



Bí Ullamh don Samhradh

Tú féin, do theach agus do
ghnó á n-ullmhú don samhradh



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Coronavirus **COVID-19**



Coróinvíreas COVID-19

Tá an leabhrán seo curtha le chéile faoi threoir an rialtais maidir le COVID-19.

Féach le do thoil ar www.gov.ie/covid19 chun an t-eolas is déanaí a fháil.

Clár

Réamhrá	3
Coinníollacha Aimsire	4
Sábháilteacht Uisce	7
Bí Cliste Uisce	14
Gníomhaíochtaí Cósta agus Uiscebhunaithe	16
Taisteal Thar Lear	18
Sábháilteacht ar Bhóithre	21
Bí Ciallmhar Dóiteáin	25
Raonta Míleata	28
Ullmhacht Sláinte	29
An tIonad Oibre	33
Tú féin agus Do Feirme	35
Scoileanna	37
Eolas Teagmhála	38
Uimhreacha Tábhachtacha Fón	46



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. Cuimhnigh le do thoil gach comhairle Sláinte Poiblí ábhartha agus ná déan dearmad gur chóir gach taisteal a mheas de réir threoirlínte reatha an Rialtais. Le haghaidh faisnéise cothrom le dáta féach www.gov.ie/covid19

Le linn míonna an tsamhraidh, éiríonn an-tóir ar uiscebhealaí agus ar thránna na hÉireann. 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 cuireann an leabhrán seo eolas ar fáil fúthu.

Faraor, féadann míonna an tsamhraidh tragóid a thabhairt freisin, i bhfoirm tionóiscí bá, tionóiscí feirme, timpistí ar ár mbóithre, nó nuair a ghéilleann daoine tinnis a bhaineann leis an samhradh. Tarlaíonn tinte fiáine freisin le linn na tréimhse seo.

Tá eolas ar a bheith ullamh 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 atá anseo. Molaimid do dhaoine iad féin a chur ar an eolas faoin eolas 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.

Coinníollacha Aimsire



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

RÉAMHAIS AGUS RABHADH AIMSIRE

Tá réamhaisnéisí aimsire agus rabhaidh Met Éireann ar fáil ar www.met.ie/forecasts/national-forecast agus ar aip Met Éireann. Tá réamhaisnéisí mionsonraithe 10 lá do bhreis agus 1,200 ionad ainmnithe ar fud na hÉireann ar fáil. Ina theannta sin, tá gné roghnach ag an suíomh gréasáin agus an Aip a úsáideann sonraí suímh GPS chun réamhaisnéisí mhionsonraithe 10 lá a sholáthar don suíomh cruinn sin.

SERIBHÍSÍ FOLÁIRIMH AIMSIRE

Tá fógraí brú ar Rabhaidh Aimsire ar fáil anois ar aip Met Éireann. Tapáil Roghchlár/Mo Rabhaidh/Cuir Leis. Is féidir leat fógraí a shocrú le haghaidh aon chontae agus cineál rabhaidh. Is féidir leat clárú freisin chun r-phoist Rabhaidh Aimsire a fháil ar www.met.ie/warnings/login



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

UV/DÓ GRÉINE

Tugann an tInnéacs Ultraviolet (UV) I éiriú ar an bhféidearthacht go ndéanfaí damáiste don chraiceann. Nuair a bhíonn an t-innéacs UV 3 nó níos airde ní mór duit do chraiceann a chosaint. In Éirinn, bíonn UV 3 nó níos airde de ghnáth 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 11am agus 3pm.

Nuair a bhíonn an t-Innéacs UV 3 nó os a chionn is féidir go dtarlódh dó gréine, fiú má bhíonn sé scamallach.

Is féidir le scamaill a bheith athraitheach ó áit go háit agus ó am go chéile in Éirinn agus de bharr fuarú 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 mar chuid de do ghnáthamh laethúil ó Aibreán go Meán Fómhair, tabhair cuairt ar www.hse.ie/sunsmart chun tuilleadh eolais a fháil. Déan pleanáil chun tosaigh agus seiceáil na leibhéil UV i do cheantar 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 chóstaí. Fiú i ngaoth éadrom nó i ndálaí ciúine is féidir le tonnta arda (at) cur isteach ar chóstaí/tránna. Is féidir le gaotha dul thar na tairseacha rabhaidh ginearálta i limistéir nochtá ar nós 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 mbeidh tionchar ag gaotha leibhéil Oráiste nó Dearg ar achar leathan talún. Is féidir réamhaisnéisí speisialaithe do mhuirí, farraige agus sléibhte a fháil ar www.met.ie

STOIRMEACHA THOIRNÍ

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 mhíotal a nascann leis an talamh. Is féidir le tintreach an láthair chéanna a bhualadh faoi dhó. Féadfaidh tuilte splancacha agus droch-infheictheacht a bheith mar thoradh ar dhoirteadh trom tobann. Féadfaidh gaotha laga contúirteacha agus clocha sneachta a d'fhéadfadh dochar a dhéanamh a bheith in éineacht leo.

RÉAMHAISEANNA PAILIN

Eisíonn Met Éireann réamhaisnéisí pailin (íseal/meán/ard/an-ard) de réir cúige ó Mhárta go Deireadh Fómhair. Tá ceithre phríomhchineál pailin ann:

- Féar
- Crann
- Spóir fungais
- Fiaifí



Ailléirgineacht Ard

- Príomhréimhse Bláthanna (10-90%)
- Tréimhse Bláthanna Luath / Dhéanach (0.5-99.5%)
- Tarlú Féideartha

Medium Allergenicity

- Príomhréimhse Bláthanna (10-90%)
- Tréimhse Bláthanna Luath / Dhéanach (0.5-99.5%)
- Tarlú Féideartha

Low/Absent Allergenicity

- Príomhréimhse Bláthanna (10-90%)
- Tréimhse Bláthanna Luath / Dhéanach (0.5-99.5%)
- Tarlú Féideartha

íomhá le caoinhead O'Connor et al agus an EPA POMMEL

Sábháilteacht Uisce



LEIDEANNA SÁBHÁILTEACHTA UISCE

- Foghlaim conas snámh agus foghlaim scileanna tarrthála (CPR san áireamh).
- Tá treoracha ar fáil ó sholáthraithe oiliúna ceadaithe. Le haghaidh tuilleadh eolais féach www.safetyzone.ie
- Agus tú ag dul isteach i dtimpeallacht uisceach cinntigh go bhfuil taithí agat nó go bhfuil tú in éineacht le duine a bhfuil taithí agat.
- Cuir do phleananna agus aga fillte ar an eolas do dhaoine eile ar an tír.
- Tabhair faoi deara suíomh an bhaoi fáiinne is gaire i gcás éigeandála.
- Agus tú ag gabháil do ghníomhaíochtaí uisceacha, ná bí ag ól roimh ré.
- Snámh ag uiscebhealaí agus trána sainithe, cosanta 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 suíomhanna uisceacha neamhaithnidiúla.
- Caith gléas pearsanta snámhachta/seaicéad tarrthála i gcónaí agus tú ag bádóireacht nó ag slatiascaireacht agus cinntigh go bhfuil strapaí atá feistithe i gceart air.
- Caith éadaí oiriúnacha mar chulaith fhliuch nó éadaí te uiscédhíonach.



LEIDEANNA SÁBHÁILTEACHTA UISCE

- Ba chóir do shiúlóirí cladaigh agus trá fanacht amach ón imeall agus a bheith airdeallach ar na contúirtí a bhaineann le trána ag teacht isteach.
- Tabhair leat fón póca i gcónaí, agus i gcás éigeandála cuir glaoch ar 112 nó 999 – iarr labhairt leis an nGarda Cóta.
- 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 in uisce oscailte ná snámh amach tar éis aon rud ag sileadh.



SNÁMHA 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, déan snámh ag limistéir shnámha traidisiúnta aithnidiúla ina bhfuil baoithe fáinne curtha suas. Cinntigh i gcónaí go bhfuil an baoi fáinne ina bhosca buí sula dtéann tú isteach san uisce. Bí cinnte go bhfuil na himill seilfeanna éadomhain ionas gur féidir leat dul isteach go sábháilte agus go héasca agus amach as an uisce:

- Bíodh na taoidí ar eolas agat agus bí feasach ar na sruthanna.
- Ná léim ná tumadóireacht riamh i gcás guaiseacha ceilte.
- Fan laistigh de do dhoimhneacht agus snámh comhthreomhar leis an gcladach.
- Ná cuir brú ar dhaoine eile dul i mbaol.
- Foghlaim conas trealamh a úsáid sula mbainfidh tú triail as.
- Cuir isteach uisce fionnuar go mall, rud a ligeann do chorp dul i dtaithí.
- Chun éalú ó sruth sracadh a scuabann amach chun farraige tú, fan socair agus snámh comhthreomhar leis an gcladach go dtí go mbeidh tú saor.
- Ná snámh nuair a bhíonn tú te nó tuirseach. Ná snámh i gcairíl,
- Ná snámh i gcairíl, BSL Taiscumair agus sraoilleáil.

