamh ón nGarda Síochána nó ó na seirbhísí sláinte agus sóisialta áitiúla.

Comhad Fuaime Leabhráin ar fáil ag:
www.gov.ie/summerready

An tIonad Oibre

Tá an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta freagrach as sláinte agus sábháilteacht oibrithe a rialáil i ngach ionad oibre, bíodh sé taobh istigh nó taobh amuigh.

I rith an tsamhraidh ceanglaíonn sé ar fhostóirí a chinntiú go gcuirtear limistéar oibre atá dea-aeráilte agus compordach ar fáil d'oibrithe laistigh. Daoine a chaithfidh oibriú lasmuigh, ní mór iad a chosaint ó éifeachtaí solas iomarcach na gréine mar atá leagtha amach thíos. Níl aon teocht oibre uasta leagtha síos i reachtaíocht chun oibriú taobh istigh nó taobh amuigh.

Is riachtanas dlíthiúil é do gach duine a oibríonn lasmuigh a chosaint ó éifeachtaí na gréine iomarcacha agus iad ag obair, mar sin ceanglaítear ar fhostóirí bearta sábháilteachta a bheith i bhfeidhm chun a bhfostaithe a chosaint.

Is í an phríomhchúis le hailse craicinn ná radaíocht ultraivialait (UV) ón ngrian. Tá baol méadaithe ailse craicinn ag oibrithe lasmuigh de réir mar a nochtann nádúr a slí bheatha iad go radaíocht UV ón ngrian. Is féidir le hoibrithe lasmuigh a bheith faoi lé idir 2-3 huaire níos mó UV ná oibrithe laistigh.

Tá sé go maith do shláinte ghinearálta taitneamh a bhaint as an taobh amuigh. Ní mór dúinn ach smaoineamh ar an dóigh a gcosnaímid ár gcraiceann nuair a bhíonn muid taobh amuigh.

LÁITHREÁIN ÚSÁIDEACHA

Cumann Ailse na hÉireann
www.cancer.ie

SunSmart d'Oibrithe Lasmuigh
www.hse.ie/sunsmart

Clár Sláinte AE
www.skinmama.eu

Sun Safety at Work Ceanada
www.sunsafetyatwork.ca

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

www.met.ie

BEARTA COSANTA FOSTÓIR

Tá raon beart cosanta mar seo a leanas:

- Idir Aibreán agus Meán Fómhair, pleanáil obair amuigh faoin aer chun teorainn a chur le fad agus déine nochta fostaithe do sholas díreach, go háirithe idir 11 am agus 3 pm, nuair a bhíonn gathanna gréine is déine.
- Is féidir an t-innéacs UV a sheiceáil ag **www.met.ie/uv-index**
- Ba chóir craiceann a chosaint nuair a bhíonn an t-innéacs UV os cionn 3.
- Cuir scáth ar fáil más féidir.
- Cinntigh go dtógtar sosanna as solas díreach.
- Spreag na fostaithe chun an craiceann a chlúdach, éadaí a choinneáil orthu agus muinchillí síos agus coiléar in airde, hata ar a bhfuil duilleog leathan agus spéaclaí gréine timfhillteach, caith éadaí atá déanta as ábhar mínfhite nach ligeann do sholas na gréine dul tríd.
- Cuir griansciath, FCG leathan-speictrim (UVA/UVB) de 30+ ar a laghad ar fáil.
- Cuir spéaclaí gréine timfhillteach ar fáil.
- Ní mór d'oibrithe féinfhostaithe a mbearta sábháilteachta féin a sholáthar.
- Tabhair eolas d'fhostaithe faoi chontúirtí nochtadh na gréine.
- Cuir in iúl d'fhostaithe conas a gcraiceann a chosaint.

