



Bí Ullamh don Gheimhreadh

Ag cabhrú leat, do theach agus do ghnó a dhéanamh níos athléimní agus ullmhaithe le haghaidh drochaimsire



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Ábhair

Réamhrá	3
Ullmhacht Sláinte	4
Met Éireann	9
An Teach sa Gheimhreadh	11
Comhairle do Dhaoine Scothaosta agus a dTeaghlach agus a gComharsana	14
Daoine faoi Mhíchumas	16
Tuilte	18
Raonta Míleata	21
Sábháilteacht ar Bhóithre	22
Bí ar an Eolas – Úsáideoirí Soghonta Bóthair	28
Ag Taistil Thar Lear	29
Tusa, Do Phobal agus an Geimhreadh (Pobail Láidre a Thógáil)	42
Tacaíochtaí atá ar Fáil do Phobail	34
Tusa, d'Fheirm agus an Geimhreadh	37
An Earnáil Ghnó	40
Scoileanna agus Seirbhísí Luathfhoghlama agus Cúraim Leanaf	42
Eolas Teagmhála	46
Uimhreacha Teileafóin Tábhachtacha	54



Réamhrá

Ullmhaíodh an t-eagrán athbhreithnithe seo dár Leabhrán Bí Ullamh don Gheimhreadh mar chuid de thionscnamh Rialtas na hÉireann chun cabhrú le teaghlaigh ullmhú don gheimhreadh.

Ní mór dúinn ullmhú don gheimhreadh, lena n-áirítear imeachtaí drochaimsire a d'fhéadfadh a bheith ann. Trí roinnt céimeanna simplí a ghlacadh is féidir linn go léir tionchar imeachtaí den sórt sin a laghdú agus déileáil leo nuair a tharlaíonn siad.

Agus muid ag fáil réidh don gheimhreadh, cuimhnigh, fiú nuair atá tú iomlán vacsaínithe, do lámha a ní go rialta, clúdaigh aghaidhe a chaitheamh de réir mar is gá agus béasaíocht cheart sraothartach / casachta a leanúint.

Tá sonraí teagmhála d'eagraíochtaí agus do ghníomhaireachtaí curtha san áireamh sa leabhrán seo ar féidir leo treoir agus cúnamh breise a chur ar fáil. Tá an leabhrán foilsithe ag an Oifig Pleanála Éigeandála thar ceann Thascfórsa an Rialtais um Pleanáil Éigeandála.

Tá i bhfad níos mó eolais agus naisc úsáideacha againn ar ár suíomh gréasáin, www.winterready.ie

Tá leagan Gaeilge den leabhrán seo ar fáil freisin.

Is í an phríomhtheachtaireacht atá againn i rith mhíonna an gheimhridh simplí, - Bí Réidh , Bí Sábháilte agus bíodh a fhios agat cá bhfaighidh tú cabhair má theastaíonn sé uait.

Ullmhacht Sláinte



Agus muid ag teacht isteach i míonna an gheimhridh, scaipfidh COVID-19, fliú agus víris riospráide eile ag leibhéil mhéadaithe inár bpobail. Tá comharthaí cosúil le COVID-19 ar an bhfliú agus ar víris riospráide eile agus scaipeann siad go léir ó dhuine amháin go duine eile. Víris is cúis le COVID-19, slaghdáin agus fliú, mar sin ní chaitear leo de ghnáth le hantaibheathaigh.

COVID-19

Is iad na siomptóim is coitianta de COVID-19 (coróinvíreas):

- Fiabhras (teocht ard - 38 céim Celsius nó os a chionn) lena n-áirítear fuarú a bheith agat.
- Casacht thirim.
- Tuirse.

Is féidir le siomptóim COVID-19 a bheith cosúil le hairíonna de slaghdán, fliú nó féir. B'fhéidir nach bhfuil na hairíonna go léir agat nó d'fhéadfadh d'airíonna a bheith éadrom.

I measc na hairíonna nach bhfuil chomh coitianta sin de COVID-19 tá:

- Caillteanas nó athrú ar do chiall boladh nó blas - d'fhéadfadh sé seo a chiallaíonn go bhfuil siad imithe go hiomlán nó díreach difriúil
- le gnáth.
- Plódú sróine (srón smugach nó blocáilte).
- Toinníteas (ar a dtugtar súil dhearg nó súil bándearg freisin).
- Scornach nimhneach.
- Tinneas cinn.
- Pian matáin nó comhpháirteach (pianta agus pianta).
- Cineálacha éagsúla gríos craicinn.
- Masmas nó urlacan.
- Buinneach.
- Fuarú nó meadhrán.



D'fhéadfadh sé a bheith deacair comharthaí an fhliú a insint seachas comharthaí COVID-19. Má thagann na siomptóim seo ort, ní mór duit féin-aonrú (fanacht sa bhaile agus teagmháil le daoine eile a sheachaint) agus teagmháil a dhéanamh le do dhochtúir teaghlaigh ar an bhfón má bhraitheann tú an-tinn nó má tá tú i mbaol mór ó COVID-19. Cuirfidh do dhochtúir teaghlaigh comhairle ort más gá tástáil a dhéanamh ort le haghaidh COVID-19. Le haghaidh tuilleadh eolais féach www.hse.ie

I measc na hairíonna a bhaineann le COVID-19 dian tá:

- Giorra anála nó deacrachtaí anáilaithe.
- Cailliúint goile.
- Mearbhall.
- Péine nó brú sa bhrollach.
- Fiabhras (teocht ard - 38 céim Celsius nó os a chionn).

Tú féin agus daoine eile a chosaint ar COVID-19

Má tá aon siomptóim COVID-19 ort agus má bhraitheann tú tinn, ba chóir duit:

- Fan sa bhaile go dtí 48 uair an chloig tar éis do chuid comharthaí a bheith imithe den chuid is mó nó go hiomlán.
- Seachain teagmháil le daoine eile, go háirithe daoine atá i mbaol níos airde ó COVID-19

Ní theastaíonn tástáil COVID-19 uait mura n-insíonn dochtúir teaghlaigh nó gairmí sláinte duit. Má roghnaíonn tú ceann a dhéanamh, tá comhairle dhifriúil le leanúint má tá tástáil dhearfach COVID-19 agat.

