



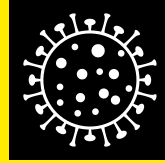
Bí Ullamh don Gheimhreadh

Ag cuidiú leat féin, le do theach agus le do ghnó a dhéanamh níos athléimní agus ullmhaithe don drochaimsir



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Coróinvíreas COVID-19



Coróinvíreas
COVID-19
Comhairle
Sláinte Poiblí

Coróinvíreas COVID-19

Cuirtear an Leabhrán seo le chéile faoi
threoir COVID-19 an rialtais.

Féach le do thoil ar www.gov.ie/covid19
le haghaidh faisnéise cothrom le dáta.

Clár Ábhair

Réamhrá	3
Ullmhacht Sláinte	4
Cóid Datha Met Éireann um Rabhaidh Aimsire	8
An Baile sa Gheimhreadh	10
Comhairle do Dhaoine Scothaosta agus dá dTeaghlaigh agus dá gComharsana	14
Daoine faoi Mhíchumas	16
Tuile	18
Raonta Lámhaigh Mhíleata	21
Sábháilteacht ar Bhóithre	22
Tú Féin, Do Phobal agus an Geimhreadh	28
Tacaíochtaí atá ar Fáil do Phobail	30
Tú, Do Fheirm agus an Geimhreadh	33
Earnáil Ghnó	36
Scoileanna agus Drochaimsir	38
Faisnéis Teagmhála	42
Uimhreacha Fón Tábhachtacha	50



Réamhrá

Ullmhaíodh an t-eagrán athbhreithnithe seo dár Leabhrán Bí Réidh don Gheimhreadh mar chuid de thionscnamh Rialtas na hÉireann chun cabhrú le teaghlaigh ullmhú don gheimhreadh agus iad ag maireachtáil freisin leis na tionchair atá ag COVID-19. Le haghaidh faisnéise cothrom le dáta féach le do thoil www.gov.ie/covid19

Tá tascanna laethúla níos deacra cheana féin agus anois caithfidh ullmhú don gheimhreadh, lena n-áirítear imeachtaí drochaimsire féideartha. Trí roinnt céimeanna simplí a ghlacadh is féidir linn go léir an tionchar atá ag imeachtaí den sórt sin a laghdú agus déileáil leo nuair a tharlaíonn siad i ndáiríre.

Agus atáimid ag ullmhú don gheimhreadh, cuimhnigh, fiú má tú tú lánvacsaínithe, do lámha a ní go rialta, scaradh sóisialta a choinneáil, clúdaigh aghaidhe a chaitheamh de réir mar is gá, lean béasaíocht cheart um sraothartacht/casacht agus íoslódáil an Aip Rianaithe COVID. Tá sé tábhachtach freisin go mbeadh eolas agat ar na hairíonna de COVID-19. Má tá aon siomptóim ort, fan sa bhaile agus glaoigh ar do dhochtúir teaghlaigh.

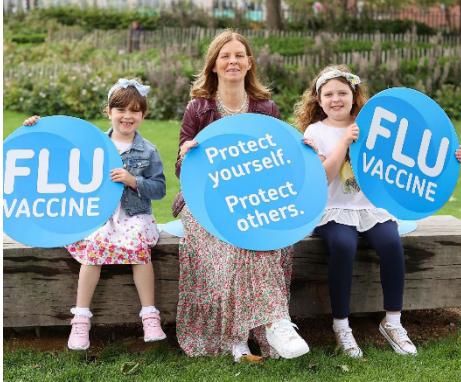
Tá sonraí teagmhála san áireamh sa leabhrán seo d'eagraíochtaí agus do ghníomhaireachtaí ar féidir leo treoir agus cúnamh breise a sholáthar. Is í an Oifig um Phleanáil Éigeandála a d'fhoilsigh an leabhrán thar ceann Thascfhórsa an Rialtais um Phleanáil Éigeandála.

Tá tuilleadh faisnéise agus naisc úsáideacha againn ar ár suíomh gréasáin, www.winterready.ie

Tá leagan Gaeilge den leabhrán seo ar fáil freisin.

Is teachtaireacht shimplí í an príomhtheachtaireacht atá againn do mhíonna an gheimhridh, - Bí Réidh, Coinnigí Slán agus fios a bheith agat an áit le cabhair a fháil má theastaíonn sé uait.

Ullmhacht Sláinte



Agus muid ag teacht isteach i míonna an gheimhridh, beidh COVID-19, fliú agus víris riospráide eile ag scaipeadh ar rataí níos airde laistigh dár bpobail. Tá na hairíonna céanna ag an bhfliú agus víris riospráide eile agus atá ag COVID-19 agus scaiptear iad go léir ó dhuine go duine. Is víris is cúis le COVID-19, le slaghdáin agus leis an bhfliú, mar sin ní thugtar cóireáil le hantaibheathaigh de ghnáth.

COVID-19

I measc na comharthaí agus na hairíonna coitianta atá ag COVID-19 tá:

- Fiabhras (teocht 38 céim Celsius nó os a chionn).
- Casacht.
- Gearranáil nó deacrachtaí anála.
- Cumas bolaidh nó blais a chailleadh nó athrú air.

Féadfaidh sé suas le 14 lá a thógáil go dtí go mbeidh na siomptóim le feiceáil tar éis duit bheith i dteagmháil leis an víreas. Tá sé an-tábhachtach má tá imní ort faoi aon cheann de na hairíonna thuas a d'fhéadfadh a bheith ort féin, nó ar do theaghlach, go ndéanann tú féin (nó do bhall teaghlai) a aonrú (fanacht sa bhaile agus teagmháil le daoine eile a sheachaint) agus go gcuireann tú glaoch ar do Dhochtúir Teaghlai. Má dhéantar diagnóis luath is féidir leat an cúnamh a theastaíonn uait a fháil agus na céimeanna a ghlacadh chun cosc a chur ar scaipeadh an víris, má tá sé ort. Le haghaidh tuilleadh comhairle, tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin HPSC www.hpsc.ie/

SLAIGHDEÁIN

I measc na siomptóm de shlaghdáin tá scornach tinn, sraothartach, srón blocáilte nó ag smaoiseach, casacht agus ar aireachtáil



D'fhéadfaí sé bheith deacair siomptóim an fhliú agus siomptóim COVID-19 a aithint óna gcéile. Má thagann na hairíonna seo chun cinn ionat ní mór duit féin-aonrú (fanacht sa bhaile agus teagmháil le daoine eile a sheachaint) agus teagmháil a dhéanamh le do dhochtúir teaghlaigh ar an bhfón. Cuirfidh do dhochtúir teaghlaigh comhairle ort más gá duit tástáil a dhéanamh le haghaidh COVID-19. Le haghaidh tuilleadh eolais féach www.hse.ie

tinn. Nuair a bhíonn slaghdán ort ba chóir duit neart leachtanna a ól, go leor scíthe a fháil sa bhaile agus bia sláintiúil a ithe. De ghnáth tagann slaghdán chun cinn de réir a chéile agus tosóidh an chuid is mó d'aoisigh ag aireachtáil níos fearr tar éis 3 nó 4 lá agus teacht chucu féin go hiomlán faoi 7 lá, cé go bhféadfadh sé beagán níos faide a thógáil ar leanaí óga teacht chucu féin go hiomlán.

FLIÚ

Is víreas é an fliú a thagann ort go tobann agus a fhágann go mbraitheann tú tinn. I measc na siomptóm den fhliú, tá fiabhras, pian matán, casacht agus tuirse a fhorbraíonn go tapa, agus airíonn daoine an-tinn. Tosaíonn daoine ag aireachtáil níos fearr tar éis 5 go 8 lá ach d'fhéadfadh daoine a bheith ag casacht agus d'fhéadfaidís a bheith tuirseach ar feadh 2 go 3 seachtaine.

De ghnáth ní gá duit an dochtúir a fheiceáil, mar is féidir an chuid is mó den fhliú a chóireáil sa bhaile trí neart leachtanna a ól, go leor scíthe a ligean agus bia sláintiúil a ithe. De ghnáth, bíonn daoine ar a bhfuil an fliú tógálach an lá sula mbíonn comharthaí fliú orthu agus ar feadh 5 nó 6 lá ina dhiaidh sin. Má tá an fliú ort, fan sa bhaile agus déan iarracht aon teagmháil nach bhfuil ag teastáil le daoine eile a sheachaint le linn na tréimhse sin ionas nach scaipfidh tú an galar.

Déan cuairteoirí ar bith a dhíspreagadh. Féadfaidh tú scaipeadh fhrídíní an fhliú a sheachaint ach ciarsúr páipéar a úsáid nuair a dhéanann tú casacht nó sraoth, an ciarsúr a chur i mbosca bruscair láithreach agus do lámha a ní le gallúnach agus uisce ina dhiaidh sin. Tá díghalráin lámh ina bhfuil alcól éifeachtach freisin. Mura bhfuil ciarsúr agat, d'fhéadfaí casacht nó sraon a dhéanamh isteach i d'uillinn

Tá roinnt daoine i mbaol aimhréidheanna a fhorbairt mar gheall ar an bhfliú, cosúil le níúmóine, agus d'fhéadfaí go mbeadh orthu dul go dtí an t-ospidéal. I measc na ndaoine atá i mbaol tá:

- Daoine atá 65 bliana agus níos sine.
- Leanáí, go háirithe leanáí níos óige.
- Mná torracha.
- Cónaitheoirí i dtithe altranaís agus i saoráidí cúraim chónaithe eile.
- Daoine a bhfuil tinneas ainsealach orthu, cosúil le galar croí, galar scamhóg, diaibéiteas agus ailse.
- Daoine a bhfuil siondróm Down orthu.

Má tá tú i gceann de na catagóirí riosca seo, ba cheart duit teagmháil a dhéanamh le do Dhochtúir faoin vacsaín fliú saor in aisce a fháil. Má tá tú i gceann amháin de

na catagóirí riosca seo agus tagann an fliú ort, ba cheart duit teagmháil a dhéanamh le do dhochtúir ar an bhfón, mar d'fhéadfaí go mbeadh cógas speisialta frithvíreasach ag teastáil uait. Is fearr a oibríonn siad seo má chuirtear tús leo laistigh de 48 uair an chloig ó thús na hairíonna fliú.

VACSAÍN FLIÚ

Is tinneas an-tógálach é an fliú a bhfuil víreas an fhliú mar chúis leis agus a bhfuil tionchar aige ar na scamhóga agus na haerbhealaí. D'fhéadfadh sé a bheith an-dona agus a bheith ina chúis le haimhréidheanna cosúil le niúmóine agus broincíteas. D'fhéadfadh tinneas tromchúiseach teacht ar dhuine nó d'fhéadfadh duine bás a fháil dá bharr. Tá an fliú níos tromchúisí do dhaoine atá 65 bliain d'aois agus níos sine, mná torracha agus aon duine ar a bhfuil riocht sláinte fadtéarmach. Féadann vacsaíniú an fhliú an fliú a chosc. Moltar go láidir an vacsaín fliú le haghaidh:

- Daoine atá 65 bliana d'aois agus níos sine.
- Mná torracha.
- Leanáí agus daoine óga idir 2 agus 17 mbliana d'aois.
- Gach duine ar a bhfuil riochtaí míochaine fadtéarmacha cosúil le diaibéiteas, galar croí, ae, galar duáin, ailse, galar scamhóg ainsealach lena n-áirítear COPD, nó galair néareolaíocha.
- Daoine atá murtallach a bhfuil innéacs corpmhaise (BMI) os cionn 40 acu.



Tabhair cuairt ar www.immunisation.ie le haghaidh tuilleadh faisnéise faoi na vacsaíní fliú agus niúmacóla agus lean [@hseimm](https://twitter.com/hseimm) ar Twitter.

- Daoine a bhfuil a gcóras imdhíonachta lagaithe mar gheall ar ghalair nó cóireáil lena n-áirítear othair ailse.
- Daoine a bhfuil siondróm Down orthu.
- Cónaitheoirí i dtithe altranais agus in institiúidí fadghnáchta eile.
- Cúramóirí agus daoine eile den teaghlach atá i dteagmháil le daoine atá i mbaol aimhréidheanna a fhorbairt mar gheall ar an bhfliú.
- Daoine a mbíonn dlúth-theagmháil rialta acu le héanlaithe, éanlaithe uisce nó muca.
- Oibríthe cúram sláinte.

Moltar an vacsaín Flud Tetra do dhaoine atá 65 bliana d'aois agus níos sine. Tá aidiúvach (comhábhar) sa vacsaín fliú Flud Tetra a fhágfaidh go mbeidh sé níos éifeachtaí. De réir mar a théann muid in aois b'fhéidir nach bhfreagróidh ár gcóras imdhíonachta do vacsaíní ar an mbealach céanna. Dá bhrí sin, tá an vacsaín fliú aidiúvach ar a dtugtar Flud Tetra á thairiscint i mbliana do dhaoine atá 65 bliana d'aois agus níos sine.