Chun eolas a fháil ar conas is féidir le fostóirí agus fostaithe oibriú le chéile chun iad féin a chosaint ar UV, téigh chuig **www.hse.ie/sunsmart**

Tú féin agus d'Fheirm

FANACHT SÁBHÁILTE

Is slí bheatha ardriosca í an fheirmeoireacht agus bíonn sé níos mó ná riamh nuair a thagann foircneacha aimsire. Ba chóir d'fheirmeoirí pleanáil a dhéanamh chun an tionchar a bhíonn ag aimsir an-te ar d'fheirm agus ar do theaghlach a íoslaghdú.

TABHAIR AIRE DE DO SHÁBHÁILTEACHT PEARSANTA

- Inis do dhuine i gcónaí cathain agus cá bhfuil tú ag dul amach ar an bhfeirm, agus cá fhad a bheidh tú imithe.
- Caith éadaí oiriúnacha agus trealamh cosanta pearsanta cuí (fiú má bhíonn sé míchompordach in aimsir the).
- Laghdaigh do bhaol d'ailse craicinn trí do chraiceann a chosaint ar ghhathanna UV, go háirithe idir Aibreán agus Meán Fómhair.
- Iompair fón póca luchtaithe agus uisce óil.

AG TABHAIRT AIRE DO DHAOINE EILE.

- Ba chóir go mbeadh leanaí faoi mhaoirseacht ar fheirmeacha i gcónaí.
- D'fhéadfadh sé nach mbeadh cuairteoirí (lena n-áirítear baill teaghlaigh) eolach ar thimpeallacht feirme agus ba chóir a bheith in éineacht leis amuigh ar an bhfeirm.

AG TABHAIRT AIRE DO BHEOSTOC

- Cinntigh go bhfuil go leor cúltaiscí uisce agus farae ag d'ainmhithe i gcónaí.
- Cinntigh go bhfuil dóthain fothain/scátha ag d'ainmhithe.
- Bí aireach ar na cunsí aimsire agus tú ag iompar ainmhithe.
- Bíodh plean agat má tharlaíonn gearradh cumhachta.

Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil ó:
www.gov.ie/en/publication/e881c-animal-welfare

Tá líne chabhrach tiomnaithe agus seoladh ríomhphoist tiomnaithe ag an Roinn Talmhaíochta chun teagmhais chruálachta ainmhithe a thuairisciú:
Líne Chabhrach Leasa Ainmhithe 01 607 2379

Ríomhphost: **animalwelfare@agriculture.gov.ie**

LEICTREACHAS

Faigh cóip den leabhrán “Sábháilteacht Feirme” ó shuíomh gréasáin ESB Networks www.esb.ie Insíonn sé duit gach rud atá uait faoi threalamh leictreach a úsáid ar d’fheirm:

- Baineann rialacháin speisialta le ceangal agus úsáid gineadóirí.
- Ní mór don nasc a bheith suiteáilte ag leictreoir cáilithe.
- Ní mór fógra a thabhairt do ESB faoi oibríocht bheartaithe gineadóra.
- Féadfaidh nasc mícheart a bheith ina chúis le ‘aiseolas’ a bheadh i mbaol duit féin, do thomhaltóirí eile agus don fhoireann chothabhála.

GUAISEANNA EILE

- Ná lig d'aon duine innealra úsáide gan taithí.
- Cinntigh go ndearnadh seirbhísiú ceart ar threalamh/innealra agus go bhfuil sé in ord maith oibre.
- Bí cúramach agus tú ag baint úsáide as trealamh nár bhain tú úsáid as le tamall anuas.
- Ná “Tóg an Riosca” - mura bhfuil a fhios agat conas an trealamh a úsáid iarr ar dhuine éigin comhairle a chur ort nó faigh amach conas é a úsáid go sábháilte.
- Tá cúram ar leith ag teastáil agus sábha slabhracha á n-úsáid - féach ar an mbileog “Comhairle Oiliúna Sábháilteacht Sábh Slabhrach” ar shuíomh Gréasáin an HSA **www.hsa.ie**

Tabhair cuairt ar shuíomh Gréasáin rabhaidh aimsire Met Éireann ag **www.met.ie/warnings/**

Scoileanna

Ba chóir do scoileanna a chinntiú go bhfuil na sonraí teagmhála ábhartha acu maidir leis na príomhghníomhaireachtaí freagartha ina gceantar, lena n-áirítear An Garda Síochána, an bhriogáid dóiteáin agus údaráis áitiúla agus seirbhísí cuí eile. Ba chóir go mbeadh sonraí teagmhála ag scoileanna freisin do na seirbhísí iompair a fhreastalaíonn ar a scoil.