Comhairle neamhphráinneach: Cuir glao ar do dhochtúir teaghlaigh má tá siomptóim COVID-19 ort:

- Mothaím an-tinn agus tá imní ort faoi do chuid comharthaí.
- Tá siad i mbaol mór ó COVID-19.

Ná téigh chuig do dhochtúir teaghlaigh ná chuig cógaslann go pearsanta.

Scaipeadh COVID-19 a chosc

Tá rudaí gur féidir leat a dhéanamh chun scaipeadh COVID-19 a chosc.

Le déanamh

- Nigh do lámha i gceart agus go minic.
- Clúdaigh casachtaí nó sraothanna le ciarsúr nó le do mhuintille - cuir fíocháin úsáidte isteach i mbosca bruscair agus nigh do lámha.
- Seiceáil nach bhfuil airí COVID-19, slaghdáin nó fliú ar chuirteoirí ar do theach nó ar d'ionad oibre.
- Lig aer úr isteach i do theach trí fhuinneoga, doirse agus gaothairí aeir a oscailt a oiread agus is féidir.
- Glan rudaí agus dromchlaí a mbíonn daoine eile i dteagmháil leo.

Ná

- Ná leag lámh ar do shúile, do shrón ná do bhéal mura bhfuil do lámha glan.
- Ná roinn rudaí a bhaineann le do bhéal, mar shampla, buidéal nó cupáin.
- Ná croith lámha nó déan dlúth-theagmháil le daoine eile, más féidir.
- Ná caith lámhainní indiúscartha in ionad do lámha a ní - is féidir le do lámha a bheith éillithe nuair a thógann tú amach iad.

SLAGHDÁN

I measc na siomptóm a bhaineann le slaghdán tá scornach tinn, sraothartach, srón bhlocáilte nó smugach, casacht agus mothú tinn. Cé go bhfuil slaghdán ort ba chóir duit neart leachtanna a ól, go leor scíthe a fháil sa bhaile agus ithe go sláintiúil. De ghnáth tagann slaghdán ar aghaidh de réir a chéile agus tosóidh an chuid is mó de dhaoine fásta ag mothú níos fearr tar éis 3 nó 4 lá agus déanfar iad a aisghabháil go hiomlán faoi 7 lá, cé go bhféadfadh leanaí óga beagán níos faide a ghlacadh chun téarnamh go hiomlán.

FLIÚ

Is víreas é an fliú a thagann ar aghaidh go tobann agus a fhágann go mbraitheann tú tinn. I measc na siomptóm a bhaineann le fliú tá fiabhras, pianta matáin, casacht agus tuirse a fhorbraíonn go tapa, chomh maith le mothú an-tinn.

Tosaíonn formhór na ndaoine ag mothú níos fearr tar éis 5 go 8 lá cé go bhféadfadh casacht agus tuirse ghinearálta maireachtáil ar feadh 2 go 3 seachtaine. De ghnáth ní gá duit an dochtúir a fheiceáil, mar is féidir an chuid is mó den fhliú a chóireáil sa bhaile trí neart leachtanna a ól, go leor scíthe a fháil agus ithe go sláintiúil. Is iondúil go mbíonn daoine a bhfuil fliú orthu tógálach in aghaidh an lae sula dtosaíonn na siomptóim agus fanann siad tógálach ar feadh 5 nó 6 lá. Má tá an fliú ort, fan sa bhaile agus déan iarracht gach teagmháil neamhriachtanach le daoine eile a sheachaint le linn an ama seo ionas nach scaipfidh an tinneas orthu.

Dímholadh aon chuaiртеoirí. Is féidir leat a sheachaint leathadh na frídíní fliú trí casacht agus sraothartach isteach i bhfíochán, binning an fíochán láithreach agus níocháin do lámha le gallúnach agus uisce ina dhiaidh sin. Tá glóthacha láimhe alcól-bhunaithe éifeachtach freisin. Mura bhfuil fíochán agat is féidir leat casacht nó sraoth a dhéanamh isteach sa taobh istigh de d'uillinn.

Tá roinnt daoine i mbaol deacrachtaí fliú, cosúil le níu móine, rud a d'fhéadfadh a bheith i gceist le lígean isteach san ospidéal. I measc na ndaoine atá i mbaol tá:

- Iad siúd atá 60 bliain d'aois agus níos sine.
- Leanaí, go háirithe leanaí níos óige.
- Mná torracha.
- Cónaitheoirí tithe banaltrais agus saoráidí cúraim cónaithe eile.
- Iad siúd a bhfuil tinneas ainsealach orthu, cosúil le galar croí, galar scamhóg, diaibéiteas agus ailse.
- Daoine a bhfuil siondróm Down orthu.

Má tá tú i gceann de na catagóirí riosca seo, ba chóir duit teagmháil a dhéanamh le do Dhochtúir maidir leis an vacsaín fliú saor in aisce a fháil. Má tá tú i gceann de na catagóirí riosca seo, ba chóir duit teagmháil a dhéanamh le do Dhochtúir maidir leis an vacsaín fliú saor in aisce a fháil. Is fearr a oibríonn siad seo má thosaíonn siad laistigh de 48 uair an chloig ó thús na n-airíonna fliú.



Tabhair cuairt ar www.immunisation.ie chun tuilleadh eolais a fháil faoi na vacsaíní flíú agus níumacocúil agus lean [@hseimm](https://twitter.com/hseimm) ar X agus Instagram.