Is féidir le fliú agus COVID-19 a bheith ina gcúis le breoiteacht thromchúiseach. Ní chosnaíonn an vacsaín COVID-19 i gcoinne an fhliú. Tá sé seo toisc go bhfuil víris éagsúla mar thoradh ar an bhfliú agus

COVID-19. Tá sé tábhachtach an vacsaín fliú agus an vacsaín COVID-19 a fháil. Má thairgtear vacsaín teanndáileog COVID-19 duit ag an am céanna le do vacsaín fliú is féidir iad a fháil ag an am céanna.

Iarr ar do dhochtúir teaghlaigh, altra cleachtais nó cógaiseoir chun do vacsaín fliú saor in aisce a fháil. Má tá tú 65 bliana d'aois nó níos sine nó má tá riocht leighis fadtéarmach ort, ba cheart duit ceist a chur ar do dhochtúir teaghlaigh (dochtúir), altra cleachtais nó cógaiseoir freisin faoin vacsaín niúmacocúil, a chosnaíonn i gcoinne niúmóine. De ghnáth ní gá duit an vacsaín niúmacocúil a fháil ach uair amháin. Féadfaidh tú an vacsaín seo a fháil an lá céanna leis an vacsaín fliú ó do dhochtúir teaghlaigh.

AG FANACHT SLÁN LE LINN COVID-19

Tá sé tábhachtach aire a thabhairt dár meabhairshláinte agus a bheith ar fáil do dhaoine eile agus muid ag dul isteach i míonna an gheimhridh.

Bíonn tionchar éagsúil ag COVID-19 ar chodanna éagsúla den daonra. Déileáilann muid go léir leis ar bhealaí éagsúla agus is féidir le tosca éagsúla cur isteach ar ár ngnáthaimh. Féadfaidh sé seo bac a chur ar ár gcumas dul amach agus tionchar a imirt ar ár n-idirghníomhaíochtaí sóisialta. Is féidir le hathruithe ar an mbealach a mairimid agus a n-oibrímid le linn na paidéime seo a bheith dúshlánach do chuid againn níos mó ná an chuid eile d'inn.



Tá sé níos tábhachtaí an geimhreadh seo ná riamh smaoineamh roimh ré agus pleanáil le haghaidh na rudaí a d'fhéadfá a dhéanamh chun aire a thabhairt duit féin agus do na daoine go léir a bhfuil gean agat orthu.

Ar an suíomh gréasáin www.yourmentalhealth.ie tugtar faisnéis agus comharthaíocht ar gach tacaíocht agus seirbhís mheabhairshláinte a chuireann an FSS agus a comhpháirtithe maoinithe ar fáil go náisiúnta agus go háitiúil. Is féidir leat glaoch freisin ar an uimhir shaorghlao, an Líne Eolais Do Mheabhairshláinte, chun tacaíochtaí agus seirbhísí a aimsiú 1800 111 888 (am ar bith, lá nó oíche).



Tabhair cuairt ar hse.ie. chun faisnéis agus comhairle fhíorasach nuashonraithe a fháil.

Is féidir leat glaoch ar líne Faisnéise FSS 1800 700 700 ó 8am - 8pm Luan go hAoine agus 10am - 5pm Dé Sathairn.

Is féidir leat teagmháil a dhéanamh linn trí r-phost chuig hselive@hse.ie

Twitter – Is féidir leat teachtaireacht a sheoladh chuig FSS [@HSELive](https://twitter.com/HSELive) agus tiocfaidh muid ar ais chugat.

Met Éireann



Chun a bheith Réidh don Gheimhreadh, ní mór duit a bheith ar an eolas faoi na dálaí aimsire i do cheantar, ionas gur féidir leat **ullmhú**.

RÉAMHAINNÉISÍ AIMSIRE

Tá réamhainnéisí aimsire Met Éireann ar fáil ar **RTÉ** (raidió agus teilifís), ar na stáisiúin raidió áitiúla agus náisiúnta neamhspleácha agus ar www.met.ie agus an **aip Met Éireann**. Mar aon le nuashonruithe agus faisnéis bhreise faoin aeráid ar ár gcainéil meán sóisialta – **Twitter**, **Facebook** agus **Instagram**.

De ghnáth, ní eiseofar rabhaidh níos mó ná 60 uair roimh an drochaimsir a bhfuiltear ag súil leis, ach eiseofar comhairle maidir le guaiseacha a d'fhéadfadh a bheith ann suas go dtí seachtain roimh ré. Braitheann na tionchair a bhíonn ag gaoth/báisteach/sneachta srl ar an áit, na dálaí aimsire le déanaí, staid na talún, an t-am den bhliain, chomh maith le fad an imeachta. Go háirithe, bíonn tionchar suntasach ag cathain a tharlaíonn agus cén áit a dtarlaíonn an adhaimsir ar an éifeacht a d'fhéadfadh a bheith ag an drochaimsir ar an tsochaí nó ar an ngeilleagar.



CUIMHNIGH

Le linn drochaimsire, fan i bhfad siar ó cheantair nochta cois cósta (m.sh. aillte cósta, céanna agus trána, srl.) agus ná cuir tú féin i riocht contúirteach gar do thonnta atá ag briseadh.

Tá tuilleadh eolais ar www.safetyonthewater.gov.ie

“FAN SIAR, FAN ARD AGUS FAN TIRIM”



Íoslódáil an Chairt Drochaimsire ar
www.met.ie/weather-warnings
agus croch in airde é i do sheomra

RABHAIDHAIMSIRE

Taispeántar Rabhaidh Aimsire Met Éireann i dtrí chatagóir:

STÁDAS BUÍ: Bí Eolach

Aimsir nach gcuireann an pobal i gcoitinne i mbaol ach a d'fhéadfadh a bheith dainséarach i gceantair áitiúla.

Is é an coincheap atá taobh **Bhui** thiar de rabhaidh aimsire ná fógra a thabhairt dóibh siúd atá i mbaol mar gheall ar cá bhfuil siad agus/nó ar a gcuid gníomhaíochta, agus lígean dóibh gníomh coisctheach a ghlacadh.

Bí eolach ar na dálaí meitéareolaíochta agus seiceáil cibé acu an bhfuil tú i mbaol mar gheall ar nádúr do ghníomhaíochta nó ar do láthair shonrach. Ná ghlac aon riosca dá bhféadfaí é a sheachaint.

STÁDAS ORÁISTE

Rabhadh Aimsire - Bí Réidh

Dálaí aimsire annamha agus contúirteacha a d'fhéadfadh beatha agus maoin a chur i mbaol.

Ullmhai thú féin ar bhealach cuí a bhraitheann ar cá bhfuil tú agus ar do ghníomhaíocht. D'fhéadfadh tionchar suntasach a bheith aici ar gach duine agus ar gach maoin sna ceantair atá buailte.

Seice o ghníomhaíocht/imeacht agus cuir siar é nó cealaigh é mar is cuí.

Cairt Drochaimsire



Stádas Buí

D'fhéadfadh sé a bheith contúirteach ar scála áitiúil.



Stádas Oráiste

Dálaí aimsire annamha agus contúirteacha a d'fhéadfadh a bheith ina mbagairt.



Stádas Dearg

Dálaí aimsire an-annamh agus an-chontúirteach.

STÁDAS DEA

RGRabhadh Adh-Aimsire - Glac Gníomh

Dálaí aimsire an-annamh agus an-dainséarach mar gheall ar fheiniméin mheitéareolaíocha dhiana.

Glac chun thú féin agus do réadmhaoin a chosaint.

Lean na agus an chomhairle a thugann na húdaráis an t-am ar fad agus bí réidh do bhearta eisceachtúla.

An Baile le linn an Gheimhridh



BÍ ULLAMH

- Bíodh soláthar beag de bhia neamh-shomheata agat atá éascair le hullmhú agat.
- Coinnigh soláthairtí breise de chógas riachtanach i gcás go mbeadh sé deacair dul chuig an dochtúir/an gcógaslann.
- Bíodh dóthain breosla agat le haghaidh téimh/cócaireachta agus rogha eile más féidir i gcás go dteipfeadh ar an bpríomhsholáthar.
- Bíodh a fhios agat cén chaoi do sholáthar uisce a chasadh as
- Bíodh coimeádán uisce agat chun soláthar uisce óil a chinntiú
- Bíodh cadhnaí agat le haghaidh tóirsí agus foinsí soilse malartacha i gcás gearradh cumhachta.
- Déan cinnte go mbíonn fóin phóca luchtaithe - bíodh uimhreacha éigeandála áitiúla agat i d'fhón.
- Bíodh sluasaid sneachta oiriúnach agat (ach beidh aon sluasaid nó spád ceart go leor)
- Bíodh do ÉIRCHÓD ar eolas agat



Tabhair cuairt at <https://finder.eircode.ie/#/> chun d'Éirchód a aimsiú nó a sheiceáil

AN BHFUIL TÚ RÉIDH DON SNEACHTA AGUS DON AIMSIR REO?

- D'fhéadfadh sé sách deacair sneachta a ghlanadh - ná déan iarracht mura bhfuil caighdeán réasúnta aclaíochta agat agus mura bhfuil riocht míochaine bunúsach ort. Caith éadaí oiriúnacha agus buataisí nó bróga a bhfuil greim mhaith orthu.
- Glan an sneachta níos luaithe sa lá - ná húsáid uisce fiuchta mar d'fhéadfadh sé reo agus bheith ina ghuais.

BÍ RÉIDH - NÁ LIGEAN DO PHÍOBÁIN REO AGUS COSAIN DO SHOLÁTHAR UISCE

- **Déan na humair agus píopaí uisce a insliú:** Cosain píopaí nochtaithe, lena n-áirítear píopaí áiléir, ó reo agus scoilteadh le lagú nó trí thuaille a fhilleadh timpeall orthu.
- **Déan do chuire a sheirbhísiú:** Ní mór seirbhís a dhéanamh ar do chuire go rialta ag pluiméir creidiúnaithe chun go n-oibreoidh sé go héifeachtúil agus chun d'áit chónaithe nó gnó a choinneáil te. Mura ndéantar é sin, d'fhéadfaí sceití reo agus a bheith ina gcúis le cliseadh agus deisiú costasach.

■ **Coinnigh do theach te:**

Féadfaidh tú píopaí agus umair a chosc ó reo san aimsir fhuar, trí na siorraí go léir a íoslaghdú, agus tríd an teas a fhágáil ar leibhéal íseal ar feadh tréimhsí fada leis na doirse ar oscailt chun ligean d'aer te scaipeadh timpeall na n-áiteanna i do theach nach dtéitear.

■ **Deisigh sconnaí seachtracha atá ag sileadh:**

Moltar duit aon sconnaí sileadh a shocrú i gcónaí ach aird ar leith a thabhairt ar sconnaí seachtracha atá ag sileadh sa gheimhreadh, mar d'fhéadfadh an t-uisce a thagann astu reo, agus d'fhéadfaí bheith ina chúis le daoine sleamhnú agus iad féin a ghortú.

- **Maoin gan faire:** Má tá tú ag fágáil d'áitribh gan faire ar feadh tréimhse níos mó ná lá nó dhó, ba cheart duit an soláthar uisce don mhaoin a chasadh as ag an stopallán seachtrach (agus a chinntiú go bhfuil aon fhearas nó saoráid atá spleách ar uisce casta as freisin).

■ **Ní choiscfidh píopaí ó reo tríd na sconnaí a choinneáil ag rith:**

Tá sé seo thar bheith tábhachtach mar go bhféadfadh sé seo bheith ina chúis le draenacha reoite agus brú míchuí a chur ar sholáthairtí ar fud an líonra.

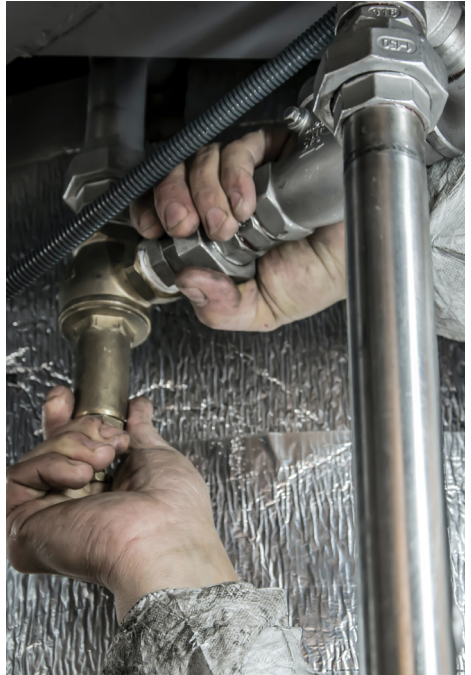


PRÍOMHSHOLÁTHAR UISCE REOITE

- Má tá do sholáthar reoite, bí cúramach le córais téimh, meaisíní níocháin nó fearais nó saoráidí eile atá spleách ar uisce a úsáid.
- Má tá amhras ort, déan teagmháil le pluiméir cáilithe chun comhairle a fháil.