Úsáideann formhór na scoileanna seirbhís teachtaireachta téacs chun cumarsáid a dhéanamh le tuismitheoirí agus leis an bhfoireann. D'fhéadfadh raidió áitiúil, suíomh gréasáin nó meáin shóisialta na scoile a bheith úsáideach freisin chun comhairle a thabhairt do thuismitheoirí agus do mhic léinn faoi aon saincheisteanna a d'fhéadfadh teacht chun cinn a d'fhéadfadh cosc a chur ar scoileanna oscailt.

RABHADH AIMSIRE Ó MET ÉIREANN

Ba chóir do scoileanna monatóireacht a dhéanamh ar réamhaisnéisí aimsire le bheith ullamh d'aon aimsir chrua a d'fhéadfadh cur isteach ar an scoil i rith an tsamhraidh. Le linn tréimhsí de na húdaráis scoile drochaimsire ba chóir dóibh iad féin a choinneáil ar an eolas agus an scéal a mheas.

Bí cinnte clárú le haghaidh fógraí brú rabhaidh aimsire le haghaidh do chontae tríd an Aip Met Éireann

SCOILEANNA AGUS ÚSÁID UISCE

De réir mar a thagann an bhliain acadúil chun críche, iarrann Uisce Éireann ar gach scoil agus coláiste a n-úsáid uisce a mheas agus seiceáil a dhéanamh ar sceitheadh agus tacú le hiarrachtaí caomhnaithe uisce.

Eolas Teagmhála

SEIRBHÍSÍ ÉIGEANDÁLA

Má tá éigeandáil agat, cuir glaoch ar na seirbhísí éigeandála ag **112** nó **999**, nó **Bain úsáid as Mara VHF Cainéal 16**.

I gcás éigeandála ar bith ar uisce, lena n-áirítear amach ón gcósta, feadh an chósta, ar uiscebhealaí intíre, lochanna nó aibhneacha cuir glaoch ar **112** nó **999**, nó **Bain úsáid as Mara VHF Cainéal 16** agus **iarr ar an nGarda Cósta**.

Cinntigh go mbeidh uimhreacha gutháin agat le haghaidh do dhochtúir, do phoitigéir, do scoileanna leanaí, d'údarás áitiúil, do stáisiún Gardaí, do sholáthraithe seirbhíse agus do bhaill teaghlaigh atá ar fáil go héasca ionas gur féidir leat iad a aimsiú go réidh i gcás éigeandála.

SEIRBHÍSÍ

ESB Networks Glao áitiúil
1800 372 999

Gas Networks Ireland Glao áitiúil
1800 20 50 50

Uisce Éireann Glao áitiúil
1800 278 278

RÉAMHAISNÉIS NA HAIMSIRE

Tá réamhaisnéisí aimsire agus rabhaidh Met Éireann ar fáil ar **www.met.ie** agus ar aip Met Éireann, inar féidir leat réamhaisnéisí mionsonraithe 7 lá a chuardach do níos mó ná 1,200 ionad ainmnithe timpeall na hÉireann agus a fháil go roghnach go roghnach réamhaisnéis geo-suite le haghaidh do shuíomh. Tá an Radar Báisteach ar fáil ann freisin - zúmáil isteach chun an bháisteach is déanaí i gceantar áitiúil a fheiceáil.