VACSAÍNIÚ

Is tinneas an-tógalach é an flíú de bharr an víris flíú a théann i bhfeidhm ar na scamhóga agus ar na haerbhealaí. Is féidir leis a bheith dian agus deacrachtaí cosúil le níúmóine agus broincíteas a chruthú. D'fhéadfadh tinneas tromchúiseach agus bás a bheith mar thoradh orthu seo. Tá an flíú níos déine i ndaoine atá 60 bliain d'aois agus os a chionn, leanaí óga, mná torracha, agus daoine a bhfuil riochtaí leighis fadtéarmacha áirithe orthu a chuireann i mbaol níos mó iad ón bhflíú. Is féidir le vacsaíní flíú an flíú a chosc. Moltar go láidir an vacsaín flíú do:

- Daoine 60 bliain d'aois agus os a chionn.
- Mná torracha.
- Leanaí agus daoine óga idir 2 agus 17 mbliana d'aois.
- Daoine a bhfuil riochtaí leighis fadtéarmacha áirithe acu, mar shampla diaibéiteas, galar croí, ae, galar duáin, ailse, galar ainsealach scamhóg lena n-áirítear COPD, nó galair néareolaíocha.
- Daoine a bhfuil a gcóras imdhíonachta lagaithe mar gheall ar ghalar nó cóireáil, othair ailse san áireamh.
- Daoine atá murtallach a bhfuil innéacs cormhaise (BMI) de níos mó ná 40 acu.
- Daoine a bhfuil siondróm Down orthu.
- Cónaitheoirí i dtithe banaltrais agus i bhforais fhadchónaitheacha eile.
- Cúramóirí agus teagmhálacha teaghlaigh daoine atá i mbaol leighis de bharr deacrachtaí an fhliú.

- Daoine a mbíonn dlúth-theagmháil rialta acu le héanlaith chlóis, éanlaithe uisce nó muca.
- Oibrithe cúraim sláinte.

D'eisigh NIAC a Mholtaí maidir le Vacsaín COVID-19 an Fhómhair 2024 le déanaí le haghaidh riaracháin do na cohóirt seo a leanas:

- Iad siúd atá 60 bliain d'aois agus níos sine
- Iad siúd atá idir 6 mhí d'aois agus 59 mbliana d'aois a bhfuil imdhíon-chomhréiteach acu a bhaineann le freagairt fho-optamach ar vacsaíníú
- Iad siúd atá idir 6 mhí d'aois agus 59 mbliana d'aois a bhfuil riochtaí leighis orthu a bhaineann le riosca níos airde COVID-19 ospidéal, galar trom nó bás
- Iad siúd idir 18 agus 59 bliain d'aois atá ina gcónaí in áiseanna cúraim fhadtéarmaigh do dhaoine fásta breacaosta
- Oibrithe sláinte agus cúraim

D'fhéadfadh an flíú agus COVID-19 a bheith ina chúis le tinneas tromchúiseach. Ní chosnaíonn vacsaín COVID-19 in aghaidh an fhliú. Tá sé seo amhlaidh toisc gur víris éagsúla is cúis leis an bhflíú agus COVID-19. Tá sé tábhachtach an vacsaín flíú agus an vacsaín COVID-19 a fháil. Má thairgtear vacsaín teanndáileoige

ÍGÍ RÉIDH DON GHEIMHREADH

COVID-19 duit ag an am céanna le do vacsaín flíú is féidir iad a thabhairt ag an am céanna. Iarr ar do dhochtúir teaghlaigh, altra cleachtais nó cógaiseoir do vacsaín flíú saor in aisce a fháil. Má tá tú 60 bliain d'aois nó níos sine nó má tá riocht sláinte fadtéarmach ort, ba cheart duit ceist a chur ar do dhochtúir teaghlaigh (dochtúir), altra cleachtais nó cógaiseoir faoin vacsaín níúmóine, a chosnaíonn i gcoinne níúmóine. Ní gá d'fhormhór na ndaoine an vacsaín níumacocúil a fháil ach uair amháin. Is féidir leat an vacsaín seo a fháil ar an lá céanna leis an vacsaín flíú ó do dhochtúir teaghlaigh.

AIRE A THABHAIRT DO DO MHEABHAIRSHLÁINTE

Tá sé tábhachtach aire a thabhairt dár meabhairshláinte agus a bheith ann do dhaoine eile agus muid ag tabhairt aghaidh ar mhíonna an gheimhridh.

Bíonn difríochtaí meabhairshláinte ag go leor againn, mar shampla strus leanúnach, imní, giúmar íseal nó codladh trioblóide

Nuair nach bhfuil muid ag mothú muid féin, is féidir go mbeadh sé deacair na comharthaí a nascadh. Má tá imní ort faoi do mheabhairshláinte, is féidir leat labhairt le do dhochtúir teaghlaigh. Is féidir leo tacaíocht a chur ar fáil agus eolas a chur ar fáil faoi thacaíochtaí a d'fhéadfadh cabhrú leo.

Is féidir leat tuilleadh eolais agus tacaíochta a fháil a chabhróidh leat ag www.yourmentalhealth.ie. Cuireann an suíomh gréasáin eolas agus comharthaíocht ar fáil maidir le gach tacaíocht agus seirbhís mheabhairshláinte atá ar fáil go náisiúnta agus go háitiúil ag FSS agus a chomhpháirtithe maoinithe. Is féidir leat glaoch freisin ar an saorghlao, Líne Faisnéise YourMentalHealth chun tacaíochtaí agus seirbhísí a aimsiú 1800 111 888 (am ar bith, lá nó oíche).



Tabhair cuairt ar yourmentalhealth.ie chun eolas agus comhairle fhíriciúil nuashonraithe a fháil maidir le meabhairshláinte agus seirbhísí agus tacaíochtaí.

Is féidir glaoch ar an Líne Eolais ar 1800 111 888 am ar bith, lá nó oíche.

SAMARITANS

Tá seirbhísí Samaritans ar fáil 24 uair sa lá, le haghaidh tacaíocht rúnda, neamhbhreithiúnach.

- Saorghlao 116 123
- Ríomhphost jo@samaritans.ie
- abhair cuairt ar www.samaritans.ie le haghaidh tuilleadh eolais

Met Éireann



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

RÉAMHAISNÉISÍ AIMSIRE

Tá réamhaisnéisí aimsire Met Éireann ar fáil ar **RTÉ** (raidió agus teilifís), ar na stáisiúin raidió neamhspleácha áitiúla agus náisiúnta agus ar www.met.ie agus ar **aip Met Éireann**. Chomh maith le nuashonruithe agus eolas breise aeráide ar ár gcainéil meán sóisialta – **X**, **Facebook** agus **Instagram**.