SCEITHEADH UISCE

- Ba chóir an soláthar uisce in áitribh folamh agus i dtithe saoire a chasadh as agus a dhraenáil chun fáil réidh don gheimhreadh.
- Ba cheart do shealbhóirí eochrach áitribh a sheiceáil go rialta le haghaidh sceitheadh féideartha.
- Má aimsítear sceitheadh:
 - Cas as an soláthar uisce - de ghnáth bíonn an comhla stoptha faoi dhoirteal na cistine.
 - Cas ar sconnaí uisce fhuair chun an córas a dhraenáil.
 - Cas as an téamh lárnach.
 - Cas as an soláthar leictreachais ag an bhfúschlár má tá sceitheadh gar d'fhearais leictreacha.
 - Cuir glaoch ar phluiméir cáilithe agus/nó leictreoir.



Le haghaidh tuilleadh faisnéise ar conas do sholáthar uisce a chosaint i rith an gheimhridh féach ar www.water.ie/support/winter-proofing/

Comhairle do Dhaoine Scothaosta agus dá gComharsana

Sa gheimhreadh bíonn sé deacair ar gach duine dul amach agus dul i mbun gníomhaíochtaí laethúla. Bíonn sé níos deacra fós ar dhaoine scothaosta agus daoine leochaileacha eile.

COMHAIRLE DO DHAOINE SCOTHAOSTA NÓ NA HEASLÁIN

Ag Coinneáil Folláin agus Te


- Coinnigh te, ith bia sláintiúil agus seachain taisteal gan ghá. Ba chóir duit béilí te rialta a ithe agus neart deochanna a ól, coinneoidh sé seo te tú agus tabharfaidh sé fuinneamh duit chun bheith gníomhach.
- Cinntigh go bhfuil dóthain bia agat chomh maith le haon chógas ar oideas a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait. Fan gníomhach laistigh.
- Bíodh dóthain breosla agat ionas go mbeidh dóthain teasa agat i do theach.
- Iarr ar chabhair ó do chuid gaolta agus comharsana má tá sí uait. Coinnigh liosta dá n-uimhreacha gutháin taobh le do ghuthán.

Sábháilteacht Phearsanta - Ag Coinneáil Slán

- Nuair a bhíonn sioc ann, caith bróga a oireann go maith duit a bhfuil boinn neamhsciorracha orthu más gá duit dul amach ach déan iarracht gan bheith ag siúl taobh amuigh an iomarca le linn na haimsire fuaire.
- Smaoinigh ar aláram pearsanta a chaitheamh ionas go gcuirfear fios ar do theaghlach nó do chomharsana más rud é go dtiteann tú.
- Má thiteann tú, fiú mura bhfuil i gceist ach titim bheag, cinntigh cuairt a thabhairt ar do dhochtúir chun scrúdú a fháil.

Cosc ar thitim i do theach

- Fág solas ísealfhuinnimh air le linn na hoíche, b'fhéarr ceann a bhfuil aschur ard solais aige.
- Úsáid mata neamhsciorrach cithfholcadáin nó folcadáin.
- Cinntigh nach bhfuil sreanga ná cáblaí ó lampaí, theileafóin srl. fágtha ar an talamh áit a mbíonn tú ag siúl.
- Socraigh an troscán ionas go bhféadann tú bogadh go héasca timpeall do chuid seomraí go léir.

- 
- Bain rugaí den teach nó úsáid téip neamhsciorrach ionas nach sleamhnóidh rugaí.
 - Smaoinigh ar ráillí láimhe a shuiteáil ar an dhá thaobh den staighre.

Coinnigh slán an geimhreadh seo.

COINNIGH SÚIL AR DHAOINE SCOTHAOSTA AGUS AR NA HEASLÁIN

Déan iarracht bualadh isteach ar ghaolta agus chomharsana scothaosta, agus tairg cúnamh a thabhairt dóibh le linn drochaimsire.

- Cinntigh go bhfuil i ndóthain soláthairtí bia agus cógais acu.
- Cinntigh go bhfuil i ndóthain soláthairtí breosla acu ionas go mbeidh dóthain teasa acu ina dtithe.
- Má bhíonn amhras ar bith ort faoi shábháilteacht duine scothaosta nó duine easlán, iarr cúnamh ón nGarda Síochána nó ó na seirbhísí sóisialta i do cheantar féin.

Daoine faoi Mhíchumas



Seo comhairle a d'fhéadfadh cur i bhfeidhm d'aon duine, áfach, tá gnéithe breise ann a d'fhéadfadh a bheith ábhartha do dhaoine faoi mhíchumas. Más féidir, bí ar an eolas tú faoin míchumas atá ar ghaol nó ar chomharsan agus fiafraigh díobh cén bealach is fearr is féidir leat cabhrú leo, más gá. Eagraigh cuairteanna rialta nó glaonna teileafóin le linn drochaimsire.

AG COINNEÁIL FOLLÁIN AGUS TE

- Má éiríonn do mhíchumas níos measa nuair a éiríonn an aimsir níos fuaire, déan iarracht a bheith ar d'eolas faoi réamhaisnéis na haimsire chun lígean duit pleanáil don phian a láimhseáil.
- Caith an méid ceart éadaí agus déan iarracht teocht do choirp a choinneáil ag an leibhéal riachtanach.
- Ba cheart do dhaoine atá faoi mhíchumas luaineachta céimeanna breise a ghlacadh chun a gcuid lámh agus cos a choimeád te chomh maith le codanna eile den chorp a mhothaíonn an fhuacht, go háirithe.
- Ith bia sláintiúil agus seachain taisteal gan ghá. Ba chóir duit béilí te rialta a ithe agus neart deochanna a ól, coinneoidh sé seo te tú agus tabharfaidh sé fuinneamh duit chun bheith gníomhach.
- Cinntigh go bhfuil dóthain bia agat chomh maith le haon chógas ar oideas a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait. Más féidir leat bogadh, déan iarracht a bheith gníomhach laistigh.
- Bíodh dóthain breosla agat ionas go mbeidh dóthain teasa agat i do theach.
- Iarr ar chabhair ó do chuid gaoilta agus comharsana má tá sí uait. Coinnigh liosta dá n-uimhreacha gutháin nó sábháil iad ar do guthán.

- Cinntigh go bhfuil tú ar na cláir chustaiméiríleochaileacha do na cuideachtaí fuinnimh agus d'Uisce Éireann.
- Murar féidir leat labhairt le daoine ar an nguthán, cinntigh go bhfuil gaol nó cara agat ar féidir leat teachtaireacht téacs a sheoladh chucu chun cabhair a fháil má tá sí ag teastáil uait, agus cláraigh leis na seirbhísí éigeandála ionas gur féidir leat teagmháil a dhéanamh leo trí theachtairacht téacs más gá.
- Más gá duit trealamh míochaine nó fearas luaineachta cumhachtaithe a úsáid gach lá cinntigh le do thoil go mbíonn teacht agat ar sholáthar cumhachta i gcónaí.
- Má tá madra cúnaimh agat, déan cinnte go gcoinnítear te freisin. Déan cinnte blaincéad a bheith agat i gcónaí ionas gur féidir leis an ainmhí a scíth a ligean. Coinnigh an t-ainmhí istigh an oiread agus is féidir.

SÁBHÁILTEACHT PHEARSANTA - AG COINNEÁIL SLÁN

- Pleanáil don fhéidearthacht go bhféadfadh aimsir an gheimhridh cur isteach ar do sheirbhís cúram baile.
- Nuair a bhíonn sioc ann, caith bróga a oireann go maith duit a bhfuil boinn neamhsciorracha orthu más gá duit dul amach ach déan iarracht gan bheith ag siúl taobh amuigh an iomarca le linn na haimsire fuaire.
- Má tá fearas luaineachta agat déan cinnte gur féidir leis greim a fháil ar dhromchla oighreata.
- Má tá rampa agat déan cinnte go bhfuil dóthain grin air nuair atá sioc ann
- Má tá fón póca agat is féidir leat a úsáid déan cinnte go bhfuil sé luchtaithe agus tabhair leat é agus tú ag dul amach.
- Smaoinigh ar aláram pearsanta a chaitheamh ionas go gcuirfear fios ar do theaghlach nó do chomharsana más rud é go dtiteann tú.
- Má thiteann tú, fiú mura bhfuil i gceist ach titim bheag, cinntigh cuairt a thabhairt ar do dhochtúir chun scrúdú a fháil.

SÚIL A CHOINNEÁIL AR DHAOINE FAOI MHÍCHUMAS

- Más féidir, bí ar an eolas tú faoin míchumas atá ar ghaol nó ar chomharsan agus fiafraigh díobh cén bealach is fearr is féidir leat cabhrú leo, más gá.
- Déan iarracht bualadh isteach ar ghaolta agus ar chomharsana atá faoi mhíchumas, agus tairg cúnamh a thabhairt dóibh le linn drochaimsire.
- Cinntigh go bhfuil i ndóthain soláthairtí bia agus cógais acu
- Cinntigh go bhfuil i ndóthain soláthairtí breosla acu ionas go mbeidh dóthain teasa acu ina dtithe.
- Cinntigh go bhfuil rochtain acu ar chumhacht agus ar uisce.
- Déan iarracht cuairteanna nó glaonna teileafóin rialta a shocrú ionas nach mothaíonn siad go bhfuil siad ina n-aonar.
- Má bhíonn amhras ort faoi shábháilteacht duine a bhfuil aithne agat orthu agus atá faoi mhíchumas iarr cúnamh ón nGarda Síochána agus ó na seirbhísí sláinte agus sóisialta i do cheantar.

Tuile



I gcás tuile, soláthróidh na húdaráis áitiúla agus seirbhísí éigeandála an phríomhfhreagairt ar leibhéal áitiúil. **Comhoibrigh i gcónaí lena dtreoracha.** Is féidir le daoine aonair agus le pobail ról tábhachtach a imirt freisin maidir le tionchar na tuile a laghdú trí bheith ar an eolas faoi rioscaí tuile agus trí am a thógáil chun ullmhú roimh ré.

PLEANÁIL ROIMH RÉ

Faigh amach an bhfuil cónaí ort i gceantar atá i mbaol tuile tríd an méid seo a leanas a dhéanamh:

- Ag labhairt le comharsana agus le d'údarás áitiúil.
- Breathnú ar léarscáileanna tuile OOP, a thaispeánann ceantair a d'fhéadfadh a bheith i mbaol tuile (Féach www.floodinfo.ie).

Má tá cónaí ort i gceantar atá i mbaol tuile, b'fhéidir go mbeidh tú in ann tionchar an tuile a laghdú tríd an am a thógáil chun ullmhú roimh ré:

- Cuir plan tuile le chéile do do theaghlach nó gnó ionas go dtuigeann gach duine cad ba cheart a dhéanamh agus cén áit le dul i gcás tuile.
- Cuir feisteas tuile le chéile agus cinntigh go bhfuil a fhios ag gach duine cén áit a bhfuil sé.
- Seiceáil an bhfuil árachas tuile agat agus smaoinigh ar cibé acu an féidir leat aon fheabhsúchán fisiceach a dhéanamh ar do mhaoin chun an seans go ndéanfadh tuile dochar a laghdú.



Tá suíomh gréasáin tiomnaithe ag OOP, www.flooding.ie, a sholáthraíonn faisnéis don phobal chun cabhrú leo pleanáil agus ullmhú chun a dtíthe, a ngnó agus a bhfeirmeacha a chosaint i gcás tuile.

BÍ ULLAMH

I **plean tuile** tipiciúil do do theach, ba chóir go mbeadh na nithe seo a leanas san áireamh:

- Uimhreacha éigeandála – priontáilte amach agus stóráilte go leictreonach ar d'fhón.
- Liosta na sealúchas is luachmhaire – bíodh a fhios agat cá bhfuil siad chun go mbeidh tú ábalta iad a bhogadh go tapa go háit shábháilte.
- Stóráil cáipéisí luachmhara i gcoimeádán uiscdhíonach – pasanna, teastais bhreithe, polasaí árachais, srl.
- Gás agus Leictreachas – bíodh a fhios agat cá háit ar féidir leat iad a stopadh.
- Bíodh áit socraithe agat roimh ré ar féidir leat do ghluaisteán a bhogadh chuici má tá am agat.
- Bíodh cógas ar láimh agat (más gá).

I **bhfearas tuile** ba chóir go mbeadh an méid seo a leanas; tóirse, roinnt éadaí te agus uiscdhíonacha, raidió ceallra nó tochrais, lámhainní rubair, buataisí rubair, fearas garchabhach, pluideanna agus nithe riachtanacha do leanaí, más gá.

