

# BÍ ULLAMH DON GHEIMHREADH



Ag tacú leat féin, le do theaghlach agus le do ghnó a dhéanamh níos dianseasmhaí i leith drochaimsire agus a bheith níos ullmhaithe don drochaimsir



Rialtas na hÉireann  
Government of Ireland





# An Creat Náisiúnta

## maidir le maireachtáil le COVID-19



Le haghaidh eolais faoin méid thuas téigh go dtí  
[www.gov.ie/covid19](http://www.gov.ie/covid19)



Rialtas na hÉireann  
Government of Ireland

## Teacht Aniar agus Téarnamh 2020-2021

Plean maidir le Maireachtáil le COVID-19



Coróinvíreas Covid-19

Cuirtear an Leabhrán seo le chéile faoi threoir an phlean, Teacht Aniar agus Téarnamh 2020-2021: An Plean maidir le Maireachtáil le COVID-19

Féach [www.gov.ie/covid19](http://www.gov.ie/covid19) le haghaidh eolais

# Clár Ábhar

---

6	Réamhrá
7	Ullmhacht Sláinte
11	Rabhaidh Dhathchódaithe Mhet Éireann
13	An Teach le linn an Gheimhridh
16	Comhairle do Sheandaoine agus dá dTeaghlaigh agus Comharsana
18	Daoine faoi Mhíchumas
20	Tuile
24	Sábháilteacht ar Bhóithre
30	Tú Féin, Do Phobal agus an Geimhreadh
32	Tacaíochtaí Ar Fáil do Phobail
34	Tú Féin, D'Fheirm agus an Geimhreadh
39	An Earnáil Ghnó
42	Scoileanna agus Drochaimsir
48	Eolas Teagmhála
54	Uimhreacha Gutháin Tábhachtacha

---



## RÉAMHRÁ

Ullmhaíodh an t-eagrán athbhreithnithe seo dár Leabhrán Bí Ullamh don Gheimhreadh mar chuid de thionscnamh Rialtas na hÉireann chun tacú le teaghlaigh ullmhúchán a dhéanamh don gheimhreadh, fad is atáimid ag déileáil le tionchair COVID-19. Ullmhaíodh é faoi threoir an phlean "Teacht Aniar agus Téarnamh 2020-2021: An Plean maidir le Maireachtáil le COVID-19". Le haghaidh eolais suas chun dáta téigh go dtí [www.gov.ie/covid19](http://www.gov.ie/covid19)

Tá tascanna laethúla níos deacra cheana féin agus anois is gá dúinn ullmhúchán a dhéanamh don gheimhreadh, imeachtaí drochaimsire a d'fhéadfadh a bheith ann san áireamh. Is féidir linn go léir tionchar na n-imeachtaí sin a laghdú ach roinnt céimeanna simplí a thógáil, agus déileáil leo nuair a tharlaíonn siad.

Fad is atáimid ag fáil faoi réir don gheimhreadh, cuimhnigh ar do lámha a ní go rialta, scaradh sóisialta a choimeád, clúdaigh aghaidhe a chaitheamh de réir mar is gá, béasa ceart sraotha/casachta a leanúint agus an aip COVID Tracker a íoslódáil. Tá sé tábhachtach freisin tuiscint a fháil ar shiomptóim COVID-19. Má tá aon siomptóm le brath ort, fan sa bhaile agus cuir glaoch ar do dhochtúir.

Chuireamar sonraí teagmhála sa leabhrán seo d'eagraíochtaí agus gníomhaireachtaí ar féidir leo tuilleadh treorach agus cúnaimh a chur ar fáil.

Foilsíonn an Oifig Pleanála Éigeandála an leabhrán seo thar ceann Thascfhórsa an Rialtais ar Phleanáil Éigeandála.

Tá a lán eolais eile agus naisc úsáideacha ar ár suíomh gréasáin, [www.winterready.ie](http://www.winterready.ie)

Tá leagan Béarla den leabhrán seo ar fáil freisin.

Tá teachtaireacht shimplí againn don gheimhreadh: Bí Ullamh, Bí Sábháilte agus bíodh a fhios agat cá háit ar féidir leat cabhair a fháil i gcás go mbeadh sí ag teastáil uait.



## Uillmhacht Sláinte

Agus an geimhreadh ag teannadh linn, scaipfidh COVID-19, an flú agus víris riospráide eile ar leibhéal níos airde i measc ár bpobal. Tá siomptóim den chineál céanna ag baint leis an bhflú agus le víris riospráide eile is atá le COVID-19 agus scaipeann siad go léir ó dhuine amháin go duine eile. Is iad víris atá ina gcúis le COVID-19, slaghdán agus an flú agus, mar sin, ní úsáidtear frithbheathaigh chun cóireáil a chur ar dhuine.

### COVID-19

I measc na gcomharthaí agus siomptóm coitianta ar COVID-19 tá:

- Fiabhras (teocht de 38 céim Celsius nó os a chionn)
- Casacht
- Gearranáil nó deacrachtaí anáilaithe
- Caillteanas nó athrú ar bholadh nó ar bhlas

Féadfaidh sé suas le 14 lá a thógáil go dtí go mbeidh na siomptóim le feiceáil tar éis duit an víreas a fháil. Tá sé an-tábhachtach, má tá imní ort go bhfuil aon cheann de na siomptóim thuas ort, nó ar do theaghlach, go ndéanann tú (nó duine de do theaghlach) féin-aonrú (fan sa bhaile agus seachain teagmháil le daoine eile) agus glaoch a chur ar do dhochtúir. Má fhaigheann tú diagnóis luath, is féidir leat an cúnamh a theastaíonn uait a fháil agus na céimeanna a thógáil chun scaipeadh an víris a sheachaint, má tá sé ort. Le haghaidh tuilleadh comhairle, tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin Lárionad Faire um Chosaint Sláinte, <https://www.hpsc.ie/>

### Slaghdán

I measc na siomptóm ar shlaghdán, tá scornach thinn, sraothartach, srón phlúchta nó srón ag sileadh, casacht agus gan a bheith ar fónamh. Nuair atá slaghdán ort, ba cheart duit neart leachtanna a ól, do scíth a ligean sa bhaile ar feadh tamall maith agus bia sláintiúil a ithe. De ghnáth, tagann slaghdán ort de réir a chéile. Tagann biseach ar an gcuid is mó de dhaoine fásta i ndiaidh 3 nó 4 lá agus beidh siad tagtha chucu féin i ndiaidh 7 lá, ach tógann sé níos faide do leanaí teacht chucu féin.

## Fliú

Is víreas é an fliú a thagann ort go tobann agus braitheann tú tinn dá bharr. 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 mothú 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.

Is deacair siomptóim an fhlíú agus siomptóim COVID-19 a aithint ó chéile. Má thagann na siomptóim sin ort, ní mór duit féin-aonrú (fan sa bhaile agus seachain teagmháil le daoine eile) agus cuir glooch ar do dhochtúir. Tabharfaidh do dhochtúir comhairle duit maidir le cibé acu an gá tástáil a dhéanamh ort le haghaidh COVID-19 nó nach gá. Le haghaidh tuilleadh eolais féach [www.hse.ie](http://www.hse.ie)

De ghnáth, ní gá duit dul go dtí an dochtúir mar is féidir an fliú a chóireáil sa bhaile ach neart leachtanna a ól, do scíth a ligean sa bhaile ar feadh tamall maith agus bia sláintiúil a ithe. De ghnáth, bíonn daoine ar a bhfuil an fliú tógalach 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 chun nach scaipfidh tú an galar. Ná bíodh cuairteoirí agat. Is féidir leat scaipeadh fhrídíní an fhlíú 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'fhéadfá 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 bliain d'aois agus níos sine
- Leanaí, leanaí níos óige go háirithe
- Mná torracha
- Daoine a chónaíonn i dtithe altranais agus i saoráidí cúraim chónaithigh eile
- Iad siúd ar a bhfuil galar ainsealach, cosúil le galar croí, galar scamhóg, diaibéiteas, ailse, agus daoine ar a bhfuil nó siondróm Down.

Má bhaineann ceann amháin de na catagóirí riosca seo leat, 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 taobh istigh de 48 uair tar éis siomptóim an fhlíú teacht ort.



## Vacsáin fliú

Is galar an-tógálach é an fliú a bhfuil víreas an fhliú 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 níúmóine 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. D'fhéadfadh vacsaíniú in aghaidh an fhliú é a chosc.

Moltar vacsaíniú fliú go láidir sna cásanna seo a leanas:

- Daoine 65 bliain d'aois nó os a chionn
- Mná torracha
- Daoine (daoine fásta agus leanaí) ar a bhfuil riochtaí leighis fadtéarmacha cosúil le diaibéiteas, galar croí, galar ae, galar duáin, ailse, galar ainsealach scamhóg, COPD san áireamh, nó galair néareolaíocha
- Daoine a bhfuil a gcóras imdhíonachta lagaithe mar gheall ar ghalar nó chóireáil, othair ailse san áireamh
- Daoine ag a bhfuil innéacs corpmhaise (BMI) os cionn 40
- Daoine ar a bhfuil siondróm Down
- Daoine a bhfuil cónaí orthu i dtithe altranais nó institiúidí fadfhanachta eile
- Oibrithe cúraim sláinte
- Cúramóirí agus daoine eile den teaghlach atá i dteagmháil le daoine atá i mbaol aimhréidheanna a fhorbairt mar gheall ar fhliú
- Daoine a mbíonn dlúth-theagmháil rialta acu le héanlaith, le

héanlaith uisce nó muca. Moltar an vacsaín fliú freisin do leanaí idir 2 go 12 bhliain d'aois don séasúr fliú 2020/2021.

Iarr ar do dhochtúir, altra cleachtaidh nó cógaiseoir chun do vacsaín fliú saor in aisce a fháil.

Má tá tú 65 bliain d'aois nó níos sine, nó má tá riocht leighis fadtéarmach ort, ba cheart duit an vacsaín níumacocúil a iarraidh ó do dhochtúir, altra cleachtaidh nó cógaiseoir iarraidh, vacsaín a chabhraíonn le níúmóine a chosc. Ní gá duit an vacsaín níumacocúil a fháil ach uair amháin. Is féidir leat an vacsaín sin a fháil ó do dhochtúir ar an lá céanna le do vacsaín fliú.

Féach [www.immunisation.ie](http://www.immunisation.ie) le haghaidh tuilleadh eolais faoin vacsaín fliú agus vacsaín níumacocúil agus lean [@hseimm](https://twitter.com/hseimm) ar Twitter.

## Ag coimeád sláintiúil le linn COVID-19

Tá sé tábhachtach aire a thabhairt dár meabhairshláinte agus a bheith ar fáil do dhaoine eile le linn an gheimhridh. Bíonn tionchar éagsúil ag COVID-19 ar chodanna éagsúla den daonra. Táimid go léir ábalta déileáil ar bhealaí difriúla agus d'fhéadfadh fachtóirí éagsúla cur isteach ar ár ngnáthamh. D'fhéadfadh sé sin cur isteach ar ár gcumas dul amach agus bualadh le daoine. Cuireann athruithe ar an mbealach a mairimid agus a n-oibrímid le linn na paindéime seo dúshlán roimh chuid againn níos mó ná cuid eile. Tá sé níos tábhachtaí an geimhreadh seo ná riamh smaoineamh roimh ré agus planáil le haghaidh na rudaí a d'fhéadfá a dhéanamh chun aire a thabhairt duit féin agus do na daoine go léir a bhfuil cion agat orthu.

Cuireann an láithreán gréasáin [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) eolas agus treoracha ar fáil maidir le tacaíochtaí agus seirbhísí meabhairshláinte go léir atá ar fáil ó Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte agus a comhpháirtithe maoinithe ar an leibhéal náisiúnta agus áitiúil. Is féidir leat glaoch a chur ar líne saorghlao, an Líne Eolais Do Mheabhairshláinte, chun tacaíochtaí agus seirbhísí a aimsiú – 1800 111 888 (aon uair, lá nó oíche).

## Sonraí teagmhála Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte

Téigh go dtí [HSE.ie](http://HSE.ie) le haghaidh an t-eolas agus an chomhairle is déanaí a fháil. Is féidir leat glaoch ar Líne Eolais FSS 1850 24 1850 ó 8am - 8pm Luan go hAoine agus 10am - 5pm ar an Satharn.

Is féidir leat teagmháil a dhéanamh linn ar ríomhphost ar [hselive@hse.ie](mailto:hselive@hse.ie)

Twitter – Is féidir leat teachtaireacht a sheoladh chuig [@HSELive](https://twitter.com/HSELive) agus freagróimid thú.





## Chun a bheith Ullamh don Gheimhreadh, is gá duit a bheith ar an eolas faoin aimsir i do cheantar féin, ionas gur féidir leat ULLMHÚ

Bíonn réamhaisnéisí aimsire Mhet Éireann ar fail ar RTÉ (an raidió agus an teilifís), ar go leor stáisiún raidió áitiúil neamhspleách agus stáisiúin náisiúnta agus ar [www.met.ie](http://www.met.ie) agus an aip Met Éireann.

De ghnáth, ní eiseofar rabhaidh níos mó ná 60 uair roimh an imeacht drochaimsire a bhfuiltear ag súil leis, ach eiseofar comhairle maidir le guaiseacha a d'fhéadfadh a bheith ann suas go dtí seachtain roimh ré.

Braitheann tionchair ó ghaoth/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 éifeacht na haimsire crua ar an tsochaí nó ar an ngeilleagar.

### Léirítear Rabhaidh Aimsire 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 thiar de rabhaidh aimsire BHUÍ ná fógra a thabhairt dóibh siúd atá i mbaol mar gheall ar cá bhfuil siad agus/nó ar a gcuid gníomhaíochta, agus ligean 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 téigh sa seans dá bhféadfaí é a sheachaint.





## An TEACH le linn an Gheimhridh

### Bí Ullamh

- Bíodh soláthar beag de bhia neamh-mheatach agat atá éasca le hullmhú agat
- Coimeád 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 gclisfeadh ar an bpríomhsholáthar
- Bíodh cadhnaí agat le haghaidh tóirsí i gcás gearradh cumhachta
- Bíodh coimeádán uisce agat chun soláthar uisce óil a chinntiú
- Bíodh a fhios agat cén chaoi do sholáthar uisce a chasadh as
- Déan cinnte go mbíonn fóin phóca luchtaithe - bíodh uimhreacha éigeandála áitiúla agat i d'fhón
- Bíodh sluasaid sneachta oiriúnach agat (ach déanfaidh aon sluasaid nó spád cúis)
- Bíodh d'ÉIRCHÓD ar eolas agat



## An bhfuil tú réidh don sneachta agus don aimsir reo?

- Féadann sé bheith crua go leor sneachta a ghlanadh - ná déan iarracht é a dhéanamh ach má tú réasúnta folláin agus mura bhfuil riocht míochaine ort. Caith éadaí agus buataisí nó bróga oiriúnacha a bhfuil greim mhaith orthu
- Glan an sneachta go luath sa lá – ná húsáid uisce fiuchta mar go n-éireoidh sé reoite agus go mbeidh sé ina ghuais

## Bí Ullamh – stop do píobáin ag reo agus cosain do sholáthar uisce

- Insligh umair agus píobáin uisce: Stop píobáin nochna, píobáin san áiléar san áireamh, ag reo agus ag scoilteadh le fálú nó ach tuáille a chur thart orthu



- Déan seirbhís ar do choire: Ní mór seirbhís a dhéanamh ar do choire go rialta ag pluiméir creidiúnaithe chun go n-oibreoidh sé go héifeachtúil agus chun d'áit chónaithe nó gnó a choinneáil te. Mura ndéantar, d'fhéadfaí sceití reo agus a bheith ina gcúis le cliseadh agus deisiú costasach
- Coimeád do theach te: Má dhéanann tú siorraí isteach a íoslaghdú, do theas a fhágáil ar siúl ar leibhéal íseal ar feadh tréimhsí fada agus doirse a oscailt chun aer te a ligean isteach chun go scaipfidh sé i limistéir neamhthéite de do theach, stopfar píobáin agus umair ag reo nuair atá an aimsir fuar
- Deisigh aon bhuacaire sheachtrach atá ag sileadh: Moltar go ndeisiónn tú aon bhuacaire atá ag sileadh ach tabhair aird ar leith ar bhuacairí seachtracha atá ag sileadh sa gheimhreadh mar d'fhéadfaidís reo ar an talamh agus a bheith ina gcúis le daoine ag sciorradh nó ag gortú iad féin
- Má tá tú ag fágáil d'ionad réadmhaoine gan faire ar feadh tréimhse níos mó ná lá nó dhó, ba cheart duit an soláthar uisce don ionad réadmhaoine a stopadh ag an stopchoca seachtrach (agus cinnte a dhéanamh de go gcastar as aon fhearais nó saoráidí a bhraitheann ar uisce)

- Dá rithfeá do bhuacairí ní choiscfí píobáin ó reo: Tá sé sin ach go háirithe tábhachtach mar d'fhéadfadh sé sin a bheith ina chúis le draenacha reoite agus soláthairtí thar an líonra a chur faoi bhrú

## Príomhsholáthar uisce reoite

- Má tá do sholáthar reoite, bí cúramach nuair a úsáideann tú córais téimh, meaisíní níocháin nó fearais nó áiseanna eile a bhraitheann ar uisce
- Má tá amhras ort, déan teagmháil le pluiméir cáilithe le haghaidh comhairle



## Sceitheadh Uisce

- Ba cheart an soláthar uisce in áiteanna cónaithe folmha agus i dtithe saoire a chasadh as agus a dhraenáil chun ullmhú don gheimhreadh
- Iarr ar shealbhóirí eochrach áiteanna cónaithe a sheiceáil go rialta le haghaidh sceithe
- Má aimsítear sceitheadh:
  - \* Cas as an soláthar uisce – is gnách go mbíonn an comhla stoptha faoin doirteal cistine
  - \* Cas air sconnáí fuara chun an córas a dhraenáil
  - \* Cas as an teas lárnach
  - \* Cas as an soláthar leictreachais má tá an sceitheadh in aice le fearais leictreacha
  - \* Cuir fios ar phluiméir agus/nó leictreoir cáilithe



Le haghaidh tuilleadh eolais maidir le conas do sholáthar uisce a chosaint le linn an gheimhridh féach <https://www.water.ie/support/winter-proofing/>

# Comhairle do Dhaoine Breacaosta

## agus dá dTeaghlach agus Comharsana

Bíonn sé deacair ar gach duine dul amach agus a ngníomhaíochtaí geimhridh a dhéanamh le linn an gheimhridh. Bíonn sé níos deacra fós ar sheandaoine agus daoine leochaileacha eile.

### Comhairle do dhaoine breacaosta nó na heasláin

#### Ag Coimeád Folláin agus Te

- Coimeád te, ith dóthain bia agus seachain taisteal nach bhfuil riachtanach. Ba cheart duit béilí teo a ithe go rialta agus dóthain deochanna a ól, ar an mbealach sin coimeádfaidh tú te agus beidh dóthain fuinnimh agat chun fanacht gníomhach
- Déan cinnte 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 chun go mbeidh dóthain teasa agat i do theach
- Iarr cabhair ó do chuid gaolta agus comharsana má tá sí uait. Coimeád liosta dá n-uimhreacha gutháin taobh le do ghuthán

#### Sábháilteacht Phearsanta – Ag Coimeád Sábháilte

- Nuair atá sioc ann, caith bróga a oireann go maith duit a bhfuil boinn neamhsciorracha orthu más gá duit dul amach ach déan iarracht gan siúl amach an iomarca le linn na haimsire fuaire
- Smaoinigh ar aláram pearsanta a chaitheamh ionas go gcuirfear fios ar do theaghlach nó do chomharsana má thiteann tú



- Má thiteann tú, fiú mura bhfuil i gceist ach titim mhionchúiseach, déan cinnte cuairt a thabhairt ar do dhochtúir chun scrúdú a fháil

### **Titim a chosc i do teach**

- Fág solas ísealfhuinnimh ar lasadh le linn na hoíche, is fearr 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 chur isteach ar an dá thaobh den staighre



### **Bí sábháilte an geimhreadh seo.**

#### **Súil a choimeád ar sheandaoine agus na heasláine**

Déan iarracht bualadh isteach ar ghaolta agus chomharsana scothaosta, agus tabhair cúnamh dóibh má theastaíonn sé uathu le linn aimsir chrua.

- Déan cinnte go bhfuil dóthain bia agus cógas acu
- Déan cinnte go bhfuil dóthain breosla acu ionas go mbeidh dóthain teasa acu ina dtithe
- Má bhíonn amhras ar bith ort faoi shábháilteacht duine breacaosta nó duine easlán, iarr cúnamh ón nGarda Síochána nó ó na seirbhísí sóisialta i do cheantar féin



## Daoine faoi Mhíchumas



### Ag Coimeád 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 ligean duit planáil chun an phian a láimhseáil
- Caith an méid ceart éadaí agus déan iarracht teocht do choirp a choimeád ar an leibhéal a theastaíonn
- 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
- Ith go maith agus seachain taisteal nach bhfuil riachtanach. Ba cheart duit béilí teo a ithe go rialta agus dóthain deochanna a ól, ar an mbealach sin coimeádfaidh tú te agus beidh dóthain fuinnimh agat chun fanacht gníomhach
- Déan cinnte 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 chun go mbeidh dóthain teasa agat i do theach
- Iarr cabhair ó do chuid gaolta agus comharsana má tá sí uait. Coinnigh d'uimhreach gutháin ar liosta nó sábháilte ar do ghuthán
- Murar féidir leat labhairt le daoine ar an nguthán, déan cinnte go bhfuil duine gaoil 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 theachttaireacht téacs más gá.
- Más gá duit trealamh míochaine nó fearas luaineachta cumhachtaithe a úsáid gach lá déan cinnte le do thoil go mbíonn teacht agat ar sholáthar cumhachta i gcónaí

- Déan cinnte go bhfuil tú ar chlár na gcustaiméirí leochaileacha do na cuideachtaí fuinnimh agus d'Uisce Éireann
- Má tá madra cuidithe agat, déan cinnte go gcoimeádtar iad siúd te chomh maith. Déan cinnte pluid a chur ar fáil don ainmhí i gcónaí ionas gur féidir leo a scíth a ligean. Coimeád an t-ainmhí taobh istigh an oiread is féidir

### **Sábháilteacht Phearsanta – Ag Coimeád Sábháilte:**

- D'fhéadfadh go gcuirfí isteach ar do sheirbhís cúraim bhaile de thoradh aimsir an gheimhridh agus ba cheart duit plean a dhéanamh i gcás go dtarlódh sé sin
- Nuair atá sioc ann, caith bróga a oireann go maith duit a bhfuil boinn neamhsciorracha orthu más gá duit dul amach ach déan iarracht gan siúl amach 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 soghluaiste póca agat, déan cinnte go bhfuil sé luchtaithe agus tóg leat é agus tú ag dul amach
- Smaoinigh ar aláram pearsanta a chaitheamh ionas go gcuirfear fios ar do theaghlach nó do chomharsana má thiteann tú
- Má thiteann tú, fiú mura bhfuil i gceist ach titim mhionchúiseach, déan cinnte cuairta thabhairt ar do dhochtúir chun scrúdú a fháil



### **Súil a choimeád ar dhaoine faoi mhíchumas**

- Más féidir, faigh eolas faoi mhíchumas baill clainne nó comharsan agus fiafraigh díobh conas is fearr is féidir leat cabhrú leo i gcás go mbeadh cabhair uathu
- Déan iarracht bualadh isteach ar dhaoine gaoil agus comharsana atá faoi mhíchumas, agus cuir cabhair ar fáil dóibh i gcás aimsir chrua
- Déan cinnte go bhfuil dóthain bia agus cógas acu
- Déan cinnte go bhfuil dóthain breosla acu ionas go mbeidh dóthain teasa acu ina dtithe
- Déan cinnte go bhfuil teacht acu ar chumhacht agus uisce
- Déan iarracht cuairteanna nó glaonna teileafóin rialta a shocrú ionas nach mothaíonn siad go bhfuil siad ina n-aonar
- Má tá amhras ort faoi shábháilteacht duine a bhfuil aithne agat orthu agus atá faoi mhíchumas iarr cúnaimh 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 lena dtreoracha I gCÓNAÍ.**

Bíonn ról tábhachtach ag daoine aonair agus pobail freisin ó thaobh tionchar na dtuile a laghdú ach tuiscint a fháil ar rioscaí tuile agus tionchair fhéideartha agus ach a bheith ullmhaithe chun beart a ghlacadh sa chás go dtarlaíonn tuile.

Tá láithreán gréasáin feasachta ag Oifig na nOibreacha Poiblí (OOP), [www.flooding.ie](http://www.flooding.ie) atá dírithe go sonrach ar thithe, gnólachtaí agus feirmeacha. Cuireann an láithreán gréasáin eolas agus comhairle phraiticiúil ar fáil maidir le hullmhúchán a dhéanamh sa chás go dtarlaíonn tuile. D'ullmhaigh OOP leabhrán áisiúil "Pleanáil, Ullmhaigh, Cosain" atá ar fáil ar líne lena léamh nó a íoslódáil.

### Pleanáil roimh ré

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

**Labhairt** le comharsana agus le d'údarás áitiúil

**Amharc** ar mhapaí tuile OOP ina bhfuil na ceantair a d'fhéadfadh a bheith i mbaol tuile (Féach [www.floodmaps.ie](http://www.floodmaps.ie)).

Má TÁ cónaí ort i gceantar atá i mbaol tuile, d'fhéadfá tionchar an tuile a laghdú go suntasach ach an t-am a thógáil **chun ullmhú roimh ré:**

- Cuir plean 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 dtuigeann gach duine cén áit a bhfuil sé
- Seiceáil an bhfuil árachas tí agat agus smaoinigh ar cibé acu an féidir leat aon fheabhsúcháin fisiceach a dhéanamh ar do réadmhaoin chun an seans go ndéanfadh tuile dochar a laghdú

## Bí Ullamh

Ba cheart go mbeadh na nithe seo a leanas ag **plean tuile** tipiciúil do do theach:

- 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 uiscédhíonach – 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 lámh agat (más gá)

Seo a leanas na nithe ar cheart a bheith i **bhfearas tuile**: tóirse, roinnt éadaí teo agus uiscédhíonacha, raidió ceallra nó tochrais, lámhainní rubair, buataisí rubair, fearas garchabhrach, pluideanna agus nithe riachtanacha do pháistí, má theastaíonn.

Cleachtaigh do phlean tuile. Déan cinnte 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 faoi aimsir chrua a eisítear. Bí réidh le haon phleananna a chur i bhfeidhm atá déanta agat le déileáil le tuithe i do cheantar lena n-áirítear:

## Istigh agus Amuigh

- 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
- Málaí gainimh (nó bacainní oiriúnach tuiledhíonacha eile) in oscailt ar bith áit a bhféadfadh an t-uisce teacht isteach
- Feithiclí a bhogadh chuig talamh ard más féidir
- Cuimhnigh go bhféadfadh uisce teacht isteach i do gharáiste – coimeád aon cheimiceáin nó bhreoslaí i gcoimeádáin uiscédhíonacha agus bog iad chun déanamh cinnte nach ndoirtear isteach san uisce tuile agus a bheith ina nguais bhreise
- Dún na comhlaí slite ar umair phrópáin, drumáí ola nó coimeádáin bhreosla eile a thugann soláthar do do theach trí pháipéir agus fheistí
- Díphlugáil aon naisc leictreachais mar shoilse 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 mbofáí as áit iad

## Aslonnú

Fiú má ghlactar gach réamhchúram, féadfar go mbeidh gá le do theach nó gnó a aslonnú.

## Lean treoracha ó sheirbhísí éigeandála agus údaráis áitiúla i gCÓNAÍ.

### 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 Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte comhairle sláinte ar fáil i gcomhair imeachtaí tuile ar [www.hse.ie](http://www.hse.ie).
- Lig do ghairmí aon tseirbhís leictreachais, gháis nó bunaithe ar bhreosla a sheiceáil sula dtéann tú ar ais isteach i ndiaidh tuile.
- Déan taifead d'aon dochar a rinneadh (le grianghraf agus físeán) agus seiceáil le do chomhlacht árachais cad atá clúdaithe ag do pholasaí.
- Féach [www.flooding.ie](http://www.flooding.ie) le haghaidh comhairle bhreise.

## Tuile - Comhairle Sábháilteachta Ghinearálta

- Más féidir ná déan teagmháil leis an tuile mar d'fhéadfaí go mbeadh sé éillithe nó truailithe, mar shampla le camras
- Ná déan iarracht siúl, dul ar rothar nó tiomáint tríd an tuile
- Má fhágann tú d'fheithicil, bí airdeallach ar sruthanna láidre agus smionagar
- Bí cúramach má tá ort siúl 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 trucaílí nó tarracóirí chun go mbeidh daoine eile ábalta dul trí cheantair faoi uisce



## Cuimhnigh

D'fhéadfadh 150mm (6 orlach) d'uisce reatha thú a scuabadh chun siúil agus d'fhéadfadh 600mm (2 through) d'uisce do charr a chur ar snámh.



# Sábháilteacht ar bhóithre



## An bhfuil D’Fheithicil Ullamh don Gheimhreadh?

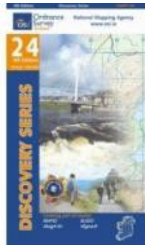
Ba cheart duit seiceáil garáiste a fháil ar do ghluaisteán sula dtagann an geimhreadh chun a chinntiú go mbeidh sé réidh don aimsir a thiocfaidh gan choinne! Seo roinnt rudaí is féidir leat féin a dhéanamh:

- 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
- Ola – Seiceáil do shlat tumtha agus cuir tuilleadh ola isteach más gá. Cuardaigh comharthaí ligin ar an talamh faoin ghluaisteán
- 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 faigh ceallra nua más gá
- Cuimleoirí gaothscátha – ba cheart duit iad a ghlanadh go rialta agus cinn nua a fháil gach 12 mhí
- Bonn - 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’fheithicle chun eolas a fháil faoi aon teicneolaíocht cúnamh sábháilteachta a d’fhéadfadh a bheith san fheithicil, m.sh. ABS



## Bí Ullamh - Trealamh éigeandála le coimeád i do ghluaisteán

- Veist Ard-Infheictheachta
- Triantán guaise
- Tóirse agus ceallraí ann - déan seiceáil air gach mí
- Fiúsanna agus bolgáin spártha
- Trealamh dí-oighrithe (Le haghaidh gloine agus glais dorais aron)
- Fearas garchabhrach
- Mapa nó GPS (Luchtaithe)





- Éadaí agus bróga oiriúnacha i gcás go mbeadh ort imeacht ó d'fheithicil
- Bíodh fón póca luchtaithe agat
- Roinnt soláhairtí simplí chun fuinneamh a thabhairt duit féin (deoch agus bia)



## Ba cheart go mbeadh an taisteal ar fad i gcomhréir le treoir reatha an Rialtais

### Turas a phleanáil sa gheimhreadh

#### An gá duit taisteal sa ghluaisteán 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 iompar poiblí áit a bhfuil sé ar fáil



#### Más gá duit i ndáiríre taisteal ar bhóthar, bí réidh d'aimsir chrua

- 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 mbainfidh tú do cheann scríbe amach.
- Seiceáil chun fáil amach an bhfuil aon fhadhbanna i gceist ar an mbealach atá ar intinn agat sula dtugann tú faoi thuras. Tá eolas ar fáil ó Bhonneagar Iompair Éireann, láithreán gréasáin <https://traffic.tii.ie/> agus d'fhéadfá iad a leanúint ar Twitter [@TIITraffic](https://twitter.com/TIITraffic).
- D'fhéadfá freisin dul go dtí láithreán gréasáin AA Roadwatch [www.aaroadwatch.ie](http://www.aaroadwatch.ie) nó lean iad ar Twitter [@aaroadwatch](https://twitter.com/aaroadwatch). 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 4am.
- Mura bhfuil do bhealach ar eolas agat, agus má tá SatNav/GPS á úsáid agat, déan cinnte nach dtógann sé ar bhealach contúirteach tú, ar nós talamh sléibhtiúil nó ar chúlbhóithre cúnga a d'fhéadfadh a bheith contúirteach mar

gheall ar shneachta agus oighear, mar shampla Bearna Bhealach Sailearnáin, Contae Chill Mhantáin nó Bearna an Bhearnais Mhóir, Contae Dhún na nGall. Ná braith go hiomlán ar SatNav/GPS, féach ar do bhealach ar léarscáil.

- Tá comhairle níos mionsonraithe maidir le bóithre a úsáid le linn Aimsir Chrua a aimsiú i réimse [Comhairle maidir le Drochaimsir](#) de láithreán gréasáin an Údaráis um Shábháilteacht ar Bhóithre, [www.rsa.ie/en](http://www.rsa.ie/en)

## Tiomáint i gcoinníollacha guaiseacha

Cuimhnigh ar na guaiseacha tromchúiseacha seo a leanas:

- Bíonn an sneachta agus an t-oighear níos measa i gcónaí i gceantair sléibhtiúla agus ar thalamh ard – déan iarracht áiteanna den sórt sin a sheachaint.
- Tá eolas faoi choinníollacha bóthair, Teagmhais agus eolas eile a bhaineann le trácht ar fáil ar shuíomh gréasáin tráchta de chuid Bhonneagar Iompair Éireann <https://traffic.tii.ie>
- Má oibríonn do ghnólacht feithiclí faoi úinéireacht cuideachta nó má thugann sé treoir d'oibríthe a bhfeithiclí pearsanta a úsáid chun críocha oibre, féach [www.hsa.ie/eng/Vehicles\\_at\\_Work](http://www.hsa.ie/eng/Vehicles_at_Work) le haghaidh Leideanna maidir le Tiomáint sa Gheimhreadh.



- Seans 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.
- Bí feasach ar réamhaisnéisí aimsire a thugann le fios go bhféadfadh clocha sneachta titim
- Má thiteann clocha sneachta, moilligh ach déan iarracht gan na coscáin a úsáid

### Ceathanna Clocha Sneachta Cúis mhór le bás agus gortú



Coinníollacha ar an N11 tar éis cith clocha sneachta tobann in Aibreán.

Den chuid is mó, titeann clocha sneachta i réigiún an iarthair ach titeann siad in aon áit... fiú taobh amuigh i míonna an gheimhridh.



- Bí cúramach le feithicilí 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
- Bí ag faire amach le haghaidh crann tite nó smionagair eile
- Ná tiomáin riamh trí bhóithre faoi uisce. 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 thugann dúnadh bóthair nó malairt slí in iúl.
- Tá sé contúirteach imeacht ó d'fheithicil, caith seaicéad ard-infheictheachta agus úsáid do chuid soilse guaise chun cur ar chumas tráchta eile imbhuilte le d'fheithicil a sheachaint. Ach ar mhótarbhealach tá sé níos sábháilte imeacht ó do ghluasteán agus seasamh taobh thiar den bhacainn sábháilteachta. Cuir glaoch ar chúnamh láithreach.



## Tú Féin, Do Phobal agus an Geimhreadh

### Pobail Láidre a Thógáil

Tá ról ar leith ag an Roinn Forbartha Tuaithe agus Pobail (RFTP) ó thaobh naisc a thugann pobail le chéile a chothú. Is é ár misean "**forbairt tuaithe agus phobail a chothú agus tacú le pobail bhríomhara, chuimsitheacha agus inbhuanaithe ar fud na hÉireann.**" Le haghaidh tuilleadh eolais maidir lenár n-obair, féach [www.gov.ie/drcd](http://www.gov.ie/drcd)

Tacaíonn naisc phobail níos láidre le feabhas a chur ar ullmhacht d'éigeandálaí. Léiríonn taithí go ndéantar freagairt níos fearr i gcás éigeandála nuair a ullmhaítear go gníomhach. Bíonn an toradh is fearr ann do gach duine atá bainteach dá bharr. 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 gcomhordaíonn Údaráis Áitiúla an fhreagairt d'imeachtaí aimsire dúshlánacha, tá ról tábhachtach le himirt ag pobail le linn éigeandála. 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, tacófar leat chun a chinntiú go bhfuil tú agus do phobal réidh don gheimhreadh sna míonna atá le teacht.

## **Bíodh Eolas Agat ar do Phobal**

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? An féidir libh cabhrú lena chéile? Mar shampla, an bhfuil feithicil uile-thalún nó taithí leighis agat nó ag do chomharsa?

## **Pleanáil**

Cén éigeandálaí a d'fhéadfadh do phobal pleanáil a dhéanamh lena n-aghaidh? Mar shampla, dóiteán, tuile, sneachta, gearradh cumhachta, easpa uisce nó fadhbanna rochtana.



## **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.

## **MEABHRÚCHÁN MÚINTE:**

### **COINNEÁIL SÚIL AR DHAOINE GAOIL AGUS COMHARSANA NÍOS SINE**

- Má tá sé deacair ort bogadh timpeall ní bheidh siad ábalta ar chor ar bith.
- An bhfuil a n-uimhreacha gutháin agat?
- Cuir gaoch orthu nó buail isteach chucu
- Cinntigh go bhfuil dóthain breosla, soláthar bia agus cógais leighis acu
- Meabhraigh dóibh a nguthán póca a choinneáil luchtaithe
- Má tá amhras ort, cuir gaoch ar na Gardaí agus iarr orthu seiceáil





## Tacaíochtaí Ar Fáil do Phobail

### Scéim Rabhaidh do Sheanóirí

An bhfuil seanóirí i do cheantar eolasach ar an Scéim Rabhaidh do Sheanóirí? Soláthraíonn an scéim siogairlíne aláraim éigeandála do sheanóirí.

Le haghaidh tuilleadh eolais, téigh go dtí [www.pobal.ie](http://www.pobal.ie)

### An clár CLÁR

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

Foilsítear sonraí maidir le hincháilitheacht agus an próiseas iarratais ar láithreán gréasáin na Roinne, [www.gov.ie/drcd](http://www.gov.ie/drcd)

### Leabharlanna

Leanfaidh leabharlanna de sheirbhísí ar líne agus seirbhísí digiteacha a chur ar fáil agus méadóidh siad a seirbhísí seachadta leabhar do chliant níos sine agus cliant leochaileacha. Le haghaidh tuilleadh eolais maidir leis na seirbhísí ar féidir leat rochtain a fháil orthu ag do leabharlann áitiúil, féach [www.librariesireland.ie](http://www.librariesireland.ie)

### Obair Dheonach

Tá traidisiún láidir d'obair dheonach ag Éirinn. Chuir saorálaithe foirmiúla agus neamhfhoirmiúla go mór leis an iarracht le linn imeachtaí drochaimsire le déanaí. Mar shampla, bhuail siad isteach chuig comharsana leochaileacha agus d'oibrigh siad línte cabhrach.

Le haghaidh eolais maidir le conas is féidir leat obair dheonach a dhéanamh i do phobal, féach [www.volunteer.ie](http://www.volunteer.ie)



## Pobail ag Obair le Chéile

Bhí ar phobail na hÉireann déileáil le roinnt imeachtaí drochaimsire le déanaí. Bhí na himeachtaí drochaimsire sin ina gcúis le 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 dúshlán shuntasacha freisin.

Sna cásanna sin agus chun tionchar na n-imeachtaí drochaimsire amach anseo a íoslghdú, ní mór dúinn ullmhúchán a dhéanamh 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 feacht ar na bagairtí atá romhainn a mhéadú, agus ar na réitigh agus tacaíochtaí atá ar fáil dúinn.

Tá go leor de na céimeanna a d'fhéadfaimis a thógáil réasúnta simplí, mar shampla veist ard-infheictheachta a fháil agus stoc uisce buidéal a choinneáil. Tá eolas áitiúil luachmhar ag pobail, mar shampla faoi cén áit a bhforbraíonn oighear dubh ar na bóithre de ghnáth. Mar chuid dá bPleananna Seirbhíse Geimhridh, 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 an-tábhachtach am a chaitheamh chun smaoineamh ar ár gcás an geimhreadh seo agus na hullmhúcháin riachtanacha a dhéanamh, asainn féin agus mar phobail.

Teachtaireacht shimplí atá againn. Ní mór dúinn a bheith ar an eolas, ullmhúchán a dhéanamh roimh ré agus obair le chéile inár bpobail chun a bheith 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 dúshlán amach anseo. Is féidir leat dul i dteagmháil le d'Údarás Áitiúil chun eolas a fháil faoi do thionscnaimh phobail i do cheantar.



## Tú Féin, D'Fheirm agus an Geimhreadh

### Bí Sábháilte

Bíonn feirmeoireacht contúirteach i gcónaí agus is amhlaidh ach go háirithe i gcás aimsire cruá.

Seo anois an t-am le PLEANÁIL a dhéanamh chun éifeachtaí aimsire cruá ar d'fheirm agus do theaghlach a íoslaghdú.

### Smaoinigh ar do Shábháilteacht Féin

- Sula dtéann tú amach ar d'fheirm, inis do dhuine éigin i gcónaí cá háit a bhfuil tú ag dul agus cé chomh fada is a bheidh tú imithe
- Caith cisil éadaí oiriúnacha
- Bíodh fón póca luchtaithe agus tóirse agat
- Ná húsáid gineadóir cúltaca laistigh riamh, mar féadann múch ón inneall a bheith díobhálach
- Déan cinnte go bhfuil riocht maith ar threalamh (mar shampla sábh slabhrach) a bhféadfadh nár úsáid tú le tamall fada é agus go mbaineann tú úsáid cheart as. Féach [www.hsa.ie](http://www.hsa.ie) le haghaidh tuilleadh sonraí
- Ba cheart go leanfadh gach duine atá i mbun gníomhaíochta bunaithe ar fheirm comhairle na Foirne Náisiúnta um Éigeandáil sa tSláinte Phoiblí maidir le Covid-19 agus a bheith san airdeall go háirithe áit a bhfuil líon mór daoine bailithe le chéile, mar shampla, i gcomharchumannn agus margáí, áit nach mór cloí go daingean le treoirlínte maidir le scaradh sóisialta

## Aimsir Fhuar agus Sneachta

- Bíodh plean agat chun bia agus uisce a iompar chuig do bheostoc
- Coimeád do chuid innealra agus soláthairtí uisce ó éirí reoite:
  - \* 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 chúnamh ó dhuine dá dteaghlach agus/nó ó chomharsana ach ba cheart go gcloífí le scaradh sóisialta





## Aire a Thabhairt do Bheostoc

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

Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil ón: [animalwelfare@agriculture.gov.ie](mailto:animalwelfare@agriculture.gov.ie) Líne

Chabhrach Leas Ainmhi: 0761-064408 agus 01-6072379

## Tuilte ar an bhFeirm

Léigh go cúramach an chuid den leabhrán a bhaineann le tuilte. Faigh níos mó eolais ar an láithreán gréasáin [www.flooding.ie](http://www.flooding.ie)

Má tharlaíonn tuilte go minic i d'fheirm:

- Bog do bheostoc chuig áiteanna a mbeidh tú in ann iad a bhaint amach má tá 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 ionaid oiriúnacha ionas nach scriosfar ag uisce iad





## Guaiseacha Eile

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

- Déan cinnte go bhfuil fónamh ceart déanta air agus go bhfuil riocht maith air
- 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 sábhach slabhrach á n-úsáid - féach ar an leabhrán “Safe Working with Timber and Chainsaws” ar láithreán gréasáin an HSA [www.hsa.ie](http://www.hsa.ie)

## Leictreachas

Faigh cóip den leabhrán “Farm Well..... Farm Safely” ar láithreán gréasáin ESB Networks [www.esb.ie](http://www.esb.ie) - tá an t-eolas riachtanach go léir faoi úsáid a bhaint as trealamh leictreach ar d’fheirm istigh ann.

- Gineadóirí cúltaca. Baineann rialacháin speisialta le ceangal agus le húsáid gineadóirí
- Ní mór go ndéanfaí leictreoir cáilithe an ceangal a shuiteáil
- Ní mór fógra a thabhairt do ESB 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



## An Earnáil Ghnó

### Do Ghnó a Ullmhú i gComhair Aimsir Crua

Bíonn roinnt dúshlán de shárú ag gach gnó chun cinntiú go leanfaidh an gnó ar aghaidh i gcás aimsire cruha. Is é an rud is tábhachtaí ná ullmhú chun go ndéanfaí cur isteach a íoslaghú le linn imeachtaí den sórt sin.

Tá seicliosta praiticiúil maidir le Pleanáil Leanúnachas Gnó le haghaidh Imeachtaí Aimsire Crua ar fáil ar fhoilseacháin ar [www.dbei.gov.ie](http://www.dbei.gov.ie).

**I measc na nithe praiticiúla le smaoineamh orthu maidir le cén chaoi a bhféadann imeacht aimsire cruha dul i bhfeidhm ar oibríochtaí tá:**

### An Tionchar ar an Ionad Gnó

- Smaoinigh ar an gcaoi a bhféadann cásanna éagsúla d'aimsir chruha dul i bhfeidhm ar an ionad oibre, is é sin an láithreán agus na foirgnimh.
- An bhfuil an t-ionad i mbaol tuilte? Léigh go cúramach an chuid den leabhrán a bhaineann le tuilte. Faigh níos mó eolais ar an láithreán gréasáin [www.flooding.ie](http://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)?
- Déan cinnte go bhfuil eolas agus sonraí teagmhála ag an ngnó maidir le seirbhísí lárnacha lena n-áirítear údaráis áitiúla
- Féach arís ar chumhdach árachais agus déan teagmháil le comhairleoirí árachais maidir le haon ábhar inní a d'fhéadfadh a bheith ag gnó

## An Tionchar ar Fhostaithe

- Samhlaigh nach mbeadh fostaithe in ann freastal ar an ionad oibre agus smaoinigh ar an tionchar a bheadh aige sin ar an ngnó
- Smaoinigh ar an gcaoi a bhféadfadh cleachtais oibre malartacha briseadh isteach ar ghnó a íoslaghdú m.sh. teilea-oibriú, sealobair agus smaoinigh ar an gcaoi a bhféadann na cleachtais Bainistíocht Acmhainní Daonna dul i ngleic le cur isteach ar an obair
- Smaoinigh cén bearta nach mór a chur i bhfeidhm chun sábháilteacht fostaithe san ionad oibre a chinntiú
- Déan cinnte go bhfuil sonraí teagmhála suas le dáta le haghaidh fostaithe ag an ngnó chomh maith le plean cumarsáide





- Déan cinnte go sanntar go soiléir freagracht an lucht bainistíochta as planáil agus ullmhúcháin a dhéanamh; agus chun ról ríthábhachtacha don ghnó a chinntiú agus plananna a fhorbairt chun leanúnachas a chinntiú

## **An Tionchar ar Chustaiméirí**

- Smaoinigh ar an gcaoi a bhféadfadh aimsir chrua dul i bhfeidhm 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
- Bíodh plan cumarsáide i bhfeidhm agat le haghaidh custaiméirí
- Smaoinigh ar cén chaoi ar féidir sábháilteacht custaiméirí a chinntiú laistigh de limistéir phoiblí an ghnó
- 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

## **Tionchar ar Sholáthróirí**

- Smaoinigh ar an tionchar a bheadh ag briseadh isteach ar ghnó ar sholáthairtí agus féach arís ar stoc-chairn
- Déan idirchaidreamh leis na príomhsholáthróirí 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

Cuireann láithreán gréasáin an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta, [www.hsa.ie](http://www.hsa.ie), eolas cuimsitheach ar fáil maidir le sláinte agus sábháilteacht ag an obair in Éirinn.



## Scoileanna agus Drochaimsir

Is féidir eolas maidir le scoileanna agus Covid-19 a aimsiú ar [www.education.ie/en/covid-19/](http://www.education.ie/en/covid-19/)

### Scoileanna agus Drochaimsir

Seo a leanas treoir le haghaidh lucht bainistíochta na scoile.

### Bí ullamh Bí eolasach Bí san 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-osclofar an scoil i gcás aimsire cruá. Is iad na ceisteanna atá le breithniú ná cothabháil áitreabh agus fhóntais na scoile, leathadh salainn agus iompar chuig an scoil agus uaithe. Ba cheart go mbeadh fáil ar raidió á oibriú ag cadhnra agus tóirsí sa scoil.

Ba cheart do scoileanna a chinntiú go mbeidh eolas soiléir ag gach ball foirne maidir lena ról agus a gcuid freagrachtaí le linn aimsir chrua lena n-áirítear i gcás dúnadh 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 más gá.

Ba cheart na freagraí agus na róil bheartaithe a bheidh i bhfeidhm i gcás Rabhadh Aimsire Dearg ó Mhet Éireann a chur san áireamh i bplean na scoile le haghaidh aimsir chrua.

## Cumarsáid

Ba cheart d'fhoireann scoileanna a chinntiú go bhfuil na sonraí teagmhála ábhartha acu le haghaidh na bpríomhghníomhaireachtaí freagartha dá gceantar, lena n-áirítear an Garda Síochána, an bhriogáid dóiteáin agus na húdaráis áitiúla agus na seirbhísí cuí eile. Ba cheart freisin go mbeadh sonraí teagmhála ag scoileanna le haghaidh na seirbhísí iompair atá ag freastal ar a scoil. Ba cheart na sonraí sin a sheiceáil go rialta agus a choimeád suas 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. Ach tugtar faoi deara, cé go bhféadfadh go ndéanadh scoileanna i gceantar faoi leith iarracht a gcuid cinní a chomhordú, go bhféadann cúinsí difriúla a bheith i gceist i scoileanna aonair atá gar dá chéile agus uaireanta go bhféadfadh scoileanna cinní difriúla a ghlacadh dá bharr sin.



Baineann an chuid is mó de scoileanna úsáid as seirbhís teachtaireachtaí téacs chun cumarsáid a dhéanamh le tuismitheoirí agus baill foirne. D'fhéadfadh go mbeadh 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 go dtarlaíonn aimsir chrua le linn scrúduithe stáit sceidealaithe déanfaidh Coimisiún na Scrúduithe Stáit cumarsáid le scoileanna chun socrúithe malartacha a chur i bhfeidhm.

## Scoil a Dhúnadh

Fágtar faoi údarás bainistíochta na scoile 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 priacail sa cheantar áitiúil agus tar éis dul i gcomhairle, mar is cuí, le hoibreoirí iompar scoile.



Seo a leanas cuid de na ceistanna a chuireann scoileanna san áireamh:

- 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 bhaint amach
- treoir ó na príomhghníomhaireachtaí freagartha
- Má dhúnann scoil mar gheall ar aimsir chrua, féadann scoileanna aird a thabhairt ar an treoir is déanaí maidir le foghlaim ó chian ata ar fáil ar [gov.ie/backtoschool](http://gov.ie/backtoschool) má tá sé de dhíth

Tugtar treoir faoi am a chailtear mar gheall ar dhúnadh gan choinne de thoradh aimsir chrua i gcioclán 16/2014 atá ar fáil ar láithreán gréasáin na Roinne [www.education.ie](http://www.education.ie).

### **Rabhaidh Aimsire ó Mhet Éireann**

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

### **Seirbhísí Fógra le haghaidh Rabhadh Aimsire**

Tá brúfhógraí do na leibhéil rabhaidh aimsire is déanaí ar fad (búí, oráiste agus dearg) do do cheantar ar fáil ar an leagan is déanaí den aip Met Éireann. De rogha air sin, d'fhéadfá clárú chun ríomhphoist/teachtaireachtaí (stádas dearg amháin) maidir le rabhaidh aimsire a fháil ar ár leathanach rabhadh. Tá eolas ar an dá sheirbhís ar fáil [anseo](http://anseo).

Is féidir rabhaidh aimsire dathchódaithe Mhet Éireann a fháil ar <https://www.met.ie/warnings/today>

- Stádas Búí – bí san airdeall
- Stádas Oráiste – bí ullamh
- Stádas Dearg – glac gníomh

Ba cheart do scoileanna freagra oiriúnach a thabhairt ach an treoir thuas á leanúint acu. Tá cur síos mionsonraithe ar na critéir agus na tionchair a smaoinítear orthu le haimsiú sa mhír CUR SÍOS AR RABHAIDH ar láithreán gréasáin Mhet Éireann <https://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. Beidh ar na scoileanna tionchar féideartha imeachtaí aimsire den sórt sin a mheas agus an taithí atá acu orthu á tógáil san áireamh acu chomh maith le comhairle na bpríomhghníomhaireachtaí freagartha ina gceantar.

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 Stádais 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 bhaint amach.

## **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. Toisc 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-osclófaí 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 baili 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 sa 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**

Nuair a 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 smaoineamh 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 bhfanfadh daltaí agus baill foirne sa scoil le linn rabhadh Stádais Dheirg i ndáil le gaorth, 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 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.







## Ionad Léarscáileanna FSS

Tá áis dar teideal Ionad Léarscáileanna ar leathanach baile láithreán gréasáin Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte [www.hse.ie](http://www.hse.ie). Féadann tú an áis sin a úsáid chun seirbhísí sláinte a aimsiú 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 fiacloir is gaire duit a aimsiú. Cuirtear treoracha ar fáil ó do theach chuig an tseirbhís atá ag teastáil.

## Iompar

Tugann an láithreán gréasáin [www.gov.ie/transport](http://www.gov.ie/transport) naisc chuig gach soláthraí iompair phoiblí. Nuair a chuireann Drochaimsir go mór isteach ar iompar, déantar suíomhanna soláthraí iompair aonair a nuashonrú ar bhonn leanúnach.

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

## Bus

Oibreoir	Láithreán Gréasáin / Meáin Shóisialta	Uimhreacha Gutháin
Bus Átha Cliath	Gréasán: <a href="http://www.dublinbus.ie">www.dublinbus.ie</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/dublinbusnews">@dublinbusnews</a> Facebook: <a href="https://facebook.com/dublinbusnews">/dublinbusnews</a>	(01) 8734222
Bus Éireann: Idirchathrach / Comaitéireachta Seirbhísí Bus	Gréasán: <a href="http://www.buseireann.ie">www.buseireann.ie</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/buseireann">@buseireann</a> Facebook: <a href="https://facebook.com/buseireann">/buseireann</a>	1850 836 611
Go ahead Ireland	Gréasán: <a href="http://www.goaheadireland.ie">www.goaheadireland.ie</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/GoAheadIreland">@GoAheadIreland</a> Facebook: <a href="https://facebook.com/goaheadireland12">/goaheadireland12</a>	1850 80 40 71
Local Link	Gréasán: <a href="http://www.locallink.ie">www.locallink.ie</a> (Oibríonn agus bainistíonn oifigí áitiúla ar fud na tíre seirbhísí.)	Féach <a href="http://www.locallink.ie">www.locallink.ie</a> le haghaidh eolas teagmhála do sheirbhísí i do cheantar

## Eolas faoi Stáisiúin Bhus

Chun dul i dteagmháil le Bus Éireann ar an bhfón, cuir gloch ar 1850 836 611  
Tabhair faoi deara: tugann \* le fios na stáisiúin a roinneann saoráidí le hIarnród Éireann.

Suíomh	Seirbhísí Cuntair
Béal an Átha (Sráid Chaoimhín de Barra)	Luan-Déardaoin: 0900-1300 & 1400-1715 Aoine: 0900-1300 & 1400-1700
An Cabhán (Sráid Fhearnáin)	Luan-Domhnach: 0700-1800
Corcaigh (Plás Parnell)	Luan-Aoine: 0900-1730
Baile Átha Cliath (Busáras, Sráid an Stórais)	Meaisíní díoltóireachta ticéad
Stáisiún Bus Dhún Dealgan (An Siúlán Fada)	Luan-Satharn: 0700-1630 Domhnach: 0800-1630
Gaillimh (Stáisiún Cheannt, An Fhaiche Mhór) *	Luan-Aoine: 0900-1300 & 1400-1700 Satharn: 1030-1630
Cill Airne (Cnocán na gCaorach)	Meaisín díoltóireachta ticéad
Leitir Ceanainn (Bóthar an Phoirt)	Luan-Aoine: 0900-1345 & 1445-1800
Luimneach (Stáisiún Uí Cholbáird, 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 Easmainn)	Luan-Aoine: 08.30-13.00 & 13.45-16.30
Port Láirge (An Ché)	Luan-Aoine: 0930-1645

## Iarnród

Oibreoir	Láithreán Gréasáin / Meáin Shóisialta	Uimhreacha Gutháin
Iarnród Éireann: Idirchathrach / Dart / Iarnród Comaitéireachta:	Gréasán: <a href="http://www.irishrail.ie">www.irishrail.ie</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/irishrail">@irishrail</a> Facebook: <a href="https://www.facebook.com/ianrodeireann">/ianrodeireann</a>	1850 366 222
Luas	Gréasán: <a href="http://www.luas.ie">www.luas.ie</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/luas">@luas</a> Facebook: <a href="https://www.facebook.com/luas">/luas</a>	Íosghlao 1800 300 604 nó (01) 4614911

## Oifigí Iompair Scoile Bhus Éireann

Réigiún	Oifigí Iompair Scoile	Uimhreacha Gutháin
An Iarmhí, An Longfort, Uíbh Fhailí, Ros Comáin, Laois	Bóthar an Stáisiúin, Baile Átha Luain	090 6473277
Maigh Eo	Sráid Chaoimhín de Barra, Béal an Átha	096 71816
Baile Átha Cliath, Cill Dara, An Mhí, Cill Mhantáin	Oifig Réigiúnach Iompair Scoile, Oifig Cheantair, An Chloch Leathan, BÁC 7	01 8302222
An Lú, Muineachán, An Cabhán	Stáisiún Bus Dhún Dealgan, An Siúlán Fada, Dún Dealgan	042 682 5900
Corcaigh	Tobar an Chaipín, Corcaigh	021 4557137 021 4557129
An Clár, Luimneach, Tiobraid Árann (Thuaidh)	Bóthar Bhaile an Róistigh, Luimneach	061 217484
Gaillimh	Stáisiún Cheannt, An Fhaiche Mhór, Gaillimh	091 537530
Sligeach, Liatroim	Sráid an Tiarna Éadbhard, Sligeach	071 9160440
Dún na nGall	Srath an Urláir	074 9131008
Port Láirge, Ceatharlach, Cill Chainnigh, Tiobraid Árann (Theas), Loch Garman	Stáisiún Phluincéid, Port Láirge	051 873401
Ciarraí	Stáisiún Mac Easmainn, Trá Lí	066 7164750

## Aer

**Tabhair faoi deara:** Le linn drochaimsire, ba cheart dóibh a bhfuil sé ar intinn acu eitilt seiceáil leis an aerlíne sula dtéann siad go dtí an t-aerfort. Tá Eolas faoi Eitiltí Isteach/Amach ar fáil ar shuíomhanna gréasáin na n-aerfort aonair:

Aerfort	Láithreán Gréasáin / Meáin Shóisialta	Uimhreacha Gutháin
Aerfort Bhaile Átha Cliath	Gréasán: <a href="http://www.dublinairport.com">www.dublinairport.com</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/dublinairport">@dublinairport</a>	(01) 8141111
Aerfort Chorcaí	Gréasán: <a href="http://www.corkairport.com">www.corkairport.com</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/corkairport">@corkairport</a>	(021) 4313131
Aerfort na Sionainne	Gréasán: <a href="http://www.shannonairport.com">www.shannonairport.com</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/shannonairport">@shannonairport</a>	(061) 712000
Aerfort Iarthar Éireann Chnoc Mhuire	Gréasán: <a href="http://www.irelandwestairport.com">www.irelandwestairport.com</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/Irelandwest">@Irelandwest</a>	(094) 9368100
Aerfort Chiarraí	Gréasán: <a href="http://www.kerryairport.com">www.kerryairport.com</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/kerryairport">@kerryairport</a>	(066) 9764644
Aerfort Dhún na nGall	Gréasán: <a href="http://www.donegalairport.ie">www.donegalairport.ie</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/DonegalA">@DonegalA</a>	(074) 9548284
Oileáin Aer Árann	Gréasán: <a href="http://www.aerarannislands.ie">www.aerarannislands.ie</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/AerArann">@AerArann</a>	(091) 593034

## An Fharraige

Le haghaidh Eolais faoi Bháid Isteach/Amach féach na láithreáin ghréasáin seo a leanas:

<b>Seirbhís Farantóireachta</b>	<b>Láithreán Gréasáin/Na Meáin Shóisialta</b>	<b>Uimhreacha Gutháin</b>
Irish Ferries	Gréasán: <a href="http://www.irishferries.com">www.irishferries.com</a> Twitter: @Irish_Ferries	0818 300 400
StenaLine	Gréasán: <a href="http://www.stenaline.ie">www.stenaline.ie</a> Twitter: @StenaLineUKIE	(01) 2047777
P&O Ferries	Gréasán: <a href="http://www.poferries.com">www.poferries.com</a> Twitter: @POferriesupdate	(01) 6869467
Brittany Ferries	Gréasán: <a href="http://www.brittanyferries.ie">www.brittanyferries.ie</a> Twitter: @BrittanyFerries	(021) 4277801

## Comhairlí Cathrach agus Contae

<b>Comhairle</b>	<b>Suíomh Gréasáin</b>	<b>Uimhreacha Gutháin</b>	
		<b>Uaireanta Oifige</b>	<b>Uaireanta as an Oifig</b>
Co. Cheatharlach	<a href="http://www.carlow.ie">www.carlow.ie</a>	(059) 917 0300	(059) 917 0300
Co. an Chabháin	<a href="http://www.cavancoco.ie">www.cavancoco.ie</a>	(049) 437 8300	(049) 437 8300
Co. an Chláir	<a href="http://www.clarecoco.ie">www.clarecoco.ie</a>	(065) 682 1616	087 416 9496
Co. Chorcaí	<a href="http://www.corkcoco.ie">www.corkcoco.ie</a>	(021) 427 6891	(021) 480 0048
Cathair Chorcaí	<a href="http://www.corkcity.ie">www.corkcity.ie</a>	(021) 492 4000	(021) 496 6512
Co. Dhún na nGall	<a href="http://www.donegal.ie">www.donegal.ie</a>	(074) 915 3900	Uisce: 1850 278 278 Bóithre: (074) 917 2288
Cathair Átha Cliath	<a href="http://www.dublincity.ie">www.dublincity.ie</a>	(01) 222 2222	(01) 679 6186
Dún Laoghaire / Ráth an Dúin	<a href="http://www.dlrcoco.ie">www.dlrcoco.ie</a>	(01) 205 4700	(01) 677 8844
Contae Fhine Gall	<a href="http://www.fingalcoco.ie">www.fingalcoco.ie</a>	(01) 890 5000	(01) 890 5000
Co. na Gaillimhe	<a href="http://www.galway.ie">www.galway.ie</a>	(091) 509 000	(091) 509 069
Cathair na Gaillimhe	<a href="http://www.galwaycity.ie">www.galwaycity.ie</a>	(091) 536 400	(091) 536 400
Co. Chiarraí	<a href="http://www.kerrycoco.ie">www.kerrycoco.ie</a>	(066) 718 3500	(066) 718 3588
Co. Chill Dara	<a href="http://www.kildare.ie/county council">www.kildare.ie/county council</a>	(045) 980 200	1890 50 03 33
Co. Chill Chainnigh	<a href="http://www.kilkennycoco.ie">www.kilkennycoco.ie</a>	(056) 779 4000	1890 252 654

## Comhairlí Cathrach agus Contae

Comhairle	Suíomh Gréasáin	Uimhreacha Gutháin	
		Uaireanta Oifige	Uaireanta as an Oifig
Co. Laoise	<a href="http://www.laois.ie">www.laois.ie</a>	(057) 866 4000	(057) 866 4000
Co. Liatroma	<a href="http://www.leitrimcoco.ie">www.leitrimcoco.ie</a>	(071) 962 0005	(071) 962 0005
Cath. & Co. Luimnigh	<a href="http://www.limerick.ie">www.limerick.ie</a>	(061) 496 000	(061) 417 833
Co. an Longfoirt	<a href="http://www.longfordcoco.ie">www.longfordcoco.ie</a>	(043) 334 3300	1850 211 525
Co an Lú	<a href="http://www.louthcoco.ie">www.louthcoco.ie</a>	(042) 933 5457	(042) 933 5457
Co. Mhaigh Eo	<a href="http://www.mayococo.ie">www.mayococo.ie</a>	(094) 902 4444	(094) 903 4706
Co. na Mí	<a href="http://www.meath.ie">www.meath.ie</a>	(046) 909 7000	1890 445 335
Co. Mhuineacháin	<a href="http://www.monaghan.ie">www.monaghan.ie</a>	(047) 30 500	Muineachán: 087 650 1833 Carrraig Mhachaire Rois / Baile na Lorgan: 087 687 3154 Béal Átha Beithe / Cluain Eois: 087 204 1672 Baile Mhuineacháin: 087 242 4222
Co. Uíbh Fhailí	<a href="http://www.offaly.ie">www.offaly.ie</a>	(057) 934 6800	1890 750 750
Co. Ros Comáin	<a href="http://www.roscommoncoco.ie">www.roscommoncoco.ie</a>	(090) 663 7100	(090) 663 7100
Co. Shligigh	<a href="http://www.slígococo.ie">www.slígococo.ie</a>	(071) 911 1111	Bóithre 087 2600111 (Baile) 087 7789935 (Contae) Uisce/Dramhail 1890 278 278
Co. Bhaile Átha Cliath Theas	<a href="http://www.sdcc.ie">www.sdcc.ie</a>	(01) 414 9000	(01) 457 4907
Co. Thiobraid Árann	<a href="http://www.tipperarycoco.ie">www.tipperarycoco.ie</a>	0761 06 50 00	Bóithre / Tithíocht: 1890 923948 Uisce: 1890 278 278
Cath. & Co. Phort Láirge	<a href="http://www.waterfordcouncil.ie">www.waterfordcouncil.ie</a>	0761 10 20 20	0761 10 20 20
Co. na hIarmhí	<a href="http://www.westmeathcoco.ie">www.westmeathcoco.ie</a>	(044) 933 2000	(044) 933 2000
Co. Loch Garman	<a href="http://www.wexfordcoco.ie">www.wexfordcoco.ie</a>	(053) 919 6000	1890 666 777
Co. Chill Mhantáin	<a href="http://www.wicklow.ie">www.wicklow.ie</a>	(0404) 20 100	(01) 291 6117 Éigeandálaí Uisce/Dramhaíola: 1890 278 278

## Uimhreacha Gutháin Tábhachtacha

ÉIRCHÓD		
Dochtúir		
[Ainm]	[Guthán]	[Guthán Eile]
Tréidlia		
[Ainm]	[Guthán]	[Guthán Eile]
Fiaclóir		
[Ainm]	[Guthán]	[Guthán Eile]
Comharsa		
[Ainm]	[Guthán]	[Guthán Eile]
Teagmhálaí Éigeandála Eile		
[Ainm]	[Guthán]	[Guthán Eile]
Scoil		
[Ainm]	[Guthán]	[Guthán Eile]
Scoil		
[Ainm]	[Guthán]	[Guthán Eile]
An Garda Síochána	999 or 112	[Guthán Eile]
Dóiteán/Seirbhís Otharchairr/An Garda Cóstá	999 or 112	[Guthán Eile]
Soláthraithe Seirbhíse		
Gás	[Guthán]	[Guthán Eile]
Leictreachas	[Guthán]	[Guthán Eile]
Uisce	[Guthán]	[Guthán Eile]
Comhairle Contae	[Guthán]	[Guthán Eile]

# Coróinvíreas COVID-19



Coróinvíreas  
**COVID-19**  
Comhairle  
Sláinte Poiblí

## Bí sábháilte. Coinnigí a chéile slán.

### Coinnigh ort agus:



#### Nigh

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



#### Clúdaigh

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



#### Fan amach

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



#### Seachain

sluaithe agus áiteanna  
plódaithe



#### Bíodh eolas agat

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

#### Comharthaí sóirt COVID-19

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

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

### #holdfirm

#### Tuilleadh eolais ar

[www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19)  
[www.hse.ie](http://www.hse.ie)

Tá an chomhairle sláinte pobail in Éirinn ag teacht le comhairle WHO agus ECDC



Rialtas na hÉireann  
Government of Ireland

## Leabhrán Bí Ullamh don Gheimhreadh

Is féidir an leabhrán a íoslódáil ón láithreán gréasáin [www.winterready.ie](http://www.winterready.ie) nó trí scríobh chuig an Oifig Pleanála Éigeandála, Ionad Náisiúnta Comhordaithe Éigeandála, An Teach Talmhaíochta (2 Thoir), Sráid Chill Dara, Baile Átha Cliath 2

Tá leagan Béarla ar fáil freisin. Tá cóipeanna ar fáil ón Oifig Pleanála Éigeandála

Is mar threoir eolais amháin a thugtar ábhar an leabhráin seo. Tá se ceaptha chun feabhas a chur ar rochtain an phobail ar eolas chun ullmhú i gcomhar imeachtaí aimsire cruá. 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.



[www.winterready.ie](http://www.winterready.ie)



@emergencyIE

Íosghlao: 1890 252 736 nó 01-237 3800

ríomhphost: [oe@defence.ie](mailto:oe@defence.ie)