Tiúnáil isteach le réamhaisnéis na haimsire ar RTÉ tar éis na Nuachta, agus ar fheasacháin nuachta raidió náisiúnta agus áitiúla in aghaidh na huaire. Lean **@meteireann** ar twitter le haghaidh nuashonruithe aimsir rialta agus rabhaidh

FAISNÉIS HSE

Is féidir leat an chomhairle agus an fhaisnéis is déanaí ó FSS a fháil ó na foinsí seo a leanas:

Cuir glaoch ar HSELive agus labhair le cheann dár ngníomhairí ar 1800 700 700

Twitter: **@HSELive**

Suíomh gréasáin: **hse.ie**

IOMPAIR

Le linn tréimhsí cur isteach, déantar suíomhanna aonair na soláthraithe iompair a nuashonrú ar bhonn leanúnach.

Seo a leanas sonraí teagmhála do sholáthraithe Iompair Phoiblí. Ba cheart go mbeadh faisnéis teagmhála d'oibreoirí iompair phríobháidigh áitiúla ar fáil go héasca.

IARNRÓD

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

Uimhir Sheirbhís do Chustaiméirí
01 836 6222

Glao áitiúil 0818 366222

Suíomh gréasáin: **www.irishrail.ie**

Twitter: **@irishrail**

Facebook: **/iarnrodeireann**

Seirbhísí Luas

Cúram Custaiméirí Luas
Glao áitiúil 0818 300 604
nó 01 4614911.
Lasmuigh de Phoblacht na hÉireann:
+353 1 4614911

Suíomh gréasáin: **www.luas.ie**

Twitter: **@luas**

Facebook: **/luas**

Chun an t-eolas teagmhála is déanaí a fháil le haghaidh do Stáisiún Bus áitiúil, féach le do thoil ar an gcuid 'Eolas Stáisiún Bus' de shuíomh gréasáin Bhus Éireann ag **https://buseireann.ie/inner.php?id=373**

BUS

Seirbhísí Bhus Átha Cliath:

Uimhir Theileafóin: (01) 8734222

Suíomh gréasáin: **www.dublinbus.ie**

Twitter: **@dublinbusnews**

Facebook: **/dublinbusnews**

Seirbhísí Bhus Éireann (Idirchathrach/Comaitéir):

Uimhir Theileafóin: 0818 836 611

Lasmuigh de Phoblacht na hÉireann: +353 1 836 6111

Ríomhphost: **customercare@buseireann.ie**

Suíomh gréasáin: **www.buseireann.ie**

Twitter: **@buseireann**

Facebook: **/buseireann**

Seirbhísí Go Ahead Ireland:

Uimhir Theileafóin: 0818 804 071 Suíomh Gréasáin: **www.goaheadireland.ie**

Twitter: **@GoAheadIreland**

Facebook: **/goaheadireland12**

Seirbhísí Nasc Áitiúil:

Suíomh gréasáin: **www.transportforireland.ie/tfi-local-link**

Tá seirbhísí á n-oibriú agus á mbainistiú ag oifigí áitiúla ar fud na tíre.

Tabhair cuairt ar **www.transportforireland.ie/support/your-tfi-local-link-office/** le haghaidh faisnéise teagmhála le haghaidh seirbhísí i do cheantar.

IONAID TAISTEAL BUS ÉIREANN

SUÍOMH	SEIRBHÍSÍ CUNTAIR
Béal an Átha Sráid Kevin Barry	LUAN-DÉARDAOIN: 0900-1300 & 1400-1715 AOINE: 0900-1300 & 1400-1700
An Cabhán Sráid Fhearnáin	LUAIN-DOMHNACH 0700-1800
Chorcaí Plás Parnell	LUAN-AOINE: 0900-1730
Dún Dealgan An Siúlán Fada	LUAN-SATHAIRN: 0700-1630 DOMHNACH: 0800-1630
Gaillimh Stáisiún Cheannt, An Fhaiche Mhór	LUAN-AOINE: 0900-1300 & 1400-1700 SATHAIRN: 1030-1630
Leitir Ceanainn Bóthar an Chalafoirt	LUAN-AOINE: 0900-1345 agus 1445-1800
Luimneach Stáisiún Uí Cholbáird, Sráid Parnell	LUAN-AOINE: 0900-1300 agus 1400-1730
Muineachán An Bóthar Thuaidh	LUAIN-DOMHNACH 0700-2000
Sligeach Sráid an Tiarna Éadbhard	LUAN-AOINE: 0830-1700
Trá Lí Stáisiún Mhic Easmainn	LUAN-AOINE: 0830-1300 & 1345-1630
Port Láirge An Ché	LUAN-AOINE: 0930-1645
Mheaisíní Díola Ticéad **Baile Átha Cliath** (Busáras, Sráid an Stórais) **Cill Airne** (An Clochán Caol)	