Déan do phlean tuile a chleachtadh.

Cinntigh go bhfuil a fhios ag gach duine cad atá le déanamh agus cad atá sábháilte le déanamh.

IMEACHT TUILE

Ba cheart duit an nuacht agus na réamhaisnéisí aimsire áitiúla a sheiceáil agus aird a thabhairt ar rabhaidh aimsire a eisítear. Bí réidh le haon phleananna a chur i bhfeidhm atá déanta agat le déileáil le tuilte i do cheantar lena n-áirítear:

Inside and Outside

- Gás agus leictreachas a chasadh as.
- Earraí luachmhara agus earraí eile a bhogadh chuig áit shábháilte os cionn leibhéal an tuile nó suas staighre más féidir.
- Meaisíní níocháin agus miasniteoirí a dhícheangal
- Feithiclí a bhogadh chuig talamh ard más féidir
- Cuimhnigh go bhféadfadh uisce teacht isteach i do gharáiste – coimeád aon cheimiceáin nó bhreoslaí i gcoimeádáin uiscdhíonacha agus bog iad chun a chinntiú nach ndoirtear iad isteach san uisce tuile agus a bheith ina nguais bhreise.

BÍ ULLAMH DON GHEIMHREADH

- Dún na comhlaí slite ar umair phrópáin, drumáí ola nó coimeádáin bhreosla eile a thugann soláthar do do theach trí fhóibáin agus fheistí.
- Díphlugaíl aon naisc leictreachais ar nós soilse lasmuigh, caidéal agus scagairí linne, má té sé sábháilte é sin a dhéanamh.
- Beostoc agus peataí a bhogadh chuig áit shábháilte.
- Breac síos suíomh d'aon dúnphoill nó de sheomraí seirbhíse agus fan amach uathu le linn tuile, mar d'fhéadfaí go mbogfaí as áit iad.

Aslonnú

In ainneoin gach réamhchúraim, b'fhéidir go mbeidh sé riachtanach fós do theach nó do ghnó a aslonnú.

Comhoibriú i gcónaí leis na treoracha a thugann na seirbhísí éigeandála agus údaráis áitiúla.

TAR ÉIS TUILE

- Bí cúramach i gcónaí agus tú ag dul isteach i do theach/d'áit ghnó tar éis tuile toisc go bhféadfadh go mbeadh dochar déanta don struchtúr nó go mbeadh éilliú ann mar thoradh ar uisce tuile.
- Cuireann Feidhmeannas na Seirbhíse Sláinte comhairle sláinte maidir le himeachtaí tuile ar fáil ar www.hse.ie.
- Lig do ghairmí aon tseirbhís leictreachais, gháis nó bunaithe ar bhreosla a sheiceáil sula dtéann tú ar ais i do mhaoin tar éis tuile.

- Déan grianghraf nó físeán d'aon damáiste a rinneadh agus seiceáil an méid atá cumhdaithe ag do pholasaí árachais.

COMHAIRLE SÁBHÁILTEACHTA GHINEARÁLTA

- Más féidir, seachain teagmháil a dhéanamh le huisce tuile mar d'fhéadfadh sé a bheith éillithe nó truaillithe.
- Ná déan iarracht siúil, dul ar rothar nó tiomáint trí cheantair faoi uisce.
- Má fhágann tú d'fheithicil, bí airdeallach ar sruthanna láidre agus smionagar.
- Bí cúramach má tá ort siúil trí huisce éadomhain – d'fhéadfadh go mbeadh clúdaigh dhúnphoill tar éis scaoileadh nó d'fhéadfadh go mbeadh guaiseacha eile ann faoin uisce nach mbeifeá in ann a fheiceáil.
- Ná déan iarracht riamh snámh trí huisce mear – d'fhéadfadh go gcrochfaí chun siúil tú nó go mbuailfí tú ag rud éigin san uisce.
- Fan amach ón bhfarraige agus ó chosaintí tuile agus uisce mear.
- D'fhéadfaí go n-iarrfaí cúnamh ar úinéirí feithiclí ag a bhfuil acastóirí arda cosúil le trucaillí nó tarracoírí chun go mbeidh daoine eile ábalta



CUIMHNIGH

D'fhéadfadh 150mm d'uisce mear thú a scuabadh chun siúil agus d'fhéadfadh 300mm d'uisce mear an chuid is mó de na carranna a bhogadh ón mbóthar.



Féach www.flooding.ie le haghaidh tuilleadh treorach.

Raonta Lámhaigh Mhíleata

RAONTA LÁMHAIGH MHÍLEATA - RABHADH

Má bhíonn tú ag cnocadóireacht faoin tuath, bí ag faire amach do na comharthaí speisialta a léiríonn Tailte Raon Míleata. Ná siúil ar na raonta seo mar d'fhéadfá bheith i **mBAOL MÓR** i gcónaí ó sliogáin neamhphléasctha agus armlón contúirteach eile.

TUGANN le fios go **LÁMHACH BEO**.

Má tá tú ag tabhairt cuairte ar Ghleann Ó Máil, Co Chill Mhantáin, is féidir leat tuilleadh faisnéise a fháil, lena n-áirítear léarscáileanna saor in aisce den cheantar, trí theagmháil a dhéanamh le:

**Seirbhís Maor Raon an Airm,
Scoil Seskin, Gleann
Ó Máil Teil: (045) 404653**



CUIMHNIGH

Bí ag faire amach do na Comharthaí Rabhaidh agus **BÍ CÚRAMACH!**

Sábháilteacht ar Bhóithre



Ba cheart duit seirbhísiú a dhéanamh ar d'fheithicil sula dtagann an geimhreadh chun a chinntiú go mbeidh sé réidh don aimsir a thiocfaidh gan choinne.

AN BHFUIL D'FHEITHICIL RÉIDH DON GHEIMHREADH?

Seo roinnt nithe is féidir leat féin a dhéanamh:

- **Soilse** - Déan cinnte go bhfuil do chuid táscairí agus ceannlampaí go léir glan agus ag obair.
- **Leachtanna** - Déan cinnte go bhfuil an taiscumar uisce líonta suas go dtí an marc is airde agus go bhfuil sé measctha i gceart leis an oibreán frithreo. D'fhéadfadh go mbeadh ort tuilleadh fuartháin agus niteora gaothscátha a chur isteach ann.
- **Ola** - Seiceáil do shlat tumtha agus cuir tuilleadh ola isteach más gá. Cuardaigh comharthaí ligin ar an talamh faoin ngluaisteán.
- **Earraí Leictreacha** - Seiceáil do dheais sula gcuireann tú an t-inneall ar siúl agus ina dhiaidh sin. Éist chun fáil amach an bhfuil an ceallra lag agus cuir ceallra nua ina ionad más gá.
- **Cuimilteoirí gaothscátha** - ba cheart duit iad a ghlanadh go rialta agus cinn nua a fháil gach 12 mhí.
- **Boinn** - Seiceáil snáitheanna agus brú na mbonn, an bonn breise san áireamh. Cé gurb í an uasteorainn náisiúnta 1.6mm, moltar snáithe de 3mm ar a laghad le haghaidh tiomáint gheimhridh.
- **Cúnamh Sábháilteachta** - Seiceáil lámhleabhar úinéara d'fheithicil chun eolas a fháil faoi aon teicneolaíocht cúnamh sábháilteachta a d'fhéadfadh a bheith san fheithicil, m.sh. ABS



BÍ ULLMHAMH - TREALAMH ÉIGEANDÁLA LE COINNEÁIL I DO CHARR

- Veist Ard-Infheictheachta
- Triantán rabhaidh guaise.
- Tóirse agus ceallraí ann - déan seiceáil air gach mí.
- Fiúsanna agus bolgáin spártha.
- Trealamh dí-oighrithe. (Le haghaidh gloine agus glais dorais araon).
- Fearas garchabhrach.
- Mapa nó GPS (Luchtaithe).
- Éadaí agus bróga oiriúnacha i gcás go mbeadh ort imeacht ó d'fheithicil.
- Fón póca luchtaithe.
- Roinnt soláthairtí simplí chun tú féin a chothú (deoch agus bia).
- Bíodh d'ÉIRCHÓD ar eolas agat.





Ba cheart gach taisteal a mheas de réir threoir reatha an Rialtais.

TURAS A PHLEANÁIL SA GHEIMHREADH

An gcaithfidh tú taisteal i gcarr i ndáiríre? D'fhéadfá:

- Smaoineamh ar mhoill a chur leis an turas go dtiocfaidh feabhas ar an aimsir agus ar na coinníollacha bóithre.
- Úsáid a bhaint as iompar poiblí nuair atá sé ar fáil.

Má bhíonn ort taisteal ar bhóthar i ndáiríre, bí réidh le drochaimsir

- Déan cinnte go bhfuil dóthain breosla i d'fheithicil le haghaidh an turais. Más féidir coimeád d'umar breosla lán sa gheimhreadh.
- Seiceáil do threalamh éigeandála.
- Tabhair am breise duit féin don turas agus tiomáin go cúramach. Cuir duine éigin ar a n-eolas maidir leis an mbealach a bhfuil tú chun úsáid agus an t-am a bhfuil tú ag súil go sroichfidh tú do cheann scríbe.
- Seiceáil an bhfuil aon fhadhbanna ar an mbealach atá beartaithe agat a thógáil sula bhfágfaidh tú. Tá faisnéis ar fáil ó Bhonneagar Iompair Éireann, suíomh gréasáin tracht.tii.ie agus is féidir leat iad a leanúint ar Twitter [@TIITraffic](https://twitter.com/TIITraffic).

- Éist le feasacháin nuachta ar an teilifís nó an raidió agus seiceáil réamhaisnéis na haimsire. Cuimhnigh gur mó is cosúil go mbeidh an riocht is fearr ar na bóithre idir 10am agus 4pm.
- Mura bhfuil do bhealach ar eolas agat, agus má tá SatNav/GPS á úsáid agat, bí cinnte nach dtabharfaidh sé tú thar bhealach contúirteach, mar shampla trasna tír-raon sléibhtiúil nó feadh chúlhbhóithre cúnga, a d'fhéadfadh a bheith ina guais mar gheall ar shneachta agus oighear m.sh. Bearna Bhealach Sailearnáin, Co Chill Mhantáin nó an Bearnas Mór, Co Dhún na nGall. Ná bí ag brath go hiomlán ar SatNav/GPS, féach ar do bhealach ar léarscáil.
- Tá comhairle níos mionsonraithe maidir le bóithre a úsáid le linn drochaimsire le fáil ar an réimse Comhairle maidir le Drochaimsir de láithreán gréasáin an Údaráis www.rsa.ie/en/



AG TIOMÁINT I NDÁLAÍ CONTÚIRTEACHA

Cuimhnigh ar na dalálaí contúirteacha seo a leanas:

- Beidh sneachta agus oighear níos measa i gcónaí i gceantair shléibhtiúla agus i dtalamh níos airde - déan iarracht áiteanna den sórt sin a sheachaint.
- Tá faisnéis faoi dhálaí bóthair, eachtraí agus faisnéis eile a bhaineann le trácht ar fáil ar shuíomh gréasáin Tráchta TII traffic.tii.ie
- Bí ar an eolas faoi chrainn tite nó smionagar eile.
- Is dócha gurb iad clocha sneachta ar an nguais is mó don tiománaí sa gheimhreadh. Fiú má tá salann ar an mbóthar, fanfaidh clocha sneachta ar an mbóthar.
- Má oibríonn do ghnó feithiclí faoi úinéireacht cuideachta, nó má ordaíonn sé d'oibríthe a gcuid feithiclí pearsanta a úsáid le haghaidh críocha oibre, féach www.hsa.ie/eng/Vehicles_at_Work don Gheimhreadh Leideanna Tiomána.
- Bí ar an eolas faoi réamhaisnéis aimsire a léiríonn an fhéidearthacht de chlocha sneachta.

CEATHANNA CLOCHA SNEACHTA - CÚIS MHÓR LE GORTÚ AGUS LE BÁS



CITH CHLOCHA SNEACHTA AR AN N11 I MÍ AIBREÁIN 2016

Is féidir le himeachtaí clocha sneachta tarlú in aon áit fiú lasmuigh de mhíonna an gheimhridh.



- Má thiteann clocha sneachta, moilligh ach déan iarracht gan na coscáin a úsáid.
- Tóg aire faoi fheithiclí a bhfuil taoibh arda acu nuair a bhíonn an ghaoth láidir, go háirithe agus tú ag scoitheadh. Má tá feithicil a bhfuil taoibh arda uirthi á tiomáint agat déan iarracht a bheith ag faire amach le haghaidh codanna nochta den bhóthar áit a mbeidh na gaotha níos láidre.
- Ná thiomáin trí bhóithre faoi uisce riamh. D'fhéadfaidís a bheith níos doimhne ná mar a cheapfá. Aimsigh bealach eile.
- Tabhair aird i gcónaí ar chomharthaí an Gharda Síochána nó an Údaráis Áitiúil a chuireann dúnadh bóthair nó malairt slí in iúl.
- Tá sé contúirteach d'fheithicil a fhágáil. Caith seaicéad ard-infheictheachta agus bain úsáid as do shoilse guaise chun cur ar chumas tráchta eile imbhuaidh le d'fheithicil a sheachaint. Ar mhótarbhealach, áfach, tá sé níos sábháilte dul amach as do charr agus seasamh taobh thiar den bhac sábháilteachta. Glaoigh ar chúnamh láithreach.