Go ginearálta, ní eiseofar rabhaidh níos mó ná 60 uair roimh an drochaimsir a bhfuiltear ag súil leis ach eisítear comhairleacha faoi ghuaiseacha féideartha suas le seachtain roimh ré. Bíonn tionchair ón ngaoth/ón mbáisteach/sneachta srl. éagsúil ag brath ar an áit, ar an aimsir le déanaí, ar staid na talún, ar an am den bhliain chomh maith leis an tréimhse ama na hócáide. Go háirithe, is féidir le huainiú agus suíomh na drochaimsire difear suntasach a dhéanamh don tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag an drochaimsir ar an tsochaí, nó ar an ngeilleagar.



CUIMHNIGH

Le linn drochaimsire, fan siar go maith ó cheantair nochna cois cósta (m.sh. aillte cósta, céanna agus trána, srl.) agus ná cuir tú féin in áit chontúirteach in aice le tonnta a bhriseadh.

Tuilleadh eolais ag www.safetyonthewater.gov.ie

“FAN SIAR, FAN ARD AGUS FAN TIRIM”

RABHAIDH AIMSIRE

Cuirtear Rabhaidh Aimsire Met Éireann i láthair i dtrí chatagóir:

STÁDAS BUÍ

Bí ar an Eolas

Aimsir nach bhfuil ina bagairt don phobal i gcoitinne ach a d'fhéadfadh a bheith contúirteach ar scála logánta.

Bí ar an eolas faoi dhálaí meitéareolaíochta agus seiceáil an bhfuil tú i mbaol de bharr nádúr do ghníomhaíochta nó do shuíomh ar leith. Ná tóg aon rioscaí ineachanta.

Is éard atá i gceist le foláirimh aimsire **buí** buí ná fógra a thabhairt dóibh siúd atá i mbaol mar gheall ar a suíomh agus/nó a gníomhaíocht, agus chun ligean dóibh gníomh coisctheach a dhéanamh.

STÁDAS ORÁISTE

Rabhadh Aimsire – Bí Réimh

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

Dean tú ar bhealach cuí ag brath ar shuíomh agus ar ghníomhaíocht. Is féidir dul i bhfeidhm go mór ar gach duine agus ar mhaoin sna limistéir lena mbaineann.

Seiceáil do ghníomhaíocht/imeacht agus cuir moill nó cealaigh de réir mar is cuí.



Íoslódáil an Chairt Drochaimsire ag www.met.ie/weather-warnings agus bíoráin suas i do sheomra ranga, sa bhaile nó san ionad oibre.

SEVERE WEATHER CHART



Stádas Buí

D'fhéadfadh sé a bheith contúirteach ar scála logánaithe.



Stádas Oráiste

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



Stádas Dearg

Aimsir neamhchoitianta agus an-chontúirteach.

STÁDAS DEARG

Rabhadh Drochaimsire – Déan Gníomh

Coinníollacha aimsire annamh agus an-chontúirteach ó feiniméin mheitéareolaíochta dhian.

Déan Gníomh chun tú féin agus do mhaoin a chosaint.

Lean na treoracha agus an chomhairle a thugann na húdaráis i ngach cás agus bí ullamh do bhearta eisceachtúla.

An Teach sa Gheimhreadh



BÍ RÉIDH

- Bíodh soláthar beag bianna neamh-meatacha, éasca le hullmhú agat.
- Coinnigh soláthairtí breise cógais riachtanach i gcás go bhfuil sé deacair a fháil chun an dochtúir / cógaslann.
- Soláthar leordhóthanach breosla a bheith agat le haghaidh téimh/ cócaireachta agus, más féidir, rogha oiriúnach eile má theipeann ar an bpríomhsholáthar.
- Bíodh a fhios agat conas do sholáthar uisce a mhúchadh.
- Bíodh coimeádán uisce agat chun soláthar uisce óil a chinntiú.
- Bíodh cadhnaí agat le haghaidh tóirsí agus foinsí solais malartacha i gcás ciorruithe cumhachta.
- Coinnigh na fóin phóca gearrtha suas - bíodh uimhreacha éigeandála áitiúla agat i d'fhón.
- Bíodh sluasaid sneachta oiriúnach agat (ach déanfaidh sluasaid nó spád ar bith).
- Bíodh d'ÉIRCHÓD ar eolas agat.



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

AN BHFUIL TÚ RÉIDH LE HAGHAIDH COINNÍOLLACHA SNEACHTA AGUS REO?

- Tá imréiteach sneachta strenuous-ná déan iarracht é mura bhfuil caighdeán réasúnta aclaíochta agat agus nach bhfuil riocht sláinte bunúsach agat. Caith éadaí agus buataisí nó bróga oiriúnacha le greim maith.
- Glan an sneachta níos luaithe sa lá - ná húsáid uisce fiuchta mar d'fhéadfadh sé reo agus guais a chruthú.

BÍ ULLAMH - COSC A CHUR AR PHÍOPAÍ REO AGUS DO SHOLÁTHAR UISCE A CHOSAINT

- **Inslithe umair uisce agus píopaí**
Cosain píopaí noхта, píopaí áilléir san áireamh ó reo agus scoilteadh le titim nó trí thuáille a fhilleadh timpeall orthu.
- **Seirbhís do coire**
Ní mór do choire a sheirbhísiú go rialta ag pluiméir creidiúnaithe a reáchtáil go héifeachtach agus a choinneáil do theach nó gnó te. Mura bhfuil, d'fhéadfadh sceitheadh reo agus miondealú agus deisiúcháin chostasacha a chur faoi deara.

■ **Coinnigh do theach te**

Má íoslaghdaítear gach draughts, má fhágtar téamh íseal ar feadh tréimhsí fada agus doirse a oscailt chun ligean d'aer te dul timpeall ar cheantair neamhthéite de do theach, cuideoidh sé le píopaí agus tancanna a chosc ó reo san aimsir fhuar.

■ **Deisigh sconnaí sileadh seachtracha**

Moltar duit aon sconnaí sileadh a shocrú i gcónaí ach aird ar leith a thabhairt ar sconnaí sileadh seachtracha sa gheimhreadh mar gur féidir le huisce uathu reo ar an talamh agus a chur faoi deara do dhaoine sleamhnú agus iad féin a ghortú.

■ **Maoin Gan Aire**

Má tá tú ag fágáil do mhaoine gan aire ar feadh tréimhse níos faide ná lá nó dhó, ba chóir duit an soláthar uisce don mhaoin a mhúchadh ón mbuacaire seachtrach (agus a chinntiú go múchtar aon fhearis nó áiseanna atá spleách ar uisce freisin).

■ **Ní chuirfidh rith do sconnaí cosc ar píopaí reo**

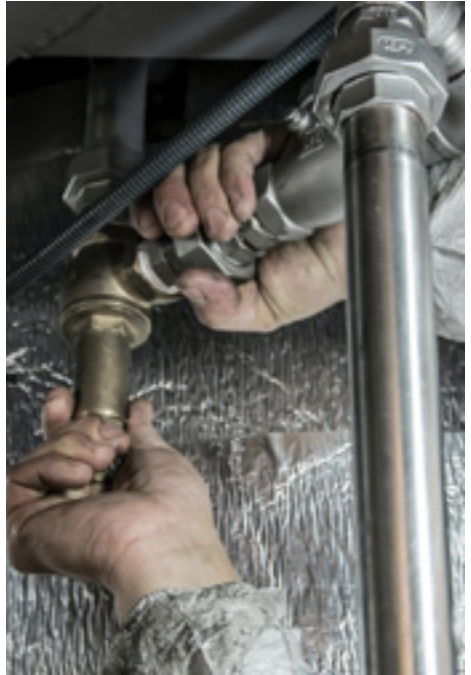
Tá sé seo thar a bheith tábhachtach mar d'fhéadfadh sé seo a bheith ina chúis le draenacha reoite agus cuireann sé brú míchuí ar sholáthairtí ar fud an líonra.

SOLÁTHAR UISCE PRÍOMHLÍONRA REOITE

- Má tá do sholáthar reoite, bí aireach le húsáid córas téimh, meaisíní níos álainn nó fearais nó áiseanna eile atá spleách ar uisce.
- Má tá amhras ort, déan teagmháil le pluiméir cáilithe chun comhairle a fháil.

SCÉITHEADH UISCE

- Ba chóir an soláthar uisce in áitribh fholmha agus i dtithe saoire a mhúchadh agus a dhraenáil mar ullmhúchán don gheimhreadh.
- Ba chóir do phríomhshealbhóirí áitreabh a sheiceáil go rialta le haghaidh sceitheadh féideartha.
- Má aimsítear sceitheadh:
 - Múch an soláthar uisce - is iondúil go mbíonn comhla stad faoi dhoirteal na cistine.
 - Cas sconnáí fuara air chun an córas a dhraenáil.
 - Cas as téamh lárnach.
 - Múch an soláthar leictreachais ag an bpríomhchlár fiúis má tá sceitheadh gar d'fhearais leictreacha.
 - Glaoigh ar pluiméir agus/ nó leictreoir cáilithe.



Chun tuilleadh eolais a fháil ar conas do sholáthar uisce a chosaint i rith an gheimhridh féach www.water.ie/support/winter-proofing/

Comhairle do Dhaoine Aosta agus dá dTeaghlaigh agus dá gComharsana

Sa gheimhreadh d'fhéadfadh sé a bheith deacair do gach duine dul i mbun gníomhaíochtaí ó lá go lá agus iad a dhéanamh. Tá sé níos deacra fós do dhaoine aosta agus do dhaoine leochaileacha eile.

COMHAIRLE DO DHAOINE AOSTA NÓ DO DHAOINE EASLÁNA

Ag Coinneáil Go Maith agus Te

- Coinnigh te, ith go maith agus seachain taisteal gan ghá. Ba chóir duit béilí te rialta a ithe agus neart sreabhán a ól, coinneoidh sé seo te thú agus tabharfaidh sé fuinneamh duit a bheith gníomhach.
- Cinntigh go bhfuil dóthain bia agat agus aon leigheas ar oideas a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait. Coinnigh gníomhach taobh istigh.
- Bíodh dóthain breosla agat chun dóthain teasa a choinneáil i do theach.
- Iarr cabhair ar do ghaolta agus ar do chomharsana má theastaíonn sé uait. Coinnigh a n-uimhreacha gutháin ar liosta in aice le d'fhón.

Sábháilteacht Phearsanta – Ag Fanacht Sábháilte

- In aimsir oighreata, caith bróga dea-fheistithe le boinn neamhsciorracha má bhíonn ort dul amach ach déan iarracht teorainn a chur le siúl taobh amuigh le linn na haimsire fuar.
- Smaoinigh ar aláram pearsanta a chaitheamh ionas go gcuirfear teaghlach nó comharsana ar an eolas má thiteann tú.
- Má tá titim agat, fiú ceann beag, déan cinnte go dtugann tú cuairt ar do dhochtúir le haghaidh seiceáil suas.

Cosc titim i do theach

- Fág solas íseal fuinnimh ar siúl san oíche, ceann le haschur aibhsithe más féidir.
- Bain úsáid as cithfholcadh neamhsciorrach nó mata folctha.
- Cinntigh nach dtéann sreanga nó cordaí ó lampaí, teileafóin srl. trasna ar an áit a shiúlann tú.
- Socraigh troscán ionas gur féidir leat bogadh go héasca timpeall do sheomraí go léir.
- Bain rugaí nó bain úsáid as téip neamhsciorrach nó tacaíocht ionas nach sleamhnóidh rugaí.
- Smaoinigh ar ráilí lámhe a shuiteáil ar dhá thaobh an staighre.

Coinnigh slán an geimhreadh seo.