Chun an t-eolas teagmhála is déanaí a fháil d'oifig áitiúil Iompar Scoile féach le do thoil ar an gcuid 'Iompar Scoile' de shuíomh gréasáin Bhus Éireann ag **https://buseireann.ie/inner.php?id=256**

OIFIGÍ IOMPAIR SCOILE BHUS ÉIREANN

LE HAGHAIDH SEIRBHÍSÍ I GCONTAETHA	OIFIG TEAGMHÁLA	UIMHREACHA TEILEAFÓIN
Chorcaí	Tobar an Chaipín, Chorcaí	(021) 455 7137 (021) 455 7129
An Chlár **Luimneach** **Tiobraid Árann Thuaidh**	Bóthar Bhaile an Róistigh, Luimnigh	(061) 217484
Bhaile Átha Cliath **Cill Dara** **Cill Mhantáin** **An Mhí**	Oifig Iompair Scoil Réigiúnach, Oifig Ceantair, An Chloch Leathan, Baile Átha Cliath 7	(01) 830 2222
An Lú **Muineachán** **An Cabhán**	Stáisiún Bus Dhún Dealgan An Siúlán Fada, Dún Dealgan	(042) 682 5900
An Iarmhí **Longfort Uí Fhailí** **Ros Comáin** **Laois**	Bóthar an Stáisiúin, Átha Luain	(090) 647 3277
Maigh Eo	Sráid Kevin Barry, Béal an Átha	(096) 71816
Gaillimh	Stáisiún Cheannt, An Fhaiche Mhór, Gaillimh	(091) 537530
Sligeach **Liatroim**	Sráid an Tiarna Éadbhard, Shligigh	(071) 916 0440
Dún na nGall	Srath an Urláir	(074) 913 1008
Port Láirge **Tiobraid Árann Theas** **Ceatharlach** **Cill Chainnigh** **Loch Garman**	Stáisiún Phluincéid, Port Láirge	(051) 873401
Ciarraí	Stáisiún Mhic Easmainn, Trá Lí	(066) 716 4750

AER

Tá faisnéis faoi Theachta/Imeachta ar fáil ar shuíomhanna gréasáin an aerfoirt:

AERFORT	SUÍOMH GRÉASÁIN	UIMHREACHA TEILEAFÓIN
Aerfort Bhaile Átha Cliath	**www.dublinairport.com** Twitter: **@dublinairport**	(01) 944 1111
Aerfort Chorcaí	**www.corkairport.com** Twitter: **@corkairport**	(021) 431 3131
Aerfort na Sionainne	**www.shannonairport.com** Twitter **@shannonairport**	(061) 712000
Aerfort Iarthar Éireann 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 (074) 954 8232
Oileáin Aer Árann	**www.aerarannislands.ie** Twitter: **@AerArann**	(091) 593034

Téigh i gcomhairle le **www.dfa.ie/travel** le haghaidh comhairle taistil chun cabhrú leat cinneadh feasach a dhéanamh sula dtaistealaíonn tú chuig tíortha eile.