Tú Féin, Do Phobal agus an Geimhreadh (Pobail Láidir a Thógáil)

Tá ról uathúil le himirt ag an Roinn Forbartha Tuaithe agus Pobail (DRCD) i gcothú na nasc a thugann pobail le chéile. Is é ár misean ná **“Forbairt tuaithe agus pobail a chur chun cinn agus tacú le pobail bheoga, chuimsitheacha agus inbhuanaithe ar fud na hÉireann.”** Le haghaidh tuilleadh faisnéise ar ár gcuid oibre, féach le do thoil www.gov.ie/drcd

Tacaíonn naisc phobail níos láidre le feabhas a chur ar ullmhacht d'éigeandálaí. Taispeánann taithí go bhfuil freagairt níos fearr i gcás éigeandála mar thoradh ar ullmhúchán gníomhach, rud a fhágann go mbeidh an toradh is fearr is féidir ann do gach duine lena mbaineann. Mar gheall ar an ullmhacht sin, bíonn an pobal in ann teacht le chéile chun acmhainní a aithnítear ar leibhéal áitiúil (daoine agus trealamh) a úsáid le linn éigeandála a théann i bhfeidhm ar a bpobal, cosúil le tuile agus sneachta trom le blianta beaga anuas.

Cé go ndéanann Údarás Áitiúla an freagra ar imeachtaí dúshlánacha aimsire a chomhordú, tá ról tábhachtach ag pobail in éigeandálaí. Tá comharsana lárnach dó sin, mar tá aithne acu ar a chéile agus oibríonn siad le chéile. Má tá tú ullmhaithe, má tá aithne agat ar do chomharsana agus má oibríonn tú le chéile, cuideofar leat chun a chinntiú go bhfuil tú agus do phobal réidh don gheimhreadh sna míonna atá le teacht.



MEABHRÁN: SEICEÁIL AR DO GHAOLTA AGUS DO CHOMHARSANA SCOTHAOSTA

- Má tá sé deacair duitse dul timpeall beidh sé dodhéanta dóibh siúd.
- An bhfuil a n-uimhir (uimhreacha) t(h) eileafóin agat?
- Cuir glaoch orthu nó buail isteach chucu.
- Má tá amhras ort, cuir glaoch ar na Gardaí agus iarr orthu seiceáil.
- Déan cinnte go bhfuil i ndóthain breosla, soláthairtí bia agus cógas riachtanach acu.
- Cuir i gcuimhne dóibh a bhfón póca a luchtú.

BÍODH DO POBAL AR EOLAS AGAT

An bhfuil do phobal bunaithe ar fhoirgneamh árasán, eastát tithíochta, sráid, bóthar nó sráidbhaile? An bhfuil cumann cónaitheoirí áitiúla nó grúpa Pobal ar Aire ann?

TACAÍOCHTAÍ COMHARSANACHTA

An bhfuil sonraí teagmhála na gcomharsan ar eolas agat? Conas is féidir leat cabhrú lena chéile? Mar shampla, an bhfuil feithicil uile-thalún nó taithí leighis agat nó ag do chomharsa?

PLEANÁIL

Cad iad na héigeandálaí a bhféadfadh do phobal pleanáil dóibh? Mar shampla, tine, tuilte, sneachta, briseadh cumhachta, ganntanas uisce nó fadhbanna inrochtaineachta.

COMHARSANA LEOCHAILEACHA

An bhfuil daoine de na comharsana a bheadh i mbaol faoi leith? Mar shampla, daoine scothaosta, daoine faoi mhíchumas nó daoine ag a bhfuil deacrachtaí luaineachta, comharsana ag a bhfuil leanaí óga, nó daoine nach bhfuil fáil acu ar iompar.



Tacaíochtaí ar Fáil do Phobail



SCÉIMEANNA FOLÁIRIMH DO SHEANÓIRÍ (SAS)

An bhfuil seanóirí i do cheantar ar an eolas faoin Scéim Foláirimh do Sheanóirí? Soláthraíonn an scéim siogairlí aláraim éigeandála do sheanóirí.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise, tabhair cuairt ar www.pobal.ie

AN CLÁR CLÁR

Chuir an Roinn Forbartha Tuaithe agus Pobail maoiniú ar fáil faoin gclár CLÁR chun tacaíocht a sholáthar do fhreagróirí éigeandála i gceantair thuaithe faoi mhíbhuntáiste.

Foilsítear sonraí maidir le hincháilitheacht agus an próiseas iarratais ar shuíomh gréasáin na Roinne www.gov.ie/drcd

OBAIR DHEONACH

Tá traidisiún láidir gníomhaíochta deonach ag Éirinn. Idir bhualadh isteach le comharsana leochaileacha agus línte cabhrach foirne, chuir saorálaithe foirmiúla agus neamhfhoirmiúla go mór leis an iarracht le linn imeachtaí drochaimsire le déanaí.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise ar conas is féidir leat cur le do phobal, féach le do thoil ar www.volunteer.ie

LEABHARLANNA

Cuirfidh leabharlanna seirbhísí fisiciúla agus digiteacha ar fáil agus soláthróidh siad seirbhísí d'úsáideoirí aosta agus leochaileacha de réir threoirlínte agus chumais an rialtais.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise faoi na seirbhísí ar féidir leat rochtain a fháil orthu ag do leabharlann áitiúil, féach le do thoil ar www.librariesireland.ie

POBAIL AG OBAIR LE CHÉILE

Thug pobail na hÉireann aghaidh ar roinnt imeachtaí drochaimsire le déanaí. Rinne na himeachtaí drochaimsire seo damáiste arbh fhiú na milliún euro iad agus chuir siad isteach ar an soláthar leictreachais agus uisce do na céadta míle teaghlach ar fud na tíre. Bhí an phaindéim agus a hiarmhairtí ina gcúis le dúshláin shuntasacha freisin.

Sna cúinsí seo, agus chun tionchar na n-imeachtaí drochaimsire amach anseo a íoslaghdú, ní mór dúinn ullmhú le chéile agus tuiscint a fháil ar na céimeanna praiticiúla a d'fhéadfaimis a thógáil chun muid féin agus ár bpobail a chosaint. Ní mór dúinn feachtas ar na bagairtí atá romhainn a mhéadú, agus ar na réitigh agus tacaíochtaí atá ar fáil dúinn, chomh maith.

Tá go leor de na céimeanna is féidir linn a thógáil simplí go leor, mar shampla, veist ard-infheictheachta a fháil agus stoc uisce i mbuidéil a choinneáil. Tá eolas áitiúil luachmhar ag pobail, mar shampla, áiteanna ina dtarlaíonn oighir dhubh de ghnáth ar bhóithre.

Mar chuid dá bPleananna Seirbhíse Geimhrídh, soláthraíonn roinnt údarás áitiúil coimeádáin salainn agus líonadh salainn do ghrúpaí pobail, chomh maith le grean a chur ar fáil ag áiteanna éagsúla.

An féidir leat am a chur ar fáil chun salann nó grean a chur ar mhionbhóithre i do cheantair chun go gcoinneofar oscailte iad?

An mbíonn tuile i do cheantar go minic, an bhfuil málaí gainimh ar fáil in aice láimhe? An bhfuil a fhios agat cé leis san údarás áitiúil ar cheart duit teagmháil a dhéanamh chun na soláthairtí sin a fháil?

Ní mór dúinn tuiscint níos fearr a fháil chun a bheith ullamh don gheimhreadh, ach thar aon ní eile ní mór dúinn a bheith réamhghníomhach agus gníomhú de réir an eolais atá againn. Tá sé ríthábhachtach an t-am a thógáil chun ár staid a mheas an geimhreadh seo agus na hullmhúcháin riachtanacha a dhéanamh, ina n-aonair agus mar phobail.

Teachtaireacht shimplí atá againn. Ní mór dúinn bheith ar an eolas, ullmhú roimh ré agus oibriú le chéile inár bpobail ionas go mbeidh muid réidh don gheimhreadh gach bliain. Dhéileáil pobail na hÉireann le himeachtaí drochaimsire roimhe seo agus leanfaimid de bheith ar ár n-airdeall agus ullmhúchán a dhéanamh do na dúshláin amach anseo. Féadfaidh tú teagmháil a dhéanamh freisin le d'Údarás Áitiúil chun eolas a fháil faoi thionscnaimh pobail i do cheantar.



Tú Féin, Do Fheirm agus an Geimhreadh

FANAIGÍ SLÁN

Is slí bheatha ardriosca í an fheirmeoireacht agus tá na rioscaí níos airde le linn drochaimsire. Anois é an t-am chun PLEANÁIL d'fhonn éifeachtaí na drochaimsire ar do fheirm agus ar do theaghlach a íoslaghdú.

TABHAIR AIRE DO DO SHÁBHÁILTEACHT PHEARSANTA

- Sula dtéann tú amach ar do thalamh inis i gcónaí do dhuine cá bhfuil tú ag dul, agus cá fhad a bheidh tú imithe.
 - Caith sraitheanna oiriúnacha éadaí.
 - Ná húsáid gineadóir cultaca laistigh riamh, mar féadann múch ón inneall a bheith díobhálach.
 - Cinntigh go bhfuil riocht maith ar threalamh (mar shampla sábh slabhrach) a bhféadfadh nár úsáid tú le tamall fada é agus cinntigh go mbaineann tú úsáid cheart as. Féach www.hsa.ie le haghaidh tuilleadh sonraí.
 - Ba chóir do gach duine atá i mbun gníomhaíochta bunaithe ar fheirm an chomhairle maidir le Covid-19 a leanúint agus a bheith san airdeall go háirithe áit a bhfuil líon mór daoine bailithe le chéile, mar shampla, i gComharchumainn agus i Margáí, áit nach mór cloí go daingean le treoirlínte maidir le scaradh sóisialta
- Bíodh fón póca luchtaithe agus tóirse agat.

AIMSIR FHUAR AGUS SNEACHTA

- Bíodh plean agat chun bia agus uisce a iompar chuig do bheostoc.
- Ná lig do d'innealra agus do sholáthairtí uisce reo:
 - Bíodh téitheoirí atá rialaithe ag teirmeastat agat sa teach caidéal
 - Má chuirtear pluid inslithe/brat plaisteach ag bealach isteach na bleánlainne d'fhéadfadh go gcoimeádfaí innill crúite ó eirí reoite.
 - Draenáil caidéal níocháin.
- Seiceáil an méid oibreán frithreo i do chuid inneall go léir.
- Bíodh plean agat chun na bealaí timpeall do chuid foirgneamh feirme a ghlanadh chomh maith le soláthar d'ábhar grin agus de shalann.
- Agus tú ag cuardach ainmhithe sa sneachta, caith éadaí ardinfheictheachta ionas go bhfeicfear go héasca tú.
- Má bhíonn tascanna riachtanacha le déanamh ar an bhfeirm nach mór do níos mó ná duine amháin iad a dhéanamh, níor cheart go mbeidh drogall ar fheirmeoirí iarraidh ar chúnadh ó dhuine dá dteaghlach agus/nó ó chomharsana.



Is féidir leat tuilleadh faisnéise a fháil ó:
animalwelfare@agriculture.gov.ie

Líne Chabhrach Leas Ainmhí:
01-6072379



AG TABHAIRT AIRE DO BHEOSTOC

- Déan buiséad le haghaidh fodair san earrach chun socrú cá mhéad fodair a bheidh ag teastáil don gheimhreadh.
- Bíodh cúlta de 1-2 bhurla in aghaidh an chinn agat, go háirithe ar thalamh trom.
- Fás an oiread féir is féidir le linn an phríomhshéasúir fáis chun cúlta de dhéanamh.
- Tabhair faoi anailís ar do chuid sadhlais. Ní mór go mbeadh rátaí fhorlónadh bia bunaithe ar chaighdeán an tsadhlais.
- Bíodh grean agus salann ar fáil agat chun cointiú go mbeifear in ann dul isteach i gcróite i gcás sneachta nó oighir.
- Bíodh plean agat chun déileáil le briseadh cumhachta.