SÚIL A CHOINNEÁIL AR DHAOINE AOSTA AGUS AR DHAOINE EASLÁNA

Déan iarracht glaoch ar ghaolta níos sine agus ar chomharsana, agus tabhair cúnamh dóibh le linn drochaimsire.

- Cinntigh go bhfuil dóthain soláthairtí bia agus cógais acu.
- Cinntigh go bhfuil dóthain breosla acu chun dóthain teasa a choinneáil ina dtithe féin.
- Má tá aon amhras ort faoi shábháilteacht duine aosta nó duine easlán, lorg cúnamh ón nGarda Síochána nó ó sheirbhísí sóisialta áitiúla.

Daoine faoi Mhíchumas



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

AG COINNEÁIL GO MAITH AGUS TE

- Má théann titim teochta i bhfeidhm ar do mhíchumas déan iarracht a bheith ar an eolas faoi réamhaisnéis na haimsire ionas go mbeidh tú in ann pleanáil le haghaidh bainistiú pian.
- Caith an méid ceart sraitheanna chun iarracht a dhéanamh teocht do choirp a choinneáil ag an leibhéal riachtanach.
- Ba cheart do dhaoine aonair faoi mhíchumas luaineachta beartha breise a dhéanamh chun a lámha, a gcosa agus réimsí eile den chorp atá faoi réir fuar go háirithe a chosaint.
- Ith go maith agus seachain taisteal gan ghá. Ba chóir duit béilí te rialta a ithe agus neart sreabhán a ól, coinneoidh sé seo te thú agus tabharfaidh sé fuinneamh duit a bheith gníomhach.
- Cinntigh go bhfuil dóthain bia agat agus aon leigheas ar oideas a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait. Má tá roinnt soghluaisteachta agat déan iarracht a bheith gníomhach taobh istigh.
- Bíodh dóthain breosla agat chun dóthain teasa a choinneáil i do theach.
- Iarr cabhair ar do ghaolta agus ar do chomharsana má theastaíonn sé uait. Coinnigh a n-uimhreacha gutháin ar liosta nó sábháilte ar d'fhón.

- Cinntigh go bhfuil tú ar chláir na gcustaiméirí leochaileacha do na cuideachtaí fuinnimh agus d'Uisce Éireann.
- Mura féidir leat labhairt le daoine ar an bhfón, déan cinnte go bhfuil gaol nó cara agat is féidir leat téacs a sheoladh chun cúnamh a fháil má theastaíonn sé uait, agus clárú leis na seirbhísí éigeandála ionas gur féidir leat teagmháil a dhéanamh leo trí théacs más gá.
- Má tá ort trealamh leighis nó gléas soghluaisteachta cumhachtaithe a úsáid gach lá, déan cinnte go bhfuil rochtain agat i gcónaí ar sholáthar cumhachta.
- Má tá madra cuidithe agat, bí cinnte iad a choinneáil te chomh maith. Bí cinnte go bhfuil blaincéad i gcónaí ag an ainmhí chun scíth a ligean. Coinnigh an t-ainmhí taobh istigh a oiread agus is féidir.

SÁBHÁILTEACHT PHEARSANTA - AG FANACHT SÁBHÁILTE

- Pleanáil don fhéidearthacht go bhféadfadh aimsir an gheimhridh cur isteach ar do sheirbhís cúram baile.
- In aimsir oighreata, caith bróga dea-fheistithe le boinn neamhsciorracha má bhíonn ort dul amach ach déan iarracht teorainn a chur le siúl taobh amuigh le linn na haimsire fuar.
- Má úsáideann tú gléas soghluaisteachta déan cinnte gur féidir leis greim a fháil ar dhromchla oighreata.
- Má tá fón póca agat ar féidir leat é a úsáid déan cinnte go bhfuil táille air agus tabhair leat é nuair atá tú ag dul amach.

- Má tá rampa agat déan cinnte go bhfuil sé greanta go maith in aimsir oighreata.
- Smaoinigh ar aláram pearsanta a chaitheamh ionas go gcuirfear teaghlach nó comharsana ar an eolas má thiteann tú.
- Má tá titim agat, fiú ceann beag, déan cinnte go dtugann tú cuairt ar do dhochtúir le haghaidh seiceáil suas.

SÚIL A CHOINNEÁIL AR DHAOINE FAOI MHÍCHUMAS

- Más féidir, cuir tú féin ar an eolas faoi mhíchumas gaolta nó comharsan agus fiafraigh díobh conas is fearr chun cabhrú leo, más gá.
- Déan iarracht glaoch ar ghaolta agus ar chomharsana atá faoi mhíchumas, agus tabhair cúnamh dóibh le linn drochaimsire.
- A chinntiú go bhfuil dóthain bia agus cógas acu
- Cinntigh go bhfuil dóthain breosla acu chun dóthain teasa a choinneáil ina dtithe féin.
- Cinntigh go bhfuil rochtain acu ar chumhacht agus ar uisce.
- Déan iarracht cuairteanna rialta nó glaonna gutháin a eagrú ionas nach mbraitheann siad scoite amach.
- Má tá aon amhras ort faoi shábháilteacht duine a bhfuil aithne agat air nó uirthi atá faoi mhíchumas, lorg cúnamh ón nGarda Síochána nó ó sheirbhísí sláinte agus sóisialta áitiúla.

Tuilte



I gcás tuile, cuirfidh na húdaráis áitiúla agus na seirbhísí éigeandála an phríomhfhreagairt ar fáil ag leibhéal áitiúil.

Comhoibrigh lena dtreoracha i gcónaí. Is féidir le daoine aonair agus pobail ról tábhachtach a imirt freisin maidir le tionchar tuile a laghdú trí bheith ar an eolas faoi rioscaí tuile agus tríd an am a ghlacadh chun ullmhú roimh ré.

RÉAMHPHEANÁIL

Faigh amach an bhfuil cónaí ort i gceantar atá i mbaol tuile trí:

- Labhair le comharsana agus le d'údarás áitiúil.
- Dul i gcomhairle le léarscáileanna tuile an OPW, a léiríonn limistéir a d'fhéadfadh a bheith i mbaol tuilte (Féach www.floodinfo.ie).

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

- Déan plean tuile do do theaghlach nó do ghnó ionas go mbeidh a fhios ag gach duine cad atá le déanamh agus cá háit le dul i gcás tuile.
- Déan paca tuile agus cinntigh go bhfuil a fhios ag gach duine cá bhfaighidh siad é.
- Seiceáil an bhfuil árachas tuile agat agus smaoinigh an bhfuil aon fheabhsuithe fisiciúla ann a d'fhéadfá a dhéanamh ar do mhaoin chun tionchar damáiste tuile a laghdú.



OPW has a dedicated website, www.flooding.ie, which provides information to the public to help them to plan and prepare to protect their homes, businesses and farms in the event of a flood.

BÍ RÉIDH

Ba chóir go mbeadh na nithe seo a leanas san áireamh i **ngnáthphlean tuile** do do theach:

- Uimhreacha éigeandála – bíodh priontáil amach agat agus stóráil cóip ar d'fhón.
- Liosta de na sealúchais is luachmhaire - tá a fhios agat cá bhfuil siad ionas gur féidir leat iad a bhogadh go tapa chun sábháilteachta.
- Stóráil doiciméid luachmhara i gcoimeádán daingean uisce – pasanna, teastais bhreithe, polasaí árachais, srl.
- Gás agus leictreachas – bíodh a fhios agat cá bhfuil na pointí múchta.
- Bíodh áit réamhshocraithe agat gur féidir leat do charr a bhogadh go sábháilte, má tá am agat.
- Bíodh cógas ar láimh agat (más gá).

Ba chóir go n-áireofaí i **bhfearas tuile** tóirse, roinnt éadaí te agus uiscédhíonacha, raidió ceallraí nó gaoithe, fón póca luchtaithe, lámhainní rubair, buataisí rubair, fearas garchabhrach, blaincéid agus buneilimintí leanaí, más gá.

Déan cleachtadh ar do phlean tuile. Cinntigh go bhfuil a fhios ag gach duine cad atá le déanamh agus cad atá sábháilte.

ÓCÁID TUILE

Ba chóir duit réamhaisnéisí nuachta agus aimsire áitiúla a sheiceáil agus gach rabhadh aimsire a eisíodh a thabhairt. Bí réidh le haon phleananna atá déanta agat chun déileáil le tuille i do cheantar a chur i ngníomh, lena n-áirítear:

Laistigh agus Lasmuigh

- Múch gás agus leictreachas.
- Bog nithe luachmhara agus earraí eile go sábháilteacht os cionn leibhéal na tuile nó thuas staighre, más féidir.
- Dícheangail meaisíní níocháin agus miasniteoirí.
- Bog feithiclí go talamh ard, más féidir.
- Cuimhnigh go bhféadfadh uisce tuile dul isteach i do gharáiste – aon cheimiceáin nó breosla a choinneáil i gcoimeádáin uiscédhíonacha agus, más féidir, bogadh go dtí leibhéal na tuile chun a chinntiú nach ndoirteann siad isteach san uisce tuile agus go mbeadh guais bhreise ag baint leo.
- Dún na comhlaí sreafa ar umair phrópáin, drumáí ola, nó coimeádáin bhreosla eile a sholáthraíonn do theach trí pháipá agus feistis.
- Díphlugáil aon naisc leictreacha taobh amuigh ar nós soilsíú lasmuigh, caidéal locháin agus scagairí, má tá sé sábháilte é sin a dhéanamh.

ÍGÍ RÉIDH DON GHEIMHREADH

- Bog beostoc agus peataí chuig láthair shábháilte.
- Tabhair faoi deara súfomh aon dúnphoill nó seomraí seirbhíse agus coinnigh glan orthu seo le linn tuile, mar d'fhéadfadh a gclúdaigh a bheith dílodaithe.

Aslonnú

In ainneoin gach réamhchúram, d'fhéadfadh sé a bheith riachtanach fós do theach nó do ghnó a aslonnú.

Comhoibriú i gcónaí le treoracha ó sheirbhísí éigeandála agus ó údaráis áitiúla.

TAR ÉIS TUILE

- Bí cúramach i gcónaí agus tú ag dul isteach i do mhaoin arís tar éis tuile mar d'fhéadfadh damáiste struchtúrach nó éilliú a bheith ann mar thoradh ar uisce tuile.
- Cuireann Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte comhairle sláinte ar fáil d'ócáidí tuile ag www.hse.ie.
- Bíodh aon seirbhís leictreach, gáis nó breoslabhunaithe seiceáilte ag gairmí sula dtéann tú isteach i do mhaoin arís tar éis tuile.
- Grianghraf nó físeán d'aon damáiste a rinneadh agus seiceáil cad atá clúdaithe ag do pholasáí árachais.

COMHAIRLE GHINEARÁLTA SÁBHÁILTEACHTA

- Más féidir, seachain teagmháil le huisce tuile mar d'fhéadfadh sé a bheith éillithe nó truaillithe.



Féach www.flooding.ie le haghaidh tuilleadh treorach.

- Ná déan iarracht siúl, rothaíocht ná tiomáint trí cheantair faoi thuilte.
- Má tá ort d'fheithicil a fhágáil, bí airdeallach ar shruthanna láidre agus smionagar.
- Bí cúramach má bhíonn ort siúl trí uisce éadomhain – d'fhéadfadh clúdaigh dúnphoill a bheith tagtha amach agus d'fhéadfadh guaiseacha eile faoi uisce a bheith ann nach féidir leat a fheiceáil.
- Ná déan iarracht snámh trí uisce atá ag sileadh go tapa - d'fhéadfá a bheith scuabtha chun siúil nó buailte ag rud san uisce.
- Coinnigh amach ó chosaintí farraige agus tuilte agus uisce atá ag gluaiseacht go tapa.
- D'fhéadfaí cabhair a iarraidh ar úinéirí feithiclí ard-acastóra amhail trucaillí nó tarracóirí chun dul trí cheantair faoi thuilte.