FARRAIGE

Tá faisnéis faoi Theachta/Imeachta ar fáil ar shuíomhanna Gréasáin Oibreoirí Farantóireachta:

SHEIRBHÍSÍ FARANTÓIREACHTA

Brittany Ferries:
Suíomh gréasáin: **www.brittanyferries.ie**
Twitter: **@BrittanyFerries**
Teileafón: (021) 4277801

Irish Ferries:
Suíomh gréasáin: **www.irishferries.com**
Twitter: **@Irish_Ferries**
Teileafón: 0818 300 400

P&O Ferries:
Suíomh gréasáin: **www.poferries.com/**
Twitter: **@POferriesupdate**
Teileafón: (01) 6869467

StenaLine:
Suíomh gréasáin: **www.stenaline.ie**
Twitter: **@StenaLineUKIE**
Teileafón: (01) 907 5555

COMHAIRLÍ CATHRACH AGUS CONTAE

COMHAIRLE	SUÍOMH GRÉASÁIN	UIMHREACHA TEILEAFÓIN	
		UAIREANTA OIFIGE	LASMUIGH D'UAIREANTA OIFIGE
Comhairle Cheatharlach	www.carlow.ie	(059) 917 0300	(059) 917 0300
Comhairle an Chabháin	www.cavancoco.ie	(049) 437 8300	(049) 437 8300
Comhairle an Chláir	www.clarecoco.ie	(065) 682 1616	087 416 9496
Comhairle Chorcaí	www.corkcoco.ie	(021) 427 6891	(021) 480 0048
Cathair Chorcaí	www.corkcity.ie	(021) 492 4000	(021) 496 6512
Comhairle Dhún na nGall	www.donegal.ie	(074) 915 3900	Uisce: 1800 278 278 Bóithre: (074) 917 2288
Cathair Bhaile Átha Cliath	www.dublincity.ie	(01) 222 2222	(01) 679 6186
Dún Laoghaire / Ráth an Dúin	www.dlrcoco.ie	(01) 205 4700	(01) 677 8844
Comhairle -Fhine Gall	www.fingalcoco.ie	(01) 890 5000	(01) 890 5000
Comhairle Chontae na Gaillimhe	www.galway.ie	(091) 509 000	(091) 509 069
Cathair na Gaillimhe	www.galwaycity.ie	(091) 536 400	(091) 536 400
Comhairle Chiarraí	www.kerrycoco.ie	(066) 718 3500	(066) 718 3588
Comhairle Chill Dara	www.kildare.ie/ countycouncil	(045) 980 200	1800 800 444
Comhairle Chill Chainnigh	www.kilkennycoco.ie	(056) 779 4000	0818 399 399
Comhairle Laoise	www.laois.ie	(057) 866 4000	(057) 866 4000
Comhairle Liatroma	www.leitrimcoco.ie	(071) 962 0005	(071) 962 0005
Cathrach agus Luimnigh	www.limerick.ie	(061) 496 000	(061) 417 833
Comhairle an Longfoirt	www.longfordcoco.ie	(043) 334 3300	1800 211 525
Comhairle Lú	www.louthcoco.ie	042 933 5457	042 933 5457
Comhairle Mhaigh Eo	www.mayococo.ie	(094) 906 4000	(094) 903 4706

COMHAIRLE	SUÍOMH GRÉASÁIN	UIMHREACHA TEILEAFÓIN	
		UAIREANTA OIFIGE	LASMUIGH D'UAIREANTA OIFIGE
Comhairle na Mí	www.meath.ie	(046) 909 7000	1800 445 335
Comhairle 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
Comhairle Uíbh Fhailí	www.offaly.ie	(057) 934 6800	1800 750 750
Comhairle Ros Comáin	www.roscommon coco.ie	(090) 663 7100	(090) 663 7100
Comhairle Shligigh	www.sligococo.ie	(071) 911 1111	Bóithre (Baile): 087 2600111 Contae: 087 7789935 Uisce/Dramhaíl: 1800 278 278
Comhairle-Bhaile-Átha Cliath Theas	www.sdcc.ie	(01) 414 9000	(01) 457 4907
Comhairle Thiobraid Árann	www.tipperarycoco.ie	0818 06 5000	Bóithre / Tithíocht: 0818 06 5003 Uisce: 1800 278 278
Cathair agus Comhairle Phort Láirge	www. waterfordcouncil.ie	0818 10 20 20	0818 10 20 20
Comhairle Chontae Na hIarmhí	www.westmeathcoco. ie	(044) 933 2000	(044) 933 2000
Comhairle Chontae Loch Garman	www.wexfordcoco.ie	(053) 919 6000	(053) 919 6000
Comhairle Chill Mhantáin: 1800 278 278	www.wicklow.ie	(0404) 20 100	(01) 291 6117 Uisce/Dramhaíl Éigeandálaí: 1800 278 278

UIMHREACHA TEILEAFÓIN TÁBHACHTACHA

ÉIRCHÓD:		
DOCHTÚIR:		
(Ainm)	(Teileafón)	(Teileafón Malartach)
TRÉIDLIA:		
(Ainm)	(Teileafón)	(Teileafón Malartach)
FIACLÓIR:		
(Ainm)	(Teileafón)	(Teileafón Malartach)
COMHARSA:		
(Ainm)	(Teileafón)	(Teileafón Malartach)
TEAGMHÁIL ÉIGEANDÁLA EILE:		
(Ainm)	(Teileafón)	(Teileafón Malartach)
CÓGASLANN:		
(Ainm)	(Teileafón)	(Teileafón Malartach)
SCOIL:		
(Ainm)	(Teileafón)	(Teileafón Malartach)
GARDA SÍOCHÁNA:	999 nó 112	(Teileafón Malartach)
SEIRBHÍS DÓITEÁIN/ OTHARCHAIRR/ GARDA CÓSTA:	999 nó 112	(Teileafón Malartach)
SOLÁTHRAITHE SEIRBHÍSÍ		
Gás	(Teileafón)	(Teileafón Malartach)
Leictreachas	(Teileafón)	(Teileafón Malartach)
Uisce	(Teileafón)	(Teileafón Malartach)
Comhairle Cathrach/Contae	(Teileafón)	(Teileafón Malartach)

Nótaí

ARNA FHORBAIRT AG AN OIFIG PLEANÁLA ÉIGEANDÁLA I GCOMHAR 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

Údarás Náisiúnta Míchumais

Oifig na nOibreacha Poiblí

An tÚdarás um Shábháilteacht ar Bhóithre

Teagasc

Sábháilteacht Uisce na hÉireann

Cuirtear ábhar na leathanach seo ar fáil mar threoir faisnéise amháin. Tá sé mar aidhm acu feabhas a chur ar rochtain an phobail ar fhaisnéis maidir le hullmhú agus déileáil le himeachtaí i rith an tsamhraidh. Cé go ndéantar gach iarracht maidir le hábhar a ullmhú le haghaidh foilsithe ní ghlacann aon fhreagracht le tascfhórsa an Rialtais ar phleanáil éigeandála nó ar an Oifig Phleanála Éigeandála le haghaidh aon earráidí, easnaimh nó ráitis mhíthreoracha ar na leathanaigh seo nó aon suíomh a bhfuil na leathanaigh seo ina leith ceangal.

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Is féidir an leabhrán seo a íoslódáil ón suíomh gréasáin **www.gov.ie/summerready** nó trí ríomhphost a sheoladh nó scríobh chuig an Oifig Pleanála Éigeandála, An Lárionad Náisiúnta Comhordaithe Éigeandála, Teach Talmhaíochta (2 Thoir), Sráid Chill Dara, Baile Átha Cliath 2

Tá leagan Gaeilge ar fáil freisin. Tá cóipeanna ar fáil trí theagmháil a dhéanamh leis an Oifig Pleanála Éigeandála.

Comhad Fuaime Leabhráin ar fáil ag:

www.gov.ie/summerready
Twitter: **@emergencyIE**
01 237 3800
Ríomhphost: **Oep@defence.ie**
#besummerready