TUILE AR AN bhFEIRM

Léigh go cúramach an chuid den leabhrán a bhaineann le tuilte. Faigh tuilleadh faisnéise ar an suíomh gréasáin www.flooding.ie

Má tá do fheirm suite i gceantar atá i mbaol tuile:

- Bog do bheostoc chuig áiteanna a mbeidh tú in ann iad a bhaint amach má bhíonn baol mór tuilte i gceist.
- Féach go cúramach ar dhoimhneacht tuilte sula dtiomáineann tú tríothu.
- Ná húsáid ach feithiclí oiriúnacha más gá duit tiomáint trí thuilte.
- Cuir trealamh luachmhar agus soláthairtí breosla in áiteanna oiriúnacha ionas nach mbeidh siad scriosta ag an uisce.

SÁBHÁILTEACHT STOIRME AR AN bhFEIRM

- Coinnigh earraí éadroma taobh istigh agus cuir slacht ar an gclós feirme.
- Déan cinnte go bhfuil na gáitéir uile ar fhoirgnimh slán agus go bhfuil draenacha uisce glan saor ó smionagar agus go bhfuil na sruthanna éalaithe glan.
- Déan cinnte go bhfuil na geataí agus na doirse go léir crochta i gceart agus go bhfuil siad ceangailte go daingean.
- Cinntigh go bhfuil gach leathán dín daingean. Agus tú ag obair ar airde faigh trealamh oiriúnach ardaithse ar cíos i gcónaí -- ná bí ag obair as dréimire riamh.
- Bog innealra go áit ina bhfuil foscadh ann.

Sa chás go n-éireoidh an leathán, na doirse nó na hearraí scaoilte nó go ndéantar iad a dhíláithriú le linn stoirmeacha, ná déan iarracht é a dheisiú go dtí go mbeidh an stoirm go hiomlán críochnaithe. D'fhéadfadh teagmhas tromchúiseach tarlú má dhéantar deisiúcháin le linn stoirme.



LEICTREACHAS

Faigh cóip den leabhrán “Farm WellFarm Safely ”ó shuíomh Gréasáin Líonraí BSL www.esb.ie ina n-insítear duit gach ní nach mór duit bheith ar an eolas faoi maidir le trealamh leictreach a úsáid ar d'fheirm.

- Gineadóirí cúltaca. Tá feidhm ag rialacháin speisialta maidir le gineadóirí a nascadh agus a úsáid.
- Ní mór do leictreoir cáilithe an nasc a shuiteáil.
- Caithfear Líonraí BSL a chur ar an eolas faoi oibriú beartaithe gineadóra.
- Má dhéantar ceangal mícheart, féadann fothú ar gcúl a tharlú agus cuireann sé sin tú féin, tomhaltóirí eile agus baill foirne cothabhála i mbaol.

GUAISEACHA EILE

Bí cúramach agus trealamh á úsáid a bhféadfadh nár úsáideach é le tamall fada:

- Bí cinnte go ndearnadh seirbhísiú ceart air agus go bhfuil sé i ndea-riocht oibre.
- Ná “Téigh sa Seans”- mura bhfuil a fhios agat cén chaoi an trealamh a úsáid iarr ar dhuine éigin tú a chur ar d'eolas nó faigh amach cén chaoi a n-úsáidtear é
- Is gá bheith an-chúramach agus sábhla slabhrach á n-úsáid - féach ar an leabhrán “Safe Working with Timber and Chainsaws” ar láithreán gréasáin an HSA www.hsa.ie agus caith an Trealamh Cosanta Pearsanta ceart.

An Earnáil Ghnó



DO GHNÓ A ULLMHÚ I GCOMHAR DROCHAIMSIRE

Tá roinnt dúshlán le sárú ag gach gnó chun leanúnachas gnó a chinntiú i gcás drochaimsire. Tá ullmhúchán ríthábhachtach chun an cur isteach a íoslghdú le linn imeachtaí den sórt sin.

Tá seicliosta praiticiúil ar Phleanáil Leanúnachais Gnó i gcomhar Drochaimsire ar fáil ar fhoilseacháin www.enterprise.gov.ie

I measc na mbreithnithe praiticiúla ar an gcaoi ar féidir le himeachtaí drochaimsire dul i bhfeidhm ar oibríochtaí tá:

An Tionchar ar an Áit Ghnó

- Smaoinigh ar an gcaoi a bhféadann cásanna éagsúla d'aimsir chrua dul i bhfeidhm ar an ionad oibre, is é sin an láithreán agus na foirgnimh.
- An bhfuil an láthair nó an rochtain air i mbaol tuille? Léigh go cúramach an chuid den leabhrán a bhaineann le tuille. Faigh tuilleadh faisnéise ar an suíomh gréasáin www.flooding.ie
- An cosúil go dtiocfadh deacrachtaí chun cinn ag na bealaí isteach m.sh. bóithre isteach suite ar fhána nó i mbaol oighir?
- An bhfuil píobáin uisce inslithe (lena n-áirítear i bhfoirgnimh fholmha agus timpeall orthu)?
- Cinntigh go bhfuil eolas agus sonraí teagmhála ag an ngnó maidir le seirbhísí lánacha lena n-áirítear údarais áitiúla.
- Féach arís ar an gcumhdach árachais agus déan teagmháil le comhairleoirí árachais maidir le haon ábhar imní a d'fhéadfadh a bheith ag gnó.

Tionchar ar Fhostaithe

- Smaoinigh ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann dá mba rud é nach mbeadh fostaithe in ann freastal ar an áit oibre.
- Cinntigh go bhfuil sonraí teagmhála foistai agus plean cumarsáide cothrom le dáta ag an ngnó.



Is féidir faisnéis agus acmhainní cothrom le dáta maidir le Sláinte agus Sábháilteacht agus Prótacal Covid-19 Work Safely a fháil ar: www.hsa.ie/eng/topics/covid-19_coronavirus_information_and_resources/

- Smaoinigh ar na bearta breise is gá a ghlacadh chun a chinntiú gur féidir le fostaithe oibriú go sábháilte san ionad oibre.
- Smaoinigh ar an gcaoi a bhféadfadh cleachtais mhalartacha oibre an cur isteach a íoslaghdú, mar shampla, teilea-oibriú, sealobair agus smaoinigh ar an gcaoi a bhféadann na cleachtais Bainistíocht Acmhainní Daonna dul i ngleic le cur isteach ar an obair.
- Cinntigh go sanntar go soiléir freagracht an lucht bainistíochta as pleanáil agus ullmhúcháin a dhéanamh; agus chun ról ríthábhachtacha don ghnó a chinntiú agus pleananna a fhorbairt chun leanúnachas a chinntiú.
- Smaoinigh ar cén chaoi ar féidir na cosáin timpeall an ionaid ghnó agus na bealaí isteach a ghlanadh i gcás sneachta agus oighir agus déan ullmhúchán ionas go mbeidh trealamh oiriúnach ar fáil.
- Bíodh plean cumarsáide i bhfeidhm agat do chustaiméirí.

Tionchar ar Sholáthraithe

- Smaoinigh ar thionchar an chur isteach ar sholáthairtí agus déan athbhreithniú ar na leibhéil stoic.
- Déan idirchaidreamh leis na príomh-sholáthróirí agus socraigh an bhfuil siad ullamh i gcás go rachadh aimsir chrua i bhfeidhm ar a gcuid gnóthaí
- Smaoinigh ach go háirithe ar sholáthairtí am-íogaire.
- Smaoinigh ar bhealaí iompair agus chainéil loighistice eile.
- Smaoinigh ar shábháilteacht soláthraithe earraí agus seirbhísí, d'fhéadfadh go mbeadh sé riachtanach rochtain a thabhairt dóibh ar limistéir den áitreabh nach mbaintear úsáid astu go minic.

Tionchar ar Chustaiméirí

- Smaoinigh ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith aige ar chustaiméirí.
- Smaoinigh ar an tionchar a bheadh ag líon níos lú custaiméirí ar an ngnó.
- Smaoinigh ar bhealaí eile chun freastal ar chustaiméirí agus ar na straitéisí a bhféadfaí leas a bhaint astu chun cur isteach a íoslaghdú, mar shampla gnó ar líne.
- Smaoinigh ar cén chaoi ar féidir sábháilteacht custaiméirí a chinntiú laistigh de limistéir phoiblí an ghnó.



Ar shuíomh Gréasáin HSA www.hsa.ie cuirtear faisnéis chuimsitheach ar fáil maidir le sláinte agus sábháilteacht san áit oibre in Éirinn.

Scoileanna agus Drochaimsir

Tugtar an méid seo a leanas mar threoir do bhainistíocht scoile.

Bí ullamh.

Bí ar an eolas.

Bí ar an airdeall.

ULLMHÚCHÁN

Ba cheart do scoileanna measúnú réamhimeachta a dhéanamh ar na socruithe ar cheart a chur i bhfeidhm nó a bhféadfaí a chur i bhfeidhm chun a chinntiú go n-osclófar an scoil i gcás drochaimsire. Is iad na ceisteanna atá le breithniú ná cothabháil áitreabh agus fhóntais na scoile, leathadh salainn agus iompar chuig an scoil agus uathí. Ba chóir go mbeadh rochtain ag an scoil ar raidió agus soilse splanc a oibrítear le ceallraí.

Ba chóir do scoileanna a chinntiú go bhfuil gach ball foirne soiléir maidir lena ról agus lena bhfreagrachtaí le linn drochaimsire lena n-áirítear i gcás dúnadh na scoile. Ba cheart ball foirne a shannadh chun súil a choimeád ar an aimsir agus chun teagmháil a dhéanamh leis na príomhghníomhaireachtaí freagartha agus na seirbhísí iompair scoile má's gá.

Ba chóir na freagraí agus na ról bheartaithe a bheidh i bhfeidhm i gcás Rabhadh Aimsire Dearg ó Mhet Éireann a chur san áireamh i bplean na scoile le haghaidh drochaimsire.

CUMARSÁID

Ba chóir do scoileanna a chinntiú go bhfuil na sonraí teagmhála ábhartha acu ó na príomhghníomhaireachtaí freagartha dá gceantar, lena n-áirítear An Garda Síochána, briogáid dóiteáin agus údaráis áitiúla agus seirbhísí iomchuí eile. Ba cheart go mbeadh sonraí teagmhála ag scoileanna freisin maidir leis na seirbhísí iompair a fhreastalaíonn ar a scoil. Ba cheart na sonraí seo a sheiceáil go rialta agus iad a choinneáil cothrom le dáta.

Ba cheart do scoileanna cumarsáid a dhéanamh le scoileanna in aice leo chun a chinntiú, an oiread is féidir, gur féidir freagra comhaontaithe áitiúil a thabhairt ar imeachtaí aimsire crua. Tugtar faoi deara, áfach, cé go bhféadfadh go ndéanfadh scoileanna i gceantar faoi leith iarracht a gcuid cinntí a chomhordú, go bhféadann cúinsí difriúla a bheith i gceist i scoileanna aonair atá gar dá chéile agus uaireanta go bhféadfadh scoileanna cinntí difriúla a ghlacadh dá bharr sin.

Baineann formhór na scoileanna úsáid as seirbhís teachtaireachtaí téacs chun cumarsáid a dhéanamh le tuismitheoirí agus leis an bhfoireann. D'fhéadfadh go mbeadh



Is féidir faisnéis faoi scoileanna agus Covid-19 a fháil ar www.education.ie/en/covid-19/



na stáisiúin raidió áitiúil, láithreán gréasáin na scoile nó na meáin shóisialta úsáideach freisin chun tuismitheoirí agus daltaí a chur ar a n-eolas faoi choinníollacha agus dhúnadh na scoile i gcás go dtiocfadh sé sin chun cinn.

SCRÚDUITHE STÁIT

I gcás drochaimsire le linn scrúduithe sceidealta stáit déanfaidh Coimisiún na Scrúduithe Stáit cumarsáid le scoileanna chun socruithe malartacha a chur i bhfeidhm.

SCOIL A DHÚNADH

Is faoin údarás bainistíochta scoile atá an cinneadh a dhéanamh maidir le dúnadh na scoile agus an treoir go léir ó na príomhghníomhaíochtaí freagartha, an Garda Síochána ach go háirithe, á tógáil san áireamh acu. Glactar an cinneadh ar mhaithe le sábháilteacht leanaí, tar éis measúnú a dhéanamh ar na príacaíl sa cheantar áitiúil

agus tar éis dul i gcomhairle, mar is cuí, le hoibreoírí iompar scoile.

I measc cuid de na saincheisteanna a chuireann scoileanna san áireamh tá:

- Coinníollacha sa scoil féin.
- Cumas na scoile sláinte agus sábháilteacht na ndaltaí a chinntiú agus iad ar scoil.
- Cumas tuismitheoirí, daltaí, ball foirne agus seirbhísí iompair scoile taisteal go sábháilte ar na bóithre áitiúla chun an scoil a shroicheadh.
- Treoir ó na príomhghníomhaireachtaí freagartha.
- I gcásanna ina ndúnfar scoileanna de bharr drochaimsire, is féidir le scoileanna aird a thabhairt ar an treoir is déanaí ar chianfhoghlaim atá le fáil ar gov.ie/backtoschool má thagann an riachtanas chun cinn.