TUMOIDEACHAS/TURRAING UISCE FUAR

Nuair a dhéanann uisce fuar teagmháil le do chraiceann, mar thoradh ar fhreagairt turrainge fuar, cailteanas láithreach ar rialú anáilaithe, meadhrán agus scaoll féideartha. Méadaíonn sé seo go mór an baol báite tobann fiú má tá an t-uisce socair agus go bhfuil a fhios agat conas snámh. Dóibh siúd a thagann slán as seo, ach nach bhfuil in ann éirí as an uisce, bíonn hipiteirme agus fuarú matáin mar thoradh ar fhuarú coirp forásach, rud a fhágann go bhfuil snámh níos deacra nó dodhéanta. Leanáí fionnuar fiú níos tapúla ná daoine fásta.

Má thiteann tú isteach san uisce fuar seachain an snámh, fan socair agus lig do scíth. Snámh nó cosán uisce agus bain 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 cósta mar go bhféadfadh daoine a bheith gafa ag taoidí ag teacht isteach. Seachain siúl ar bhruacha gainimh agus coinnigh leanáí fad sábháilte ó imeall aibhneacha, canálacha agus uiscebhealaí intíre. Is féidir le teocht an uisce a bheith fuar, rud a chuireann daoine i mbaol turraing fuar agus hipiteirme má thumtar go tobann iad.



Tuairiscigh baoithe fáiinne atá ar iarraidh do d'Údarás Áitiúil nó do Mháistir Cuain.

CONAS BAOI FÁINNE A ÚSÁID

- Seas siar ó imeall an chladaigh agus déan teagmháil ghutha leis an duine, ag béicíl 'Ciceáil do chosa!'.
- Cuardaigh an baoi fáiinne (bosca buí) is gaire duit.
- Daingnigh deireadh an rópa nó coinnigh i do lámh é.
- Agus an baoi fáiinne á choinneáil agat, luascadh ar ais, ansin scaoil ar aghaidh le caith faoi na lámha, ag béicíl: 'Baoi Fáiinne! Baoi Fáiinne! Baoi Fáiinne!'.
- Féach leis an baoi fáiinne a thabhairt i dtír thar an duine, ionas gur féidir an baoi fáiinne a tharraingt isteach ina n-aigne.
- Tabhair treoir don duine an baoi fáiinne a shealbhú. Go mall iad a tharraingt i dtír, iad a chur ar a suaimhneas.
- Faigh daoine eile chun cabhrú leat, má tá fáil orthu.

Chun eolas a fháil ar shnámh uisce oscailte tabhair cuairt ar: www.watersafety.ie/open-water-swimming





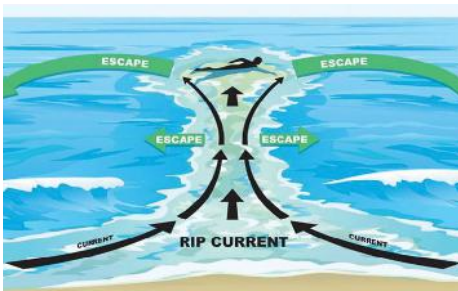
Cuimhnigh: Is ionann uisce glas; tá uisce bán go deas.

SRUTHANNA CUILITHEÁLA

Is sruthanna láidre iad cuilitheála a thosaíonn in aice leis an gcladach agus a réabann amach i dtreo na farraige, a thógann tú amach as do chrios chompond go tapa, ó na héadomhain go dtí uisce níos doimhne. Is iad sruthanna sracadh an phríomhghuais surfála do gach duine ar an trá. Tá siad contúirteach go háirithe do shnámhóirí lag nó neamh-snámhóirí. Cruthaíonn sruthanna sracadh go hiondúil ag spotaí ísle nó ag briseadh sna barraí gainimh, agus freisin in aice le struchtúir mar ghrúnna, lamairní agus céanna.

Conas sruthanna cuilitheála a aithint:

- Cainéal maistreadh, mionghearrtha, glas, uisce níos doimhne.
- Limistéar ina bhfuil dífríocht shuntasach in uiscedhath, de ghnáth dorcha glas nó gorm le solas na gréine.
- Líne cúr, feamainne, nó smionagar ag gluaiseacht go seasta i dtreo na farraige.
- Briseadh sa tonn ag teacht isteach.



Is minic nach mbíonn sruthanna cuilitheála inaitheanta go héasca nó go héasca don ghnáthdhuineoir trá. Déanann speaclaí gréine polaraithe é níos éasca na sruthanna cuilitheála a fheiceáil. Iarr comhairle ar gharda tarrthála.

Leideanna maidir le sruth cuilitheála a mhaireann:

- Má tá tú gafa i sruth cuilitheála, fan socair chun fuinneamh a chaomhnú agus smaoinigh go soiléir.
- Ná déan iarracht snámh in aghaidh an tsrutha. Snámh amach as an sruth i dtreo ag leanúint an chladaigh. Nuair atá tú amuigh as an sruth, snámh i dtreo an chladaigh.
- Mura bhfuil tú in ann snámh amach as an sruth cuilitheála, snámh nó stríoc an t-uisce go socair. Nuair atá tú amuigh as an sruth, snámh i dtreo an chladaigh.
- Mura bhfuil tú fós in ann teacht ar an gcladach, tarraing aird ort féin trí aghaidh a thabhairt ar an gcladach agus gaoch ar chabhair.
- Má fheiceann tú duine i dtrioblóid, faigh cabhair ó gharda tarrthála. Mura bhfuil garda tarrthála ar fáil, cuir gaoch ar 999 nó 112.
- Caith an t-íospartach sruth cuilitheála rud éigin a shnámhann agus a scaireann treoracha maidir le conas éalú.
- Cuimhnigh, báthann go leor daoine agus iad ag iarraidh duine eile a shábháil ó sruth cuilitheála.



Caith seaicéad tarrthála ar uisce nó in aice leis i gcónaí.



CÁILÓCHT UISCE

Ba cheart do shnámhóirí láithreán gréasáin uisce snámha an EPA a sheiceáil www.beaches.ie le fáil amach cé na trána 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 1^ú Meitheamh go 15^ú 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.

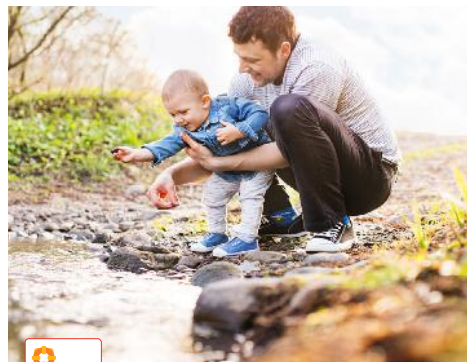
Féach www.watersafety.ie

SÁBHÁILTEACHT UISCE SA TEACH 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.
- Locháin éisc nó gairdín.
- Súgradh linnte nó linnte snámha.
- Toibreacha.
- Bairillí nó umair uisce.
- Umair mhúnlaigh nó claiseanna scioidair.



Maoirseacht a dhéanamh i gcónaí ar leanaí in aice leis an uisce.



Ní féidir leat doimhneacht
poll a insint má tá sé lán uisce.

Bíodh a fhios agat na contúirtí timpeall an tí:

- Ba chóir go bhféadfadh 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 a fhágtar faoi lé tar éis obair thógála a dhúnadh.
- Ba cheart linnte snámha príobháideacha a fhálú isteach.
- Ba chóir go mbeadh clúdaigh ag linnte snámha ar féidir iad a dhaingniú go daingean.
- Má tá do theach ar fheirm, coinnigh amach ó chlais sciodair.
- Ba chóir bairillí báistí, umair uisce, toibreacha agus locháin éisc a chlúdach le mogalra sreinge nó greillí miotail.
- Cinntigh go ndéantar freastal cúf ar pheataí le linn aimsir the.

Foghlaim conas cabhrú:

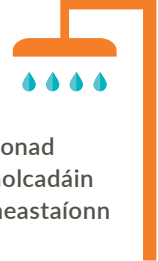
- Má fheiceann tú duine a bhfuil deacrachtaí agat cuir scairt ar 999 nó 112 agus iarr ar an nGarda Cóta.
- Is féidir leatsa, le do theaghlach agus le do chairde scileanna sábháilteachta uisce, snámha, tarrthála agus tarrthála a fhoghlaim ag www.watersafety.ie

Bí Cliste Uisce



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 FOLCTHA

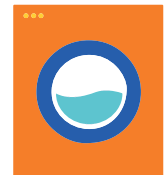


Bíodh cithfholcadh agat in ionad folctha. Ní úsáideann cithfholcadáin ach leath an méid uisce a theastaíonn le haghaidh folctha.

Caith níos lú ama sa chith. Úsáideann cithfholcadh meán 10 lítear uisce in aghaidh an nóiméid, mar sin sábhálann tú 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 mhiasnitéoir lódáilte go hiomlán i gcónaí sula ndéanann tú nigh le huisce agus airgead a shábháil ar bhíllí fuinnimh.

Bain úsáid as cuan sa doirteal. Tá cuan úsáideach chun miasa a ní de láimh nó chun an t-uisce a úsáideann tú chun torthaí agus glasraí a shruthlú a bhailiú, ar féidir é 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 má bhíonn tú ag fanacht le sconna chun uisce fuar a ól.

SA GHAIRDÍN

Bain úsáid as canna uisceála cloigeann rósaf sa ghairdín agus buicéad agus spúinse chun do charr a ní. Úsáideann píobán níos mó uisce in uair an chloig ná mar a úsáideann an gnáth-theaghlach in aghaidh an lae. Uisce do phlandaí go luath ar maidín nó tráthnóna déanach. Sábhálann sé seo uisce ó ghalú agus seachnaíonn sé do phlandaí a scoráil 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 Scéal an Uisce ag www.water.ie/storyofwater Cuireann sé peirspictíocht uathúil i láthair ar an tionscadal náisiúnta leanúnach chun soláthar uisce óil agus cóireáil fufolluisce na tíre a uasghrádú.

DO GHNÓ

Féadfaidh tú smaoineamh ar uasghrádú chuig fearais atá níos tíosaf ar uisce. Mar shampla is féidir le sconnáí atá tíosach ar uisce, cinn cithfholcadh, leithris, agus miasniteoirí difríocht mhór a dhéanamh. Má roghnaíonn tú próisis gan uisce a chur i bhfeidhm is féidir lorg uisce do chuideachta

a laghdú go mór. D'fhéadfadh go n-áireofaí leis seo aer-fholús, scairdeanna aer ardbhrú, agus scuabadh tirim.

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

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

Gníomhaíochtaí Cósta agus Uiscebhunaithe

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 ag:

- 112/999 a dhiailíú agus iarraidh ar an nGarda Cósta.
- Raidió mara VHF - Cainéal 16.
- Beacon Aimsitheoir Pearsanta (PLB) nó Seasamh Leictreonach a Thaispeánann Rabhóg Raidió (EPIRB) a ghníomhachtú.

Moltar do gach duine atá beartaithe dul chun farraige ar ártach ar bith Feiste Snámhachta Pearsanta (PFD) nó Seaicéad Tarrthála oiriúnach a chaitheamh i gcónaí agus Raidió VHF mara a iompar mar phríomh-mhodh cumarsáide anacair agus sábháilteachta. Ina theannta sin, moltar go láidir EPIRB agus/nó PLB a iompar mar mhodh tánaisteach foláirimh anacair. Ní cheart fóin phóca a mheas mar ionadaí oiriúnach.

Sula ndéanann tú machnamh ar aon ghníomhaíocht uisce-bhunaithe nó cósta le linn míonna an tsamhraidh, molann an Garda Cósta duit 'SOS' ar dtús.

Déan do ghníomhaíocht a **phleanáil** go cúramach, tabhair sonraí faoin áit a bhfuil tú ag dul agus conas, cad iad na héadaí (nó TCP) 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 a bheidh tú le filleadh).

Beir leat bealach **i gcónaí** chun do anacair, 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 Feiste Snámhachta Pearsanta/Seaicéad Tarrthála i gcónaí agus tú 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 bhíonn deacracht agat nó ag duine a fheiceann tú trí ghlaoch a chur ar 999/112 nó úsáid a bhaint as Raidió VHF - C: 16 agus an Garda Cósta a iarraidh.

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



Má fheiceann tú duine i dtriobl6id n6 m6 cheapann t6 go bhfuil siad i dtriobl6id ar an uisce n6 ar feadh an ch6sta;

Diailligh 112/999 n6 bain 6s6id as raidi6 Mara VHF - C 16 agus iarr ar an nGarda C6sta.



* Ní rogha eile é EHC seachas árachas taistil agus ní ráthaíonn sé seirbhísí saor in aisce

Taisteal Thar Lear

AG PLEANÁIL LE TAISTEAL THAR LEAR AN SAMHRADH SEO?

Eispéireas spreagúil is ea cuairt a thabhairt ar chinn scríbe thar lear. Is féidir le dea-ullmhúchán cuidiú le droch-eispéireas a sheachaint ar laethanta saoire nó ar eachtraí saoire an mhála droma. Tá go leor bealaí praiticiúla ann chun ullmhú agus taisteal sábháilte.

Seiceáil an Bhfuil do Phas gan Dháta agus Iarratas ar Líne!

Ná bí mar an duine sin! Cinntigh go bhfuil dáta do phas slán inniu agus ná cail amach ar do laethanta saoire nó ar do thuras thar lear.



Ná bí mar an duine sin!
Seiceáil go bhfuil dáta do phas agus déan iarratas ar líne ag www.Ireland.ie/PassportOnline



Is é Pas Ar Líne an bealach is tapúla chun iarratas a dhéanamh ar do phas nó ar chárta pas do linbh. Tá an tseirbhís slán agus áisiúil seo ar fáil lá nó oíche, 7 lá na seachtaine, ar fhón cliste, táibléad nó ríomhaire pearsanta.

Is féidir iarratais ar líne a chomhlánú agus a chur isteach i níos lú ná 10 nóiméad. Breathnaigh ar ár suíomh gréasáin le haghaidh amanna próiseála reatha.

Tuilleadh eolais ag: www.Ireland.ie/PassportOnline

Faigh Cuimsitheach Árachas Taisteal

Sula dtéann tú ag taisteal thar lear, molaimid go láidir duit árachas taistil cuimsitheach a fháil a d'fhéadfadh go leor airgid a shábháil duit féin agus do do theaghlach má théann rud éigin amú. Cinnteoidh sé freisin go bhfaighidh tú an aire leighis a theastaíonn uait, nuair is gá duit é.

An Cárta Eorpach Árachais Sláinte

Tugann an Cárta Eorpach um Árachas Sláinte (EHIC) rochtain duit ar chúram sláinte atá riachtanach ó thaobh leighis de, arna sholáthar ag an stát le linn fanachta sealadach in aon cheann de 27 dtír an AE, An Íoslainn, Lichtinstéin, an Iorua agus an Eilvéis nó an Ríocht Aontaithe. Is féidir leat iarratas a dhéanamh ar EHIC trí d'oifig sláinte áitiúil – féach www.HSA.ie le haghaidh tuilleadh.



Lean muid ar na meáin shóisialta le haghaidh nuashonruithe is déanaí

Seirbhís Pas X: @PassportIRL
TravelWise X: @dfatravelwise
Facebook: @dfatireland
Instagram: @ireland.ie

Le haghaidh aon cheisteanna práinneacha taistil, féadfaidh tú teagmháil a dhéanamh le foireann Comhairle Taistil na Roinne Gnóthaí Eachtracha ag: traveladvice@dfa.ie

Bíodh Pointe Teagmhála Agat

Roinn do phleananna taistil le teaghlach agus cairde, agus cinntigh go bhfuil na sonraí teagmhála ar eolas agat don Ambasáid nó don Chonsalacht Éireannach is gaire duit. Is féidir é seo a fháil ag www.Ireland.ie/Embassies

LEIDEANNA GINEARÁLTA MAIDIR LE BHEITH

- Déan taighde ar do cheann scríbe agus bíodh cur amach agat ar an gceantar áitiúil, lena n-áirítear roghanna iompair sábháilte agus bunaíochtaí creidiúnacha.
- Má tá tú ag taisteal le haghaidh gnáthaimh leighis nó cosmaideacha, ba chóir duit tú féin a chur ar an eolas faoi na rioscaí agus na tairbhí a bhaineann le nósanna imeachta ar bith, agus do phleananna a phlé go cúramach le do lia-chleachtóir sula ndéanann tú aon nós imeachta thar lear.
- Foghlaim faoi aon rioscaí sonracha sláinte sa tír a bhfuil tú ag tabhairt cuairte uirthi.
- Bí feasach ar dhifriochtaí cultúrtha sa tír ina bhfuil tú ar saoire nó ag taisteal.
- Cinntigh go bhfuil go leor cógas agat le haghaidh do chuairte, agus cógais bhreise ar eagla na heagla. Bí cinnte a sheiceáil an féidir leat do chógas a thabhairt go dtí an tír ar a bhfuil tú ag tabhairt cuairte.
- Glac réamhchúraimí ciallmhara i gcónaí chun tú féin agus do chuid giuirléidí a chosaint. Seachain rioscaí neamhriachtanacha a ghlacadh, ná bain úsáid as ach iompar oifigiúil, fan i gceantair ina bhfuil daonra maith tar éis an dorchadais agus fan le do chompánaigh taistil.
- Bí sábháilte don ghrian - bain úsáid as grianscéithe le SPF maith (30 nó níos airde go hidéalach), caith am sa scáth, agus ná déan dearmad ar do spéaclaí gréine agus hata.
- Tomhaltas alcóil: déan iarracht i gcónaí a chinntiú go ndéantar deochanna a dhoirteadh ó bhuidéal bunaidh séalaithe. Ná hól deoch atá fágtha gan duine riamh. Bí cúramach gan an iomarca óil a dhéanamh, rud a d'fhéadfadh cur isteach ar do chinnteoireacht nó tú a fhágáil níos leochailí agus tú thar lear.
- Má ritheann airgead uait, má ghoidtear do chárta bainc nó airgead tirim, nó má bhíonn deacrachtaí airgeadais eile agat, ba cheart go mbeadh socruithe i bhfeidhm agat chun teacht ar chistí éigeandála breise.
- Má tá sé beartaithe agat roinnt spóirt eachtraíochta a dhéanamh – ar nós raftú uisce bán, sciáil, léim bungee – déan cinnte go gclúdaíonn do pholasaí árachais taistil é seo freisin.
- Tabhair cuairt ar www.Ireland.ie/TravelWise chun leideanna cabhracha a fháil ar dhlíthe áitiúla agus nósanna, sábháilteacht agus slándáil do níos mó ná 200 ceann scríbe ar fud an domhain.

TACAÍOCHTAÍ DO SHAORÁNAIGH I DEACRACHTAÍ THAR LEAR

Cairt Chúnamh Consalachta

Cuireann an Roinn Gnóthaí Eachtracha raon tacaíochta ar fáil do shaoránaigh a bhfuil deacrachtaí acu thar lear. Tá cúnamh consalachta éigeandála 24/7 ar fáil trínár nAmbasáidí agus ár gConsalachtaí agus tríd an Stiúrthóireacht Chonsalachta in Éirinn.

Is féidir leat dul i dteagmháil leis an Aonad Cúnaimh Consalachta i mBaile Átha Cliath le linn uaireanta oifige (Luan-Aoine 9am-5pm) ar +353 (0)1 408 2527 nó i gcás éigeandála lasmuigh de ghnáthuaireanta ar +353 (0)1 408 2000. Tá sonraí teagmhála ár nAmbasáidí agus ár gConsalachtaí ar fáil ag www.Ireland.ie/Embassies

Táimid tiomanta do bheith freagrúil, profisiúnta agus tacúil inár dteagmháil agus láimhseáilimid gach cás faoi rún.

Le haghaidh tuilleadh sonraí féach www.Ireland.ie/TravelWise

#KNOWBEFOREYOUGO

Má tá sé i gceist agat taisteal thar lear an samhradh seo, is smaoineamh maith é seiceáil an bhfuil do phas slán, monatóireacht a dhéanamh ar Chomhairle Taistil na Roinne Gnóthaí Eachtracha, **clárú** leis an Ambasáid nó Consalacht Éireannach is cóngaraí ag Ireland.ie/CitizensRegistration, agus cuimhnigh árachas taistil cuimsitheach a fháil.

CAIRT CHÚNAMH CONSALACHTA

Is Féidir Linn

- Comhairle agus cúnamh praiticiúil a thairiscint duit i gcás báis, gortú tromchúiseach, coinneála nó éigeandála eile thar lear
- Doiciméad taistil sealadach a eisiúint chugat i gcúinsí éigeandála
- Eolas a sholáthar duit ar thacaíochtaí áitiúla dlí agus leighis
- Comhairle a thabhairt duit ar chleachtais áitiúla ábhartha, agus ar eagraíochtaí agus seirbhísí a d'fhéadfadh cúnamh breise a sholáthar duit
- Déan teagmháil le do theaghlach nó le do chairde ar do shon
- Tabhair cúnamh i gcás éigeandála/géarchéime thar lear

Ní Féidir Linn

- Comhairle dlí a sholáthar duit, ionadaíocht dhlíthiúil a dhéanamh ort nó idirghabháil a dhéanamh i bpróisis bhreithiúnacha tíre eile. Ba chóir duit a bheith ar an eolas go bhféadfadh difríochtaí móra a bheith idir dlíthe agus cleachtais ar fud an domhain
- Tionchar a imirt ar chinntí inimirce tíortha eile
- Comhairle leighis a thabhairt duit nó foc as do bhillí leighis
- Idirghabháil a dhéanamh i gcúrsaí nó i ndíospóidí tráchtála nó árachais
- Tacaíocht airgeadais a sholáthar

Sábháilteacht ar Bhóithre



LEIDEANNA MAIDIR LE SÁBHÁILTEACHT TIOMÁNA I RITH SA TSAMHRAIDH SAOR IN AISCE

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 agus amach. Mar thiománaithe, caithfimid a bheith ag faire amach dóibh. Mall síos agus bí ag súil leis an gan choinne.

Caithfidh gach úsáideoir bóithre a bheith eolach ar chontúirtí an alcóil le linn míonna an tsamhraidh freisin – ná ól agus ná tiomáin riamh, agus bí feasach ar na contúirtí an mhaidin dár gcionn i gcónaí. Is fachtóir é alcól i 37% de na tuairteanna marfacha.

FEITHICLÍ TALMHAÍOCHTA

Ag an am seo den bhliain, beidh méadú freisin ar líon na bhfeithiclí talmhaíochta a úsáideann an bóthar.

Má tá tú i bhfostú taobh thiar de tharracóir, bí foighneach agus ná bíodh cathú ort ar aon scoitheadh amaideach nó gríos 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 feirme a fhágann páirceanna agus clóis feirme.

CAITHFIDH FEIRMEOIRÍ A BHEITH FEASACH AR SHÁBHAILTEACHT FREISIN

Má tá an trácht ag méadú taobh thiar de, coinnigh ar chlé áit a bhfuil tú sábháilte le ligean do dhaoine eile dul slán sábháilte. Meabhraítear freisin do thiománaithe feithiclí talmhaíochta aird a thabhairt ar na nithe seo a leanas:

- Nigh síos rothaí go rialta ionas nach n-iompraítear láib agus clocha ar an mbóthar poiblí.
- Bí ag faire amach do dhroichid ísle, crainn ar crochadh os a chionn, cáblaí lasnairde agus dromchlaí bóthair éagothroma a d'fhéadfadh an t-ualach a athrú agus b'fhéidir iompú ar seachrán.
- Bí cúramach go háirithe agus ábhar ar nós sadhlais, sciodar, gaineamh agus gairbhéal á iompar agus cinntigh go bhfuil an t-ualach clúdaithe leis an

glúdach cuí amhail tarpaulin nó líontán ionas nach mbeidh an t-ualach ag doirteadh nó ag séideadh ar an mbóthar nó ar an trácht a leanann é a bhfuil riosca sábháilteachta ag baint leis.

- Caithfidh na scátháin tiomána radharc imleor den bhóthar ar chúl a sholáthar i gcónaí agus caithfidh coscáin chearta 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.
- Gan leantóirí a luchtú/ró-ualú ionas go mbeidh siad éagobhsaí ar an mbóthar.
- Ná hiompar paisinéir mura bhfuil an tarracóir feistithe le ceann a iompar.
- Ba cheart d'fheithiclí móra feirmeoireachta smaoineamh ar fheithicil choimhdeachta a úsáid chun rabhadh a thabhairt d'úsáideoirí eile bóithre agus a chinntiú go dtiomáintear tarracóirí ar luas cuí do choinníollacha an bhóthair.



CARBHÁIN NÓ FEITHICLÍ EILE A THARRAINGT

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

- Tá sé ríthábhachtach go bhfuil do theach mótaí nó do charbhán ródacmhainneach. Má tá sé beartaithe agat teach mótaí a úsáid, seiceáil go bhfuil deimhniú CVRT bailí aige.
- Is féidir leanaí a iompar i suíocháin cúil i dteach mótaí 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 tí mótaí 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 tí mhótaí 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

- Bíodh a fhios agat gur féidir le clocha sneachta tarlú in aon áit - fiú lasmuigh de mhíonna an gheimhridh. Is féidir le cithfholcadáin chloiche a bheith ina guais shuntasach do thiomáint shábháilte nuair a tharlaíonn siad.

- Bí ar an eolas faoi réamhaisnéisí Met Éireann mar leagfaidh siad béim ar leith ar fhéidearthacht go dtarlódh clocha sneachta i gceantair éagsúla ach ní féidir láithreacha cruinne a thuar.
- Bí ar an airdeall ar na scamail dorchá atá romhat (uaireanta an lae) agus bí san airdeall ar an gcéad ghaothscáth buailte ag clocha sneachta.
- Má thagann tú trasna ar chlocha, cuir tús le do luas a mhoilliú láithreach - ach de réir a chéile - agus déan iarracht gan coscán a dhéanamh.
- Cuimhnigh, fiú má tá an bóthar saillte, go bhfanfaidh clocha sneachta ar an mbóthar agus caillfidh sé teagmháil idir boinn agus dromchla an bhóthair as a dtiocfaidh sciorradh.



CUIMHNIGH

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

AN BHFUIL DO FHEITHICIL RÉIDH LE HAIGHAIDH AN TSAMHRAIDH?

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 tú féin freisin:

- **Soilse** - Déan cinnte go bhfuil do tháscairí agus do cheannsoilse go léir glan agus ag obair.
- **Leachtanna** - Déan cinnte go bhfuil an taiscumar uisce suas go dtí an marc uasta. Seans go mbeidh ort do chuisniú agus do nigh scáileáin a bhreisiú freisin.
- **Ola** - Seiceáil do shnámhphointe agus breisigh 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 ceallraí lag agus cuir in ionad más gá.
- **Cuimilteoirí gaothscátha** - ba chóir duit iad a ghlanadh go rialta agus iad a athsholáthar gach 12 mhí.
- **Boinn** - Seiceáil do chosa bonn agus brú, lena n-áirítear an spártha. Is é 1.6mm an t-fosteoirainn dhlíthiúil.
- **Cúnamh Sábháilteachta** - Seiceáil lámhleabhar úinéara d'fheithiclé agus faigh amach an bhfuil aon teicneolaíocht cúnamh sábháilteachta inti m.sh. ABS.
- **Bí Ullmhaithe** - Smaoinigh ar na nithe seo a leanas a iompar: feisteas garchabhrach, veist nó seaicéad ard-viz (fluaraiseach agus frithchaiteach), ar a laghad 1 triantán dearg rabhaidh agus tóirse.

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



Bí Ciallmhar Dóiteáin



Is féidir le coinníollacha fada triomach san earrach éascú a dhéanamh ar thinte fiáine a d'fhéadfadh bagairt a dhéanamh ar phobail tuaithe agus scrios a dhéanamh ar ghnáthoga ar thalamh ard. Is de thoradh gníomhaíochtaí daonna iad formhór na dtinte fiáine in Éirinn agus mar sin is féidir iad a sheachaint.

BÍODH NA RIOSCAÍ AR EOLAS AGAT

- Bí feasach ar an mbaol tinte le linn tréimhsí triomach an Earraigh agus an tSamhraidh.
- Is gnách go mbíonn riosca dóiteáin níos airde san Earrach ná sa samhradh.
- I measc na gcineálacha talún is mó atá i mbaol tinte fiáine in Éirinn tá tailte móna, portaigh bainte móna, ceantair arda agus tailte foraoise neamhaibí in aice leo seo.
- I ndálaí foircneacha triomaigh, féadann tinte fásra tarlú i bhféar tirim agus i mbarraí 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 comhraithe dóiteáin, ná bíodh drones ar foluain i gcóngar dóiteán nó oibríochtaí comhraithe dóiteáin, toisc go bhféadfadh rioscaí móra sábháilteachta a bheith ag baint le hoibríochtaí aerga, foirne eitilte agus daoine aonair ar an talamh dá ndéanfaí amhlaidh. Is guais thromchúiseach iad drones ag eitilt i gcóngarach aerárthaigh agus is féidir leo bac a chur ar iarrachtaí comhraithe dóiteáin.

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

COSAINT DO BHAILE

- Cinntigh go gcoimeádtar fásra guaiseach inadhainte ar nós aiteann, raitheach agus féar ag leibhéil ísle chun riosca dóiteáin a laghdú.
- Ba cheart 30m ar a laghad de spás saor ó bhreosla a choinneáil chun struchtúir a chosaint.
- Coinnigh na bealaí rochtana glan. Sainaithe 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 maoinne.
- Déan aon ghníomhaíocht amhrasach a thuairisciú don Gharda Síochána, agus tinte neamhrialaithe nó gan freastal láithreach chuig na Seirbhísí Éigeandála trí 112 nó 999.

ÚSÁIDEOIRÍ AN TUATH

- 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 CIALLMHAR DÓITEÁIN AR AN BHFEIRM

Eascraíonn go leor tinte fiáine san Earrach as iarrachtaí droch-rinne ar dhó rialaithe sna tailte arda. 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 ghráfadh, 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'fhéadfadh fineálacha, príosúnacht agus pionóis faoi Scéim na hÍocaíochta Bunúsáí (BPS) a ghearradh ar úinéirí talún a fuarthas faoi dhó go mídhleathach.
- Ní mór d'úinéirí talún ar mian leo do 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.
- Smaoinigh ar an tionchar a bhíonn ag toit ar phobail in aice lámhe. Má tá amhras ort, ná dóigh.
- Pleanáil do dhóchúlacht dóiteáin agus ullmhaigh bealaí éalaithe agus pointí tionóil d'oibríthe atá ag oibriú trealaimh i gcás dóiteáin. Coinnigh tancaer uisce in aice lámhe le linn oibríochtaí bainte le linn coinníollacha triomach.



COMHAIRLE AR SHÁBHÁILTEACT BEÁRBAICIÚ

Is minic gur bealach iontach iad gníomhaíochtaí lasmuigh 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 go mbeadh beárbaiciú sábháilte agus taitneamhach ach tá sé ró-éasca a bheith tar éis duit do chairde agus do mhuintir a bheith thart timpeall ort agus tú ag cócaireacht. Chun gortuithe, nó damáiste do mhaoin a sheachaint, lean na réamhchúraimí simplí seo:

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

FORAOISÍ

Ba cheart d'úinéirí agus do bhainisteoirí foraoisí machnamh a dhéanamh ar na bearta maolaithe dóiteáin is féidir leo a chur i bhfeidhm chun cuidiú le cosc a chur ar chailteanas nó damáiste d'acmhainní agus do ghnáthóga foraoise 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 foraoisí.
- Bí airdeallach: Ba chóir go mbeadh úinéirí foraoisí ar an airdeall tar éis tréimhsí fada tírime. Féach www.teagasc.ie/crops/forestry/forest-fire-risk le haghaidh rátáil Choinníoll Riosca Dóiteáin Foraoise reatha.
- Comhoibriú: Tá comhoibriú idir úinéirí talún comharsanacha ríthábhachtach 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.
- Gach cailteanas a thuairisciú; Má dhéantar damáiste do d'fhoraoisí nó má scriostar é, cuir an cailteanas seo in iúl do na Gardaí agus don Roinn Talmhaíochta a luaithe is féidir.

Raonta Míleata



RAONTA DÓITEÁIN MÍLEATA - RABHADH

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 neamhphléasccha agus lón lámhaigh contúirteacha eile.

Léiríonn **BRATACHA DEARGA** nó **SOILSÍ DEARGACHA GEALACHÁN BEO DÓITEÁIN**.

Moltar do shiúilóirí fanacht ar bhealaí siúil ainmnithe i gcónaí.

Má tá tú ag tabhairt cuairt ar Ghleann Uí Mháille, Co. Chill Mhantáin, is féidir leat tuilleadh eolais a fháil, lena n-áirítear léarscáileanna saor in aisce den cheantar, ach dul i dteagmháil le:

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



Bí ag faire amach do na comharthaí rabhaidh AGUS BÍ CÚRAMACH!



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

Ullmhacht Sláinte

AN CÁRTA EORPACH ÁRACHAIS SLÁINTE

Déan cinnte go bhfaigheann tú do Chárta Eorpach um Árachas Sláinte (EHIC) 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.

Teastaíonn cárta uait do gach ball de do theaghlach. Tá sé saor in aisce agus níl aon táille le cur isteach. Nuair a dhéanann tú iarratas tógann sé thart ar dheich lá oibre le teacht ar an gcárta.

AILSE CRAICEANN

Is í ailse craicinn an cineál ailse is coitianta in Éirinn, agus is ionann é agus breis agus 11,000 cás in aghaidh na bliana. Tá méadú

tapa ag teacht ar líon na ndaoine a diagnóisítear le hailse craicinn, agus beidh na figiúirí beagnach faoi thrí faoi 2045. Is féidir ailsí craicinn a chosc trí chraiceann a chosaint sa ghrian agus gan leapacha gréine a úsáid. Forbraíonn ailse craicinn nuair a dhéantar damáiste do chealla agus nuair a fhásann siad go neamhrialaithe. Is é nochtadh do ghathanna 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 – bíonn sé seo ar airde de ghnáth in Éirinn idir Aibreán agus Meán Fómhair fiú ar laethanta scamallacha. Bí sábháilte trí am a theorannú sa ghrian nuair a bhíonn an UV is láidre, go hiondúil idir na huaireanta 11am agus 3pm. 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.



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



Protect your skin



Bíodh an t-innéacs UV ar eolas agat:

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 11:00am-3:00pm.



Cuir ar grianscéithe. Úsáid fachtóir 30 do dhaoine fásta agus 50 do leanaí.

Cuir grianscéithe i bhfeidhm le fachtóir cosanta gréine (SPF) de 30+ ar a laghad do dhaoine fásta agus 50+ do leanaí, le cosaint ard UVA, agus resistant uisce. Déan iarratas arís 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 d'aon ghnó grianán a fháil. Seachain dó gréine a fháil. Ná húsáid leaba gréine choiche.



Duilleín ar Éadaí: Clúdaigh an craiceann oiread agus is féidir, caith sleeves fada, t-léinte collared, éadaí déanta as ábhar dlúth-fite nach ligeann solas na gréine tríd.



Slap ar hata leathan duilleoga:

Cosain d'aghaidh, do chluasa agus do mhúineál.



Lorg scáth:

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



Sleamhnán ar 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 maireachtála fionnuar. Tá sé seo thar a bheith tábhachtach do naíonáin, do dhaoine scothaosta nó dóibh siúd a bhfuil riochtaí 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.

TEASA AGUS TONN TEASA

Is féidir le teas foircneach a bheith ina chúis le hídiú, stróc teasa agus cur le riochtaí sláinte atá ann cheana féin. Is grúpaí iad daoine óga, daoine scothaosta, daoine a bhfuil riochtaí bunúsacha leighis orthu agus daoine atá go dona tinn, atá i mbaol fadhbanna sláinte go háirithe nuair a thagann ardú ar an teocht. 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 Cliste don Ghrian mar chuid de do ghnáthamh laethúil ó Aibreán go Meán Fómhair.

COMHAIRLE GHINEARÁLTA

- Coinnigh amuigh faoin ngrian ag amanna atá molta ag Met Éireann.
- Ól go leor uisce. Tá sé riachtanach fanacht hidráitithe, ach is fíor-fhriththáirgiúil é an iomarca tae nó caife a ól.
- Caith éadaí cadáis éadroma scaoilte agus hata don scáth.
- Caith spéaclaí gréine fillte le cosaint UV.
- Caith factóir cosanta gréine 30 nó os a chionn le rátáil UVA 4 nó 5 Réalta.
- Is féidir le go leor leigheasanna ar oideas caoinhulaingt teasa a laghdú. Lean ort ag glacadh do chógais, ach bí an-chúramach le fanacht fionnuar.
- I measc na n-airíonna contúirte le faire amach dóibh in aimsir the tá mothú fann agus meadhrán, gann anáil, urlacan, nó mearbhall a mhéadú.
- Déan gníomh láithreach má tá comharthaí contúirte de bhuille teasa i láthair. Fuarú 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.
- Déan cógais a stóráil de réir na dtreoracha ar an bpacáistiú.



- 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 a thhiodráitiú a dhéanamh.
- Lig do scíth láithreach in áit fhionnuar má tá crampaí matán pianmhar ort (go háirithe sna cosa, sna hairm nó sa bolg) agus ólaim tuaslagáin rehydration béil ina bhfuil leictreailítí.
- Lorg cóir leighis de réir mar is gá má mhaireann crampaí teasa níos mó ná uair an chloig.
- 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 comharthaí neamhghnácha agat.
- Bí ag faire le haghaidh mearbhaill éadrom, laige nó fadhbanna codlata.
- Má tá riocht riospráide ort tabhair aird ghéar ar rabhaidh chomhaireamh na bpailin ó Met Éireann, tuilleadh sonraí ar leathanach 6.

- 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 Téacs 112 an tSeirbhís Freagartha Glaonna Éigeandála; b'fhéidir go mbeidh ort teagmháil a dhéanamh leis na seirbhísí éigeandála.
- Má tá madra treorach/cúnaimh agat déan cinnte go gcoinníonn do mhadra fionnuar agus go bhfuil sé hiodráitithe go cuí.

TACÚ LE DAOINE FAOI MHÍCHUMAS A BHFÉADFADH CÚNAMH A BHEITH AG TEASTÁIL UATHU

- Coinnigh súil níos géire ar dhuine a bhfuil lagú cognaíocha air/uirthi mar b'fhéidir nach mbeidh siad in ann anacair a chur in iúl. I gcásanna áirithe, seans nach mothaíonn siad an teas nó an míchompord fiú.
- Cinntigh go bhfuil dóthain soláthairtí bia agus cógas acu.
- Cinntigh go bhfuil rochtain acu ar chumhacht agus ar uisce.



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

An tIonad Oibre

Tá an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta freagrach as sláinte agus sábháilteacht oibríthe a rialú i ngach ionad oibre, laistigh nó lasmuigh.

I rith an tsamhraidh ceanglaítear ar fhostóirí a chinntiú go gcuirtear limistéar oibre atá dea-aeráilte agus compordach ar fáil d'oibríthe laistigh. Dóibh siúd a chaithfidh a bheith ag obair lasmuigh, ní mór iad a chosaint ó éifeachtaí solas na gréine iomarcach mar atá leagtha amach thíos. Níl aon uasteocht oibre leagtha síos sa reachtaíocht maidir le hoibrí laistigh nó lasmuigh.

Tá sé ina cheanglas dlíthiúil orthu siúd go léir a oibríonn lasmuigh a bheith cosanta ó éifeachtaí an iomarca gréine agus iad ag obair, agus mar sin ceanglaítear ar fhostóirí bearta sábháilteachta a bheith i bhfeidhm chun a gcuid fostaithe a chosaint.

Is í an phríomhchúis le hailse craicinn ná radaíocht ultraivialait (UV) ón ngrian.

Tá oibríthe allamuigh i mbaol méadaithe ailse craicinn mar go bhfuil nádúr a ngairme á nochtadh do radaíocht UV ón ngrian. Is féidir le hoibríthe lasmuigh a bheith faoi lé idir 2-3 huairé níos mó UV ná oibríthe laistigh.

Tá sé go maith do shláinte ghinearálta taitneamh a bhaint as an taobh amuigh. Ní mór dúinn ach smaoineamh ar conas a chosnaíonn muid ár gcaiceann agus muid amuigh.



LÁITHREÁIN ÚSÁIDEACHA

Cumann Ailse na hÉireann
www.cancer.ie

SunSmart d'Oibríthe Allamuigh
www.hse.ie/sunsmart

Clár Sláinte an AE
www.skinmama.eu

Sábháilteacht Ghrian ag an Obair Ceanada
www.sunafetyatwork.ca

SunSmart na hAstráil
www.sunsmart.com.au/advice-for/workplaces

Met Éireann
www.met.ie

BEARTA COSANTA FOSTÓRA

Tá raon beart cosanta mar seo a leanas:

- Idir Aibreán agus Meán Fómhair, déan obair lasmuigh a phleanáil chun teorainn a chur le fad ama agus déine nochtadh na bhfostaithe do sholas díreach na gréine, go háirithe idir 11am agus 3pm, nuair is déine gathanna na gréine.
- 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 leathan duilleoga agus spéaclaí gréine a chaitheamh, éadaí atá déanta as ábhar dlúthfhite a chaitheamh nach ligeann don ghrian dul tríd.
- Soláthraigh SPF grianscéithe, Speictrim Leathan (UVA/UVB) de 30+ ar a laghad.
- Cuir spéaclaí gréine ar fáil.
- Caithfidh oibrítithe féinfhostaithe a mbearta sábháilteachta féin a sholáthar.
- Eolas a thabhairt d'fhostaithe faoi chontúirtí nochtadh na gréine.
- Cuir fostaithe ar an eolas conas a gcráiceann 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 Do Feirme

FANACHT SÁBHÁILTE

Is slí bheatha ardriosca í an fheirmeoireacht agus is mó fós é nuair a thagann foircneacha aimsire isteach. Ba chóir d'fheirmeoirí pleanáil a dhéanamh chun an tionchar a bhíonn ag aimsir an-te ar d'feirm agus ar do theaghlach a íoslaghú.

AIRE A THABHAIRT DO DO SHÁBHÁILTEACHT PHEARSANTA

- Inis do dhuine i gcónaí cathain agus cá bhfuil tú ag dul amach ar an bhfeirm, agus cá fhada a bheidh tú imithe.
- Caith éadaí oiriúnacha agus trealamh cosanta pearsanta cuí (fiú má bhíonn sé míchompordach in aimsir the).
- Laghdaigh do riosca ailse craicinn trí do chraiceann a chosaint ó ghathanna UV, go háirithe idir Aibreán agus Meán Fómhair.
- Tabhair leat 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 gaolta teaghlaigh) eolach ar thimpeallacht feirme agus ba chóir go mbeadh siad in éineacht leo agus iad amuigh ar an bhfeirm.

AG TABHAIRT AIRE DO BHEOSTOC

- Cinntigh go bhfuil go leor cúltaisc uisce agus farae ag d'ainmhithe i gcónaí.
- Cinntigh go bhfuil dóthain fothain/scátha ag d'ainmhithe.
- Bí aireach ar na coinníollacha aimsire agus tú ag iompar ainmhithe.
- Bíodh plean agat chun déileáil le briseadh 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 cruálachta ainmhithe a thuairisciú:

Líne Chabhrach um Leas Ainmhithe
01 607 2379

Ríomhphoist:

animalwelfare@agriculture.gov.ie

LEICTREACHAS

Faigh cóip den leabhrán “Farm Well... Farm Safely” 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.
- Caithfidh leictreoir cáilithe an nasc a shuiteáil.
- Ní mór BSL a chur ar an eolas maidir le hoibriú beartaithe gineadóra.
- Féadfaidh nasc mícheart a bheith ina chúis le ‘aiseolas’ a chuireann tú féin, tomhaltóirí eile agus baill foirne cothabhála i mbaol.

GUAISEANNA EILE

- Ná lig d’aon duine gan taithí innealra a úsáid.
- A chinntiú go bhfuil an trealamh/ innealra seirbhísithe i gceart agus go bhfuil sé in ord maith oibre.
- Bí cúramach agus tú ag úsáid trealamh nach bhfuil in úsáid agat le tamall anuas.
- Ná “Bain 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 sábh slabhrach á n-úsáid - féach ar an mbileog “Chomhairle Oiliúna Sábháilteachta Slabhra Sábhála” 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 cheart go mbeadh sonraí teagmhála ag scoileanna maidir leis 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 go mbeadh raidió áitiúil, suíomh gréasáin na scoile nó na meáin shóisialta úsáideach freisin chun tuismitheoirí agus daltaí a chur ar an eolas faoi aon cheisteanna 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 aimsire cruu ba chóir d'údaráis scoile iad féin a choinneáil ar an eolas agus an cás a mheas.

Bí cinnte clárú le haghaidh fógraí brú rabhaidh aimsire do do chontae trí Aip Met Éireann.

SCOILEANNA AGUS ÚSÁID UISCE

Agus an bhliain acadúil ag druidim chun deiridh, iarrann Uisce Éireann ar gach scoil agus coláistí a n-úsáid uisce a mheas agus seiceáil an bhfuil sceitheadh ann agus tacú le hiarrachtaí caomhnaithe uisce.

Eolas Teagmhála

SEIRBHÍSÍ ÉIGEANDÁLA

Má tá éigeandáil agat cuir gloach ar na seirbhísí éigeandála ag **112** nó **999**, nó **Úsáid Marine VHF Channel 16**.

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

Cuimhnigh go bhfuil uimhreacha gutháin do dhochtúir, poitigéir, scoileanna leanaí, údarás áitiúil, stáisiún na nGardaí, soláthraithe seirbhíse agus baill teaghlaigh in aice láimhe go háisiúil ionas gur féidir leat iad a aimsiú go héasca i gcás éigeandála.



SEIRBHÍSÍ

Íosghlao ESB Networks 1800 372 999
Íosghlao Líonraí Gáis Éireann 1800 20 50 50
Uisce Éireann Íosghlao 1800 278 278

RÉAMHAINNÉIS NA HAIMSIRE

Tá réamhainnéisí aimsire agus rabhaidh Met Éireann ar fáil ar www.met.ie agus ar Aip Met Éireann, áit ar féidir leat réamhainnéisí mionsonraithe 10 lá a chuardach le haghaidh breis agus 1,200 ionad ainmnithe timpeall na hÉireann agus de rogha a fháil réamhainnéis geo-suite do do shuíomh. Tá an Radar Báistí ar fáil ansin freisin - zúmáil isteach chun an bháisteach is déanaí i gceantar áitiúil a fheiceáil.

Éist le réamhainnéis na haimsire ar RTÉ tar éis na Nuachta, agus ar fheasacháin nuachta raidió náisiúnta agus áitiúla in aghaidh na huaire. Chun nuashonruithe rialta aimsire agus rabhaidh a fháil lean Met Éireann ar:

X: [@MetEireann](https://twitter.com/MetEireann)

Instagram: [@meteireann](https://www.instagram.com/meteireann)

Facebook: [/met.queries](https://www.facebook.com/met.queries)

EOLAS FSS

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 duine dár ngníomhairí ar 1800 700 700

X: [@HSELive](https://twitter.com/HSELive)

Suíomh Gréasáin: hse.ie

IOMPAR

Le linn tréimhsí cur isteach, déantar láithreáin aonair na soláthraithe iompair a nuashonrú ar bhonn leanúnach. Seo a leanas sonraí teagmhála do sholáthraithe Iompair Phoiblí. Ba cheart duit freisin faisnéis teagmhála d'oibreoirí iompair phríobháideacha áitiúla a choinneáil i do lámh.

IARNRÓD

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

Uimhir Sheirbhís do Chustaiméirí
01 836 6222

Íosghlao 0818 366222

Suíomh Gréasáin: www.irishrail.ie

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

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

Luas Services

Cúram Custaiméirí Luas

Íosghlao 0818 300 604

nó 01 4614911.

Lasmuigh de ROI: +353 1 4614911

Suíomh Gréasáin: www.luas.ie

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

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



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

BUS

Seirbhísí Bus Átha Cliath:

Uimhir Theileafóin: (01) 8734222

Suíomh Gréasáin: www.dublinbus.ie

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

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

Seirbhísí Bhus Éireann

(Idirchathrach/Comaitéireacht):

Uimhir Theileafóin: 0818 836 611

Lasmuigh de ROI: +353 1 836 6111

Ríomhphost: customercare@buseireann.ie

Suíomh Gréasáin: www.buseireann.ie

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

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

Seirbhísí Go Ahead Ireland:

Uimhir Ghutháin: 0818 804 071

Suíomh Gréasáin: www.goaheadireland.ie

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

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

chun eolas teagmhála a fháil do sheirbhísí i do cheantar.

EOLAS STÁISIÚN BUS ÉIREANN

SUÍOMH

Ciallaíonn Nóta * stáisiún ina roinntear áiseanna le hlarnród Éireann.

Chun teagmháil a dhéanamh le Bus Éireann ar an teileafón, cuir glaoch ar 0818 836 611

Inis
Bóthar an Stáisiúin,
Inis V95 RY82

Baile Átha Luain
Bóthar an Stáisiúin
Theas, Baile Átha
Luain N37 NF88

Gaillimh
Stáisiún Ceannt,
An Fhaiche Mhór,
Gaillimh H91 T9CE*

Baile an Átha Sráid
Kevin Barry, Béal an
Átha F26 NV06

Cill Árne
Fairhill, Cill Árne
V93 TFP6

Baile Sonnáin
Príomhshráid
Baile na Sonnáin,
Baile Sonnáin

Leitir Ceanainn
Bóthar an Phoirt,
Leitir Ceanainn
F92 TN23

An Chabháin
Sráid Fhearnáin,
An Chabháin
H12 X6D3

Stáisiún Luimnigh,
Colbert Sráid Parnell,
Luimneach
V94 H2PP*

Corcaigh Plás
Parnell, Corcaigh
T12 K2WR

Muineachán Bóthar
Thuaidh, Muineachán
H18 PN25

Droichead Átha
Bóthar Dhún
Uabhair, Droichead
Átha A92 HE14

Sligeach
Sráid an Tiarna
Éadbhard, Sligeach
F91 AW02

Busáras, Stáisiún
Bus Láir Bhaile Átha
Cliath, Sráid an
Stórais, Baile Átha
Cliath 1 D01 P6V6

Trá Lí
Stáisiún Casement,
Trá Lí
V92 HX22

Stáisiún Bus Siúlóid
Fada Dhún Dealgan,
Dún Dealgan
A91 P02H

Phort Láirge
An Ché, Port Láirge
X91 YD71



Chun an t-eolas teagmhála is déanaí a fháil maidir le d'oifig Iompar Scoile áitiúil féach le do thoil don rannán 'Iompar Scoile' de shuíomh gréasáin Bhus Éireann ag <https://www.buseireann.ie/inner.php?id=523>

OIFIGÍ IOMPAIR SCOILE BUS ÉIREANN

DO SHEIRBHÍSÍ I CONTAE	OIFIG TEAGMHÁLA	UIMHREACHA FÓIN
Corcaigh	Tobar an Chaipín, Corcaigh	0818 919 910
An Chláir Luimneach Tiobraid Árann Thuaidh	Bóthar Bhaile an Róistigh, Luimneach	0818 919 910
Baile Átha Cliath Cill Dara Cill Mhantáin na Mí	Oifig Réigiúnach Iompar Scoile, Oifig Ceantair, An Chloch Leathan, Baile Átha Cliath 7	0818 919 910
Lú Muineachán Cabhán	Stáisiún Bus Siúlóid Fada Dhún Dealgan, Dún Dealgan	0818 919 910
Na hIarmhí An Longfort Uíbh Fhailí Ros Comáin Laoise	Bóthar an Stáisiúin, Baile Átha Luain	0818 919 910
Maigh Eo	Sráid Kevin Barry, Béal an Átha	0818 919 910
Gaillimh	Stáisiún Cheannt, An Fhaiche Mhór, Gaillimh	0818 919 910
Sligeach Liatroim	Sráid an Tiarna Éadbhard, Sligeach	0818 919 910
Dhún na nGall	Srath an Urláir	0818 919 910
Port Láirge Tiobraid Árann Theas Ceatharlach Cill Chainnigh Loch Garman	Stáisiún Plunkett, Port Láirge	0818 919 910
Chiaraí	Stáisiún Casement, Trá Lí	0818 919 910

AER

Tá faisnéis faoi Theacht/Imeacht ar fáil ar shuíomhanna gréasáin an aerfoirt:

AERFORT	SUÍOMH GRÉASÁIN	UIMHREACHA FÓIN
Oileáin Aer Árann	www.aerarannislands.ie X: @AerArann	(091) 593034
Aerfort Chorcaí	www.corkairport.com X: @corkairport	(021) 431 3131
Aerfort Bhaile Átha Cliath	www.dublinairport.com X: @dublinairport	(01) 9440440
Aerfort Dhún na nGall	www.donegalairport.ie X: @DonegalA	(074) 954 8284 (074) 954 8232
Éire Thiar Aerfort an Chnoc	www.irelandwestairport.com X: @Irelandwest	(094) 9368103
Aerfort Chiarraí	www.kerryairport.ie/website/ X: @kerryairport	(066) 976 4644
Aerfort na Sionainne	www.shannonairport.ie/ X @shannonairport	(061) 712000



Téigh i gcomhairle le do thoil ar www.dfa.ie/travel le haghaidh comhairle taistil chun cabhrú leat cinneadh eolasach a dhéanamh roimh thaisteal go tíortha eile.



FAR

Tá eolais faoi Theacht/Imeacht ar fáil ar shuíomhanna gréasáin Oibreoirí Farantóireachta:

SEIRBHÍ Sí FARRAIGE BÁD FARANTÓIREACHTA

Báidí farantóireachta Brittany:

Suíomh Gréasáin: www.brittanyferries.ie

X: [@BrittanyFerries](https://twitter.com/BrittanyFerries)

Fón: (021) 4277801

Báidí farantóireachta Éireannach:

Suíomh Gréasáin: www.irishferries.com

X: [@Irish_Ferries](https://twitter.com/Irish_Ferries)

Fón: 0818 300 400

Báidí farantóireachta P&O:

Suíomh Gréasáin: www.poferries.com/

X: [@POferriesupdate](https://twitter.com/POferriesupdate)

Fón: (01) 6869467

StenaLine:

Suíomh Gréasáin: www.stenaline.ie

X: [@StenaLineUKIE](https://twitter.com/StenaLineUKIE)

Fón: (01) 907 5555



COMHAIRLÍ CATHRACH AGUS CONTAE

COMHAIRLE	SUÍOMH GRÉASÁIN	UIMHREACHA FÓIN	
		UAIREANTA OIFIGE	AS UAIREANTA OIFIGE
Contae Cheatharlach	www.carlow.ie	(059) 917 0300	(059) 917 0300
Contae an Chabháin	www.cavancoco.ie	(049) 437 8300	(049) 437 8300
Contae an Chláir	www.clarecoco.ie	(065) 682 1616	087 416 9496
Contae Chorcaí	www.corkcoco.ie	(021) 427 6891	(021) 480 0048
Cathair Chorcaí	www.corkcity.ie	(021) 492 4000	(021) 496 6512
Contae Dhún na nGall	www.donegal.ie	(074) 915 3900	Water: 1800 278 278 Roads: (074) 917 2288
Cathair Bhaile Atha 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
Contae na Gaillimhe	www.galway.ie	(091) 509 000	(091) 509 069
Cathair na Gaillimhe	www.galwaycity.ie	(091) 536 400	(091) 536 400
Contae Chiarraí	www.kerrycoco.ie	(066) 718 3500	(066) 718 3588
Contae Chill Dara	www.kildare.ie/ countycouncil	(045) 980 200	1800 800 444
Contae Chill Chainnigh	www.kilkennycoco.ie	(056) 779 4000	0818 399 399
Chontae Laoise	www.laois.ie	(057) 866 4000	(057) 866 4000
Contae Liatroma	www.leitrimcoco.ie	(071) 962 0005	(071) 962 0005
Cathair & Contae Luimnigh	www.limerick.ie	(061) 496 000	(061) 417 833
Contae an Longfoirt	www.longfordcoco.ie	(043) 334 3300	1800 211 525
Contae Lú	www.louthcoco.ie	042 933 5457	042 933 5457
Contae Mhaigh Eo	www.mayococo.ie	(094) 906 4000	(094) 903 4706

COMHAIRLE	SUÍOMH GRÉASÁIN	UIMHREACHA FÓIN	
		UAIREANTA OIFIGE	AS UAIREANTA OIFIGE
Contae na Mí	www.meath.ie	(046) 909 7000	1800 445 335
Contae Mhuineacháin	www.monaghan.ie	(047) 30 500	Monaghan: 087 650 833 Carrickmacross / Castleblayney: 087 687 3154 Ballybay /Clones: 087 204 1672 Monaghan Town: 087 242 4222
Contae Uíbh Fhailí	www.offaly.ie	(057) 934 6800	1800 750 750
Contae Ros Comáin	www.roscommoncoco.ie	(090) 663 7100	(090) 663 7100
Contae Shligigh	www.sligococo.ie	(071) 911 1111	Roads (Town): 087 2600111 County: 087 7789935 Water/Waste: 1800 278 278
Contae Átha Cliath Theas	www.sdcc.ie	(01) 414 9000	(01) 457 4907
Contae Thiobraid Árann	www.tipperarycoco.ie	0818 06 5000	Roads / Housing: 0818 06 5003 Water: 1800 278 278
Cathair & Contae Phort Láirge	www.waterfordcouncil.ie	0818 10 20 20	0818 10 20 20
Contae na hIarmhí	www.westmeathcoco.ie	(044) 933 2000	(044) 933 2000
Contae Loch Garman	www.wexfordcoco.ie	(053) 919 6000	(053) 919 6000
Contae Chill Mhantáin	www.wicklow.ie	(0404) 20 100	(01) 291 6117 Water/Waste Emergencies: 1800 278 278

UIMHREACHA TÁBHACHTACHA FÓN

ÉIRCHÓD:

DOCHTÚIR:

(Ainm)

(Fón)

(Alt Fón)

TRÉIDLIACHT:

(Ainm)

(Fón)

(Alt Fón)

FIACLÓIR:

(Ainm)

(Fón)

(Alt Fón)

COMHARSA:

(Ainm)

(Fón)

(Alt Fón)

TEAGMHÁIL ÉIGEANDÁLA EILE:

(Ainm)

(Fón)

(Alt Fón)

CEIMICEOIR:

(Ainm)

(Fón)

(Alt Fón)

SCOIL:

(Ainm)

(Fón)

(Alt Fón)

GARDA SÍOCHÁNA:

999 or 112

(Alt Fón)

**SEIRBHÍS DÓITEÁIN /
OTHARCARR /
GHARDA CÓSTA**

999 or 112

(Alt Fón)

SOLÁTHRAITHE SEIRBHÍSE

Gás

(Fón)

(Alt Fón)

Leictreachas

(Fón)

(Alt Fón)

Uisce

(Fón)

(Alt Fón)

Comhairle

(Fón)

(Alt Fón)

Cathrach/Contae

Nótaí

**ARNA FHORBAIRT AG AN
OIFIG UM PLEANÁIL 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 Cóstá na hÉireann
Uisce Éireann
Met Éireann
Oifig na nOibreacha
Poiblí den Údarás
Náisiúnta Míchumais
An tÚdarás um Shábháilteacht ar Bhóithre
Teagasc
Sábháilteacht
Uisce Éireann

Is mar threoir faisnéise amháin a chuirtear a bhfuil sna leathanaigh seo ar fáil. Tá sé mar aidhm acu feabhas a chur ar rochtain an phobail ar t-eolais maidir le hullmhú agus déileáil le himeachtaí i rith an tsamhraidh. Cé go ndéantar gach iarracht ábhar a ullmhú lena fhoilsiú ní ghlacann nó thar ceann Tascfhórsa an Rialtais ar Phleanáil Éigeandála nó an Oifig um Pleanáil Éigeandála aon fhreagracht as aon earráidí, easnaimh nó ráitis mhíthreoracha ar na leathanaigh seo nó ar aon suíomh lena mbaineann na leathanaigh seo.



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

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

Tá leagan Gaeilge ar fáil freisin. Is féidir cóipeanna a fháil ach dul i dteagmháil leis an Oifig um Pleanáil Éigeandála.

Comhad Fuaime Leabhráin ar fáil ag:

www.gov.ie/summerready

X: @emergencyIE

01 237 3800

R-phost: oe@defence.ie

#besummerready