Do sheicliosta

Uisce

- ☐ Teastaíonn 2-3 lítear uisce óil ó gach duine gach lá.
- ☐ Coinnigh uisce i mbuidéil in áit fhuar, dhorcha.
- ☐ Ná coinnigh é níos faide ná an dáta éaga ar an mbuidéal.

Bia

- ☐ Coinnigh stoc bia dhomheata ar láimh.
- ☐ Úsáid an bia is sine ar dtús le nach n-íosfaí aon bhia atá imithe in éag.
- ☐ Smaoinigh ar na riachtanais bia atá ag gach duine sa teaghlach, leanaí agus peataí san áireamh.
- ☐ Má úsáideann tú bainne foirmle, bíodh soláthar foirmle réidh le húsáid ar fáil.
- ☐ Ith bia úr agus bia ón gcuisneoir ar dtús.

Solas agus teas

- ☐ Bíodh bealach eile agat le coinneáil te: mar shampla, pluideanna, málaí codlata, agus pluideanna teirmeacha éigeandála.
- ☐ Dún na fuinneoga agus na doirse, agus fanaigí in aon seomra amháin ar mhaithe le teas.
- ☐ Bíodh tóirse nó lampa agat, agus cadhnraí breise.
- ☐ Coinnigh cipíní nó lastóir in áit shábháilte.
- ☐ Bíodh a fhios agat cá bhfuil na pointí múchta gáis/ leictreachais.
- ☐ Bíodh a fhios agat an dóigh leis an ngás agus leis an leictreachas a mhúchadh agus breac síos d'Uimhir Thagartha Mhéadarphointe (MPRN) agus d'Uimhir Tagartha Gásphointe (GPRN) ó do bhille.

Leigheas

- ☐ Coinnigh cógais ar oideas cothrom le dáta más féidir.
- ☐ Coinnigh cóipeanna de d'oidis agus sonraí faoi aon riochtaí sláinte atá ort.
- ☐ Bíodh fearas garchabhrach agat.

Sláinteachas

- ☐ Coinnigh earraí sláintíochta agus sláinteachais do gach duine sa teaghlach.

Más gá duit aslonnú

- ☐ Tabhair leat earraí cógais agus sláinteachais.
- ☐ Tabhair éadaí breise teolaí agus uiscedhíonacha leat.
- ☐ Tabhair leat do ghuthán póca agus an luchtaire a ghabhann leis.
- ☐ Tabhair leat cáipéisí aitheantais agus cáipéisí tábhachtacha eile.
- ☐ Más féidir, tabhair leat airgead tirim agus cártaí dochair nó creidmheasa.

Fan i dteagmháil

- ☐ Bíodh raidió cadhnra, tochrais nó gréine agat chomh maith le cadhnraí breise, nó bain úsáid as raidió cairr mar chúltaca.
- ☐ Bíodh luchtairí iniompartha agat chun gutháin a luchtú.

Earraí tábhachtacha

- ☐ Coinnigh cáipéisí i mála uiscedhíonach, lena n-áirítear:
  - Teastais bhreithe, pasanna, ceadúnais tiomána
  - Sonraí árachais, faisnéis leighis
  - Teagmhálacha éigeandála
- ☐ Coinnigh málaí plaisteacha láidre le haghaidh earraí luachmhara agus earraí a bhfuil gean ar leith agat orthu.
- ☐ Coinnigh léarscáil bhóithre ar fhaitíos nach mbeadh GPS ar fáil.
- ☐ Coinnigh eochracha breise don teach agus don charr.