Tugtar treoir faoi am a chailltear mar gheall ar dhúnadh gan choinne de thoradh aimsir chrua i gcioclán 16/2014 atá ar fáil ar shuíomh gréasáin na Roinne www.education.ie

RABHAIDH AIMSIRE Ó MHEIT ÉIREANN

Ba cheart do scoileanna súil a choimeád ar réamhaisnéisí aimsire chun a bheith réidh i gcomhar aon drochaimsire a d'fhéadfadh dul i bhfeidhm ar an scoil.

SEIRBHÍSÍ FOLÁIRIMH LE HAGHAIDH RABHADH AIMSIRE

Tá brúfhógraí d'fhóin chliste faoi Rabhaidh Aimsire ar fáil anois ar an Aip Met Éireann. Clíceáil ar Roghchlár / Mo Rabhaidh / Cuir. Féadfaidh tú fógraí a chur ar bun d'aon chineál contae agus rabhaidh.

De rogha air sin, d'fhéadfá clárú chun ríomhphoist/teachtaireachtaí (stádas dearg amháin) maidir le rabhaidh aimsire a fháil ar ár leathanach rabhadh. Tugtar breac-chuntas ar an dá sheirbhís ar www.met.ie/weather-warning-alerting-services

Is féidir rabhaidh aimsire códaithe daite Met Éireann a fháil ar www.met.ie/warnings/today

STÁDAS BUI – Bí Feasach

STÁDAS ORÁISTE – Bí Ullmhaithe

STATUS DEARG – Glac Gníomh

Ba chóir do scoileanna freagairt go cuí do rabhaidh den sórt sin agus an treoir thuas á húsáid. Is féidir tuairiscí mionsonraithe ar na critéir agus na cúinsí tionchair a fháil sa mhír MÍNIÚ AR RABHAIDH ar shuíomh gréasáin MetÉireann www.met.ie/weather-warnings

Ba cheart a choimeád i gcuimhne freisin go bhféadfadh imeachtaí aimsire athrú go tapa gan choinne. Smaoinigh, mar shampla, ar Stoirm Darwin i bhFeabhra 2014 nuair a bhí foláirimh Dhearga eisithe ag Met Éireann le haghaidh Corcaí agus Ciarraí ach an uair sin bhog an aimsir go tapa ar fud thuaisceart na tíre agus bhí roinnt contaetha eile buailte aici.

D'fhéadfadh go mbeadh sé riachtanach gníomh a ghlacadh i gcás roinnt rabhaidh aimsire Oráiste mar gheall ar na cúinsí i gceantar faoi leith, m.sh. i gceantair atá suite ar an gcósta nó atá i mbaol tuile. Agus an scoil ag socrú cén ghníomhartha a theastaíonn ba cheart di a bheith treoraithe ag eolas agus taithí mhuintir na háite agus ag comhairle ó na príomhghníomhaireachtaí freagartha.

RABHADH AIMSIRE STÁDAIS DHEIRG

Beidh sé riachtanach don scoil gníomh a ghlacadh nuair atá rabhadh aimsire Stádas Dheirg ann. Ní mór do scoileanna an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag imeachtaí aimsire den sórt sin a mheas, ag cur san áireamh taithí roimhe seo agus i bhfianaise comhairle ar an ócáid reatha ó na príomhghníomhaireachtaí freagartha ina gceantar féin.

D'fhéadfadh go mbainfeadh rabhadh aimsire Stádas Dheirg le haghaidh báisteach throm go háirithe le ceantar áitiúil má tá sé i mbaol tuile. Áit a dtugtar rabhadh aimsire Stádas Dheirg maidir le hoighear nó sneachta d'fhéadfadh go dtiocfadh fadhbanna áitiúla chun cinn mar gheall ar ionad na scoile agus/nó na bealaí a dtógtar chun an scoil a shroicheadh.

RABHADH AIMSIRE STÁDAIS DHEIRG LE HAGHAIDH GAOITHE

Ba cheart do scoileanna aird faoi leith a thabhairt ar rabhaidh aimsire Stádais Dheirg áit a dtuairtar gaotha láidre nó stoirmeacha. Mar gheall go mbíonn sé an-deacair a thuar cén tionchar a bheidh ag an aimsir a bhaineann le rabhadh dearg den sórt sin ar chúinsí sa cheantar ba cheart do scoileanna an treoir seo a leanas a leanúint chun cabhrú leo agus an tionchar á mheas acu.

D'fhéadfadh go dtabharfaí rabhaidh aimsire Stádais Dheirg le haghaidh coinníollacha a bhaineann le gaotha sula n-oslófaí an scoil nó d'fhéadfadh go dtiocfadh sé chun cinn le linn an lá scoile.

RABHADH ROIMH RÉ MAIDIR LE STÁDAS DEARG

Tar éis dul i gcomhairle ar leibhéal náisiúnta, is í an chomhairle a thugann an Roinn Oideachais agus Scileanna do scoileanna ná gur cheart dóibh smaoineamh ar an scoil a choimeád dúnta áit a dtuairtar rabhadh aimsire Stádais Dheirg i ndáil le gaotha a bheadh i bhfeidhm le linn na dtréimhsí ina mbeadh daltaí agus baill foirne ag taisteal ón scoil agus chuici. Déanann Boird Bhainistíochta gach cinneadh ar leibhéal áitiúil.

Maidir leis an gcinneadh cibé acu an ceart nó nár cheart an scoil a oscailt níos déanaí sá lá áit a dtuairtar go dtiocfaidh feabhas ar an aimsir, ba cheart an cinneadh sin a ghlacadh i gcomhairle leis an nGarda Síochána, leis na húdaráis áitiúla, na seirbhísí iompair scoile agus na gníomhaireachtaí oiriúnacha eile atá suite i gceantar na scoile.

RABHADH FAOI STÁDAS DEARG A THAGANN CHUN CINN LE LINN AN LAE SCOILE

Sa chás go n-eisítear rabhadh aimsire Stádais Dheirg maidir leis an ngaoth áit a bhfuil an lá scoile tosaithe agus na daltaí agus na baill foirne i láthair, ba cheart do lucht bainistíochta na scoile teagmháil a dhéanamh láithreach leis an nGarda Síochána, leis na seirbhísí iompair scoile agus le gníomhaireachtaí cuí eile chun comhairle a fháil maidir le cibé acu an mbeadh sé sábháilte turais a dhéanamh ón scoil agus cathain is ceart na turais sin a thosú. Ba cheart machnamh a dhéanamh ar shábháilteacht tuismitheoirí a bheadh ag déanamh turas chun na scoile chun leanaí a thógáil abhaile.

Sa chás go mbeadh gá le cinneadh a dhéanamh ar chúinsí sláinte agus sábháilteachta ar bhunús na comhairle atá ar fáil don scoil go bhfanadh daltaí agus baill foirne sa scoil le linn rabhadh Stádais Dheirg i ndáil le gaoth, ba cheart do scoileanna pleananna a dhéanamh dó sin ach smaoineamh ar conas freastal ar dhaltaí agus baill foirne sa scoil agus iad ag fanacht le feabhas a theacht ar an aimsir. Ba cheart cinntí den sórt sin a ghlacadh ar bhunús sláinte agus sábháilteachta gach duine atá i gceist agus an aimsir atá i réim agus atá tuartha i gceantar na scoile á tógáil san áireamh.

Eolas Teagmhála

SEIRBHÍSÍ ÉIGEANDÁLA

Má tá éigeandáil agat cuir gloach ar na seirbhísí éigeandála ar **112** nó **999**.

I gcás aon éigeandála ar uisce, lena n-áirítear amach ón gcósta, feadh an chósta, ar uiscebhealaí intíre, lochanna nó aibhneacha glaoigh ar **112** nó **999** agus iarr ar an nGarda Cómh.

Cuimhnigh uimhreacha teileafóin le haghaidh do dhochtúra, do chógaiseora, scoileanna do leanaí, d'údarás áitiúil, stáisiún na nGardaí, soláthraithe seirbhíse agus daoine den teaghlach a choimeád in áit a mbeadh sé éasca iad a aimsiú i gcás go dtiocfadh éigeandáil chun cinn.



SEIRBHÍSÍ

Líonraí BSL Íosghlao
1800 372 999

Líonraí Gáis Éireann Íosghlao
1800 20 50 50

Uisce Éireann Íosghlao
1800 278 278

RÉAMHAISNÉIS AIMSIRE

Tá réamhaisnéisí aimsire agus rabhaidh Met Éireann ar fáil ar www.met.ie agus ar an Aip Met Éireann, áit ar féidir leat réamhaisnéisí mionsonraithe 7 lá a chuardach le haghaidh níos mó ná 1,200 áit ainmnithe timpeall na hÉireann agus go de rogha air sin, réamhaisnéis gheo-suite a fháil do do shuíomh. Tá an Radar Báistí ar fáil ansin - súmáil isteach chun an bháisteach is déanaí i gceantar áitiúil a fheiceáil.

Bí ag éisteacht le réamhaisnéis na haimsire ar RTÉ tar éis na Nuachta, agus ar fheasacháin nuachta in aghaidh na huaire ar raidió náisiúnta agus áitiúil.

IONAD LÉARSCÁILEANNA FSS

Tá áis ag Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte ar leathanach baile a shuíomh ghréasáin www.hse.ie áit ar féidir leat seirbhísí sláinte a fháil i do cheantar. Ní gá ach do sheoladh a chur isteach agus rogha a dhéanamh chun an t-ospidéal, an chógaslann, an dochtúir, an stáisiún Gardaí, an teach altranais nó an fiaclóir is gaire duit a aimsiú. Cuirtear treoracha ar fáil ó do theach chuig an tseirbhís riachtanach.

IOMPAR

Ar an suíomh Gréasáin www.gov.ie/transport soláthraítear naisc do gach soláthróir iompair phoiblí.

Le linn na tréimhsí ina gcuirtear isteach ar na seirbhísí, déantar suíomhanna an tsoláthraí iompair aonair a nuashonrú ar bhonn leanúnach.

Seo a leanas sonraí teagmhála do sholáthraithe Iompair Phoiblí. Ba cheart duit eolas teagmhála le haghaidh oibreoírí iompair príobháideacha i do cheantar féin a choimeád in aice láimhe chomh maith.

IARNRÓD

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

Uimhir Seirbhíse do Chustaiméirí
01 836 6222

Suíomh Gréasáin: www.irishrail.ie

Twitter: [@irishrail](https://twitter.com/irishrail)

Facebook: [/iarnrodeireann](https://facebook.com/irishrail)

Seirbhísí Luas

Cúram Custaiméirí Íosghlao
1800 300 604 nó
01 4614911

Suíomh Gréasáin: www.luas.ie

Twitter: [@luas](https://twitter.com/luas)

Facebook: [/luas](https://facebook.com/luas)



Chun an fhaisnéis teagmhála is reatha do do Stáisiún Bus áitiúil a fháil, féach le do thoil ar an gcuid 'Faisnéis faoi Stáisiún Bus' ar shuíomh gréasáin Bus Éireann ar <https://buseireann.ie/inner.php?id=373>

BHUS

Seirbhís Bhus Bhaile Átha Cliath:

Uimhir theileafóin: (01) 8734222

Suíomh gréasáin: www.dublinbus.ie

Twitter: [@dublinbusnews](https://twitter.com/dublinbusnews)

Facebook: [/dublinbusnews](https://facebook.com/dublinbusnews)

Seirbhís Bhus Éireann (Idirchathrach/Comaitéareachta):

Uimhir theileafóin: 0818 836 611

Suíomh gréasáin: www.buseireann.ie

Twitter: [@buseireann](https://twitter.com/buseireann)

Facebook: [/buseireann](https://facebook.com/buseireann)

Seirbhís Go Ahead Ireland:

Uimhir theileafóin: 0818 804 071

Suíomh gréasáin: www.goaheadireland.ie

Twitter: [@GoAheadIreland](https://twitter.com/GoAheadIreland)

Facebook: [/goaheadireland12](https://facebook.com/goaheadireland12)

Seirbhís Local Link:

Suíomh gréasáin:

www.transportforireland.ie/tfi-local-link

Déantar seirbhísí a oibriú agus a bhainistiú in 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.

* Stáisiúin ina roinntear saoráidí le hIarnród Éireann.

Measíní díoltóireachta ticéad

Bhaile átha Cliath (Busáras, Sráid an Stórais)
Cill Airne (Cnocán na gCaorach)

IONAID TAISTIL BHUS ÉIREANN

SUÍOMH	SEIRBHÍSÍ CÚNTAIR
Béal an Átha Sráid Chaoimhín de Barra	LUAIN-DÉARDAOIN: 0900-1300 & 1400-1715 DÉ hAOINE: 0900-1300 & 1400-1700
An Cabhán Sráid Fhearnáin	LUAN-DOMHNACH: 0700-1800
Corcaigh Plás Parnell	LUAN-AOINE: 0900-1730
Dún Dealgan An Siúlán Fada	LUAN-SATHARN: 0700-1630 DOMHNAC 0800-1630
Gaillimh* Stáisiún Ceannt, An Fhaiche Mhór	LUAN-AOINE: 0900-1300 & 1400-1700 DÉ SATHAIRN: 1030-1630
Leitir Ceanainn Bóthar an Phoirt	LUAN-AOINE: 0900-1345 & 1445-1800
Luimneach* Stáisiún Uí Chobaird, Sráid Parnell	LUAN-AOINE: 0900-1300 & 1400-1730
Muineachán An Bóthar Thuaidh	LUAN-DOMHNACH: 0700-2000
Sligeach Sráid an Tiarna Éadbhard	LUAN-AOINE: 0830-1700
Trá Lí Stáisiún Mac Easmáin	LUAN-AOINE: 0830-1300 & 1345-1630
Port Láirge An Ché	LUAN-AOINE: 0930-1645



Chun an fhaisnéis teagmhála is reatha do d'oifig áitiúil Iompair Scoile a fháil féach ar an gcuid 'Iompar Scoile' de shuíomh gréasáin Bus Éireann ar <https://buseireann.ie/inner.php?id=256>

OIFIGÍ IOMPAIR SCOILE BUS ÉIREANN

LE HAGHAIDH SEIRBHÍSÍ CONTAE	OIFIG TEAGMHÁLA	UIMHREACHA TEILEAFÓIN
Corcaigh	Tobar an Chaipín, Corcaigh	(021) 455 7137 (021) 455 7129
An Clár, Luimneach, Tiobraid Árann Thuaidh	Bóthar Bhaile an Róistigh, Luimneach	(061) 217484
Baile Átha Cliath Cill Dara Cill Mhantáin An Mhí	Oifig Réigiúnach Iompair Scoile, Oifig Cheantair, 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 Uíbh Fhailí Ros Comáin Laois	Bóthar an Stáisiúin, Baile Átha Luain	(090) 647 3277
Maigh Eo	Sráid Chaoimhín de Barra, Béal an Átha	(096) 71816
Gaillimh	Stáisiún Ceannt, An Fhaiche Mhór, Gaillimh	(091) 537530
Sligeach Liatroim	Sráid an Tiarna Éadbhard, Sligeach	(071) 916 0440
Dún na nGall	Srath an Urláir	(074) 913 1008
Port Láirge Tiobraid Árann Ceatharlach Theas Cill Chainnigh Loch Garman	Stáisiún Phluincéid, Port Láirge	(051) 873401
Ciarraí	Stáisiún Mac Easmainn, Trá Lí	(066) 716 4750

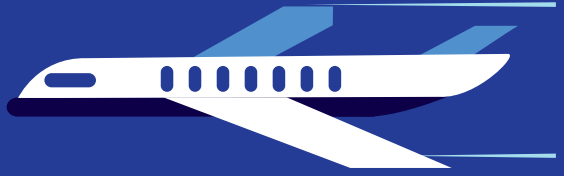
AER

Tá Eolas faoi Eitiltí Isteach/Amach ar fáil ar shuíomh gréasáin an aerfoirt:

AERFORT	SÚÍOMH 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 Iarthar na hÉireann 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 Arann	www.aerarannislands.ie Twitter: @AerArann	(091) 593034



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



FARRAIGE

Tá Eolas faoi Bháid Isteach/Amach ar fáil ar shuíomh gréasáin na nOibreoirí Farantóireachta:

Brittany Ferries:

Suíomh Gréasáin: www.brittanyferries.ie

Twitter: @BrittanyFerries

Fón: (01) 4277801

Irish Ferries:

Suíomh Gréasáin: www.irishferries.com

Twitter: @Irish_Ferries

Teileafón: 0818 300 400

P&O Ferries:

Suíomh Gréasáin: www.poferries.ie

Twitter: @POferriesupdate

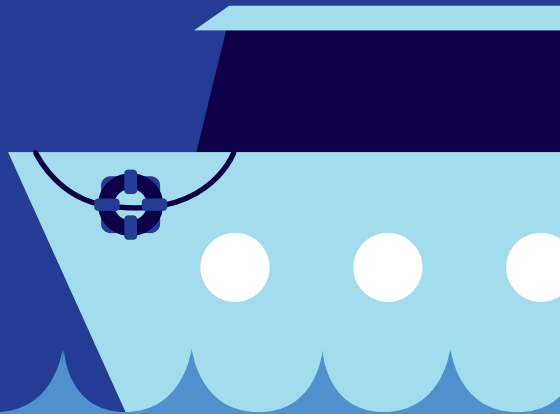
Fón: (01) 6869467

StenaLine:

Suíomh Gréasáin: www.stenaline.ie

Twitter: @StenaLineUKIE

Fón: (01) 907 5477



COMHAIRLÍ CATHRACH AGUS CONTAE

COMHAIRLE	SUÍOMH GRÉASÁIN	UIMHREACHA TEILEAFÓIN	
		UAIREANTA OIFIGE	UAIREANTA AS AN OIFIG
Co. Cheatharlach	www.carlow.ie	(059) 917 0300	(059) 917 0300
Co. an Chabháin	www.cavancoco.ie	(049) 437 8300	(049) 437 8300
Co. an Chláir	www.clarecoco.ie	(065) 682 1616	087 416 9496
Co. Chorcaí	www.corkcoco.ie	(021) 427 6891	(021) 480 0048
Cathair Chorcaí	www.corkcity.ie	(021) 492 4000	(021) 496 6512
Co. Dhún na nGall	www.donegal.ie	(074) 915 3900	Water: 1800 278 278 Roads: (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
Contae Fhine Gall	www.fingalcoco.ie	(01) 890 5000	(01) 890 5000
Co. na Gaillimhe	www.galway.ie	(091) 509 000	(091) 509 069
Cathair na Gaillimhe	www.galwaycity.ie	(091) 536 400	(091) 536 400
Co. Chiarraí	www.kerrycoco.ie	(066) 718 3500	(066) 718 3588
Co. Chill Dara	www.kildare.ie/ countycouncil	(045) 980 200	1800 800 444
Co. Chill Chainnigh	www.kilkennycoco. ie	(056) 779 4000	0818 399 399
Co. Laoise	www.laois.ie	(057) 866 4000	(057) 866 4000
Co. Liatroma	www.leitrimcoco.ie	(071) 962 0005	(071) 962 0005
Cath. & Co Luimnigh	www.limerick.ie	(061) 496 000	(061) 417 833
Co. an Longfoirt	www. longfordcoco.ie	(043) 334 3300	1800 211 525
Co. Lú	www.louthcoco.ie	042 933 5457	042 933 5457
Co. Mhaigh Eo	www.mayococo.ie	(094) 906 4000	(094) 903 4706

COMHAIRLE	SUÍOMH GRÉASÁIN	UIMHREACHA TEILEAFÓIN	
		UAIREANTA OIFIGE	UAIREANTA AS AN OIFIG
Co. na Mí	www.meath.ie	(046) 909 7000	1800 445 335
Co. 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	1800 750 750
Co. Ros Comáin	www.roscommoncoco.ie	(090) 663 7100	(090) 663 7100
Co. Shligigh	www.sliligococo.ie	(071) 911 1111	Bóithre (Baile): 087 2600111 Contae: 087 7789935 Uisce / Dramhaíl: 1800 278 278
Co. Bhaile Átha Cliath Theas	www.sdcc.ie	(01) 414 9000	(01) 457 4907
Co. Thiobraid Árann	www.tipperarycoco.ie	0761 06 5000	Bóithre / Tithíocht: 0818 06 5003 Uisce: 1800 278 278
Cath. & Co. Phort Láirge	www.waterfordcouncil.ie	0761 10 2020	0761 10 2020
Co. na hIarmhí	www.westmeathcoco.ie	(044) 933 2000	(044) 933 2000
Co. Loch Garman	www.wexfordcoco.ie	(053) 919 6000	(053) 919 6000
Co. Chill Mhantáin	www.wicklow.ie	(0404) 20 100	(01) 291 6117 Éigeandálaí Uisce / Dramhaíola: 1800 278 278

UIMHREACHA TEILEAFÓIN TÁBHACHTACH

ÉIRCHÓD:

DOCHTÚIR:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón Eile)

TRÉIDLIA:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón Eile)

FIACLÓIR:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón Eile)

COMHARSA:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón Eile)

TEAGMHÁIL ÉIGEANDÁLA EILE:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón Eile)

CÓGASLANN:

(Name)

(Teileafón)

(Teileafón Eile)

SCOIL:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón Eile)

GARDA SÍOCHÁNA:

999 or 112

(Teileafón Eile)

SEIRBHÍS DÓITEÁIN/ OTHARCHAIRR/ AN GHARDA CÓSTA

999 or 112

(Teileafón Eile)

SOLÁTHRAITHE SEIRBHÍSE

Uisce

(Teileafón)

(Teileafón Eile)

Leictreachais

(Teileafón)

(Teileafón Eile)

Gáis

(Teileafón)

(Teileafón Eile)

Comhairle Cathrach/ Contae

(Teileafón)

(Teileafón Eile)

Arna fhorbairt ag

**AN OIFIG UM
PLEANÁIL ÉIGEANDÁLA**

i gcomhar le:

Na Ranna Rialtais Uile

An Garda Síochána

Bus Éireann

An Ghníomhaireacht um

Chaomhnú Comhshaoil

Óglaigh na hÉireann

Údarás Sláinte agus Sábháilteachta

Feidhmeannach na Seirbhíse Sláinte

Garda Cóstá na hÉireann

Uisce Éireann Met Éireann

An tÚdarás Náisiúnta Míchumais

Oifig na nOibreacha Poiblí

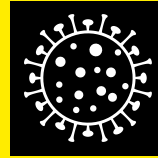
An tÚdarás um Shábháilteacht ar

Bhóithre Teagasc

Sábháilteacht Uisce Éireann

Is mar threoir eolais amháin a thugtar ábhar an leabhráin seo. Tá sí ceaptha chun rochtain an phobail ar fhaisnéis a fheabhsú chun imeachtaí a ullmhú agus chun déileáil leo i rith an tsamhraidh. Cé go ndéantar gach iarracht agus an t-ábhar á ullmhú lena fhoilsiú, ní ghlacann Tascfhórsa an Rialtais ar Phleanáil Éigeandála ná an Oifig Pleanála

Éigeandála le haon fhreagracht as aon earráidí, easnaimh ná ráitis mhíthreoracha ar na leathanaigh ná ar láithreán gréasáin ar bith a dtugtar nasc dóibh ar na leathanaigh seo agus ní ghlactar le freagracht thar a gceann.



Fanaigí Slán. Coinnígí a chéile slán.

Lean ort:



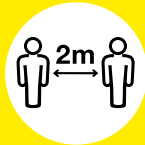
Ag Caitheamh

clúdaigh aghaidhe ar iompar poiblí, i siopaí, ar shráideanna plódaithe, in ionaid oibre gnóthacha faoi dhíon agus nuair atá tú i ndlúth-thadhall le daoine



Clúdaigh

do bhéal agus do shrón le friochán nó le do mhuinchille nuair a bhíonn tú ag casacht nó ag sraothartach agus cur an ciarsúr páipéir a d'úsáid tú sa bhruscar



Fan amach

2 mhéadar (6 through) ar shíúl ó dhaoine eile, go háirithe uathu siúd a d'fhéadfadh a bheith tinn



Cuir teorainn

ar theagmháil le daoine eile nuair a bhíonn tú amuigh



Nigh

do lámha go maith agus go minic chun éilliú a sheachaint



Seachain

sluaithe agus áiteanna plódaithe



Bíodh eolas agat

ar na siomptóim. Má thagann siomptóim ort, déan tú féin a aonrú agus déan teagmháil le do dhochtúir teaghlaigh láithreach

COVID-19 I measc na siomptóm tá

- > teocht ard
- > casacht
- > deacracht anáilaithe
- > caillteanas tobann bolaidh nó blasa
- > comharthaí cosúil le flú

#holdfirm
Bíodh na fíricí ar eolas agat

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.winterready.ie nó trí ríomhphost a sheoladh nó scríobh chuig an Oifig um Pleanáil Éigeandála, Ionad Náisiúnta Comhordaithe Éigeandála, Teach Talmhaíochta (2 Thoir), Sráid Chill Dara, Baile Átha Cliath 2

Tá leagan Béarla ar fáil freisin. Tá cóipeanna ar fáil ach teagmháil a dhéanamh leis an Oifig um Pleanáil Éigeandála.

www.winterready.ie

Twitter: @emergencyIE

Fón OEP: 01-237 3800

Ríomhphost: oe@defence.ie

#bewinterready