CUIMHNIGH

Chomh beag le 150mm d'uisce atá ag sileadh go tapa is féidir leat a bhaint de do chosa agus is féidir le 300mm d'uisce atá ag sreabhadh go tapa an chuid is mó de na gluasteáin a bhogadh amach ón mbóthar.

Raonta Míleata



RAONTA LÁMHAIGH MÍLEATA - RABHADH

Má tá tú ag siúl cnoic faoin tuath, bí ag faire amach do na comharthaí speisialta a thaispeánann Tailte Raon Míleata. Ná siúl isteach ar na raonta seo mar d'fhéadfá a bheith istigh **CONTÚIRT MHÓR** i gcónaí ó shliogáin neamhphléasctha agus armlón contúirteach eile.

Léiríonn **BRATACHA DEARGA** NÓ **SOILSE DEARGA AG SPLANCADH LÁMHAIGH BEO.**

Moltar do shiúlóirí fanacht ar bhealaí siúil ainmnithe i gcónaí.

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

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



CUIMHNIGH

Bí ag faire amach do na Comharthaí Rabhaidh agus **TABHAIR AIRE!**

Sábháilteacht ar Bhóithre

Ba chóir duit d'fheithicil a sheirbhísiú roimh thacair an gheimhridh chun a chinntiú go bhfuil sí réidh do na coinníollacha a thiocfaidh gan amhras nuair is lú a bhfuiltear ag súil leis!

AN BHFUIL D'FHEITHICIL RÉIDH DON GHEIMHREADH?

Tá roinnt rudaí is féidir leat féin a dhéanamh:

- **Soilse** - Dean cinnte go bhfuil do tháscairí agus do cheannoilse glan agus ag obair.
- **Leachtanna** - Cinntigh go bhfuil an taiscumar uisce suas go dtí an marc uasta agus measctha i gceart le frithreo. Seans go mbeidh ort d'fhuarthán agus do niteoir gaothscátha a líonadh freisin.

- **Ola** - Seiceáil do slat tumtha agus líon suas an ola más gá. Cuardaigh comharthaí sceite ar an talamh faoin gcarr.
- **Leictreachais** - Seiceáil do dheais roimh agus tar éis duit an t-inneall a thosú. Éist le haghaidh ceallraí lag agus cuir in ionad é, más gá.
- **Cuimilteoirí gaothscátha** - ba chóir duit iad a ghlanadh go rialta agus iad a athsholáthar gach 12 mhí.
- **Cúnamh Sábháilteachta** - Seiceáil lámhleabhar úinéir d'fheithicle agus faigh amach an bhfuil aon teicneolaíocht cúnamh sábháilteachta aici m.sh. Ardchóras Coscánaithe (ABS)



MEABHRÚCHÁN: BOINN - IS FÉIDIR LEATSA DO SHAOL A SHÁBHÁIL

Is iad do bhoinn an t-aon teagmháil atá ag d'fheithicil leis an mbóthar. Seiceáil do thráchtta boinn agus brú, lena n-áirítear an roth breise. Cé gurb é 1.6mm an fosteorainn dhlíthiúil do charr (1mm do ghluaisrothair), moltar trácht 3mm ar a laghad le haghaidh tiomáint gheimhridh.

Molann an RSA i gcónaí go n-athrófaí boinn sula sroicheann siad a n-íosdoimhneacht tráchtta.



BÍ ULLAMH - TREALAMH ÉIGEANDÁLA LE BHEITH I DO CHARR

- Dílsiú Ard-Infheictheachta.
- Triantán um rabhadh guaise.
- Tóirse le cadhnraí luchtaithe - seiceáil go míosúil é.
- Déan fiúsanna agus bolgáin spártha i gcónaí (le haghaidh soilse agus leictreacha d'fheithiclí).
- Trealamh dí-oighrithe (amhail scríobaire oighir nó sprae dí-oighrithe le haghaidh gaothscáth agus glais).
- Fearas garchabhrach.
- Léarscáil nó GPS (luchtaithe).
- Éadaí agus coisbheart cuí ar fhaitíos go mbeadh ort d'fheithicil a fhágáil.
- Bíodh fón póca luchtaithe agat ionas gur féidir leat glaoch ar chabhair nó an EIRCODE a aimsiú do do shuíomh.
- Roinnt soláthairtí dí agus bia chun tú féin agus paisinéirí a chothú.





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

TURAS A PHLEANÁIL SA GHEIMHREADH

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

- Smaoinigh ar mhoill a chur ar do thuras go dtí go dtiocfaidh feabhas ar an aimsir agus ar dhálaí bóthair.
- Úsáid iompar poiblí nuair atá sé ar fáil.

Ní MÓR duit taisteal de bhóthar, bí ullamh le haghaidh droch-choinníollacha

- Cinntigh go bhfuil soláthar breosla níos mó ná leordhóthanach ag d'fheithicil don turas. Más féidir, coinnigh do umar breosla iomlán sa gheimhreadh.
- Seiceáil trealamh éigeandála d'fheithicil sula bhfágann tú.
- Ceadaiigh am breise agus tiomáint go cúramach. Cuir in iúl do dhuine éigin do bhealach agus nuair a bhíonn tú ag súil le teacht.
- Seiceáil an bhfuil aon fhadhbanna ar an mbealach atá beartaithe agat sula bhfágann tú. Tá eolas ar fáil ó Bhoneagar Iompair Éireann, traffic.ti.ie láithreán gréasáin agus is féidir leat iad a leanúint ar [@TIITraffic](https://twitter.com/TIITraffic).

- Seiceáil láithreán gréasáin An Garda Síochána www.garda.ie nó ar X [@GardaTraffic](https://twitter.com/GardaTraffic)
- Seiceáil réamhaisnéis na haimsire ag www.met.ie agus tabhair aird ar rabhaidh aimsire. Éist leis an raidió Áitiúil le haghaidh feasacháin nuashonraithe ó d'Údarás Áitiúil. Cuimhnigh gur dócha go dtarlóidh na coinníollacha bóthair is fearr idir 10r.n. agus 4i.in
- Mura bhfuil do bhealach ar eolas agat agus má tá léarscáil SatNav / GPS á úsáid agat, bí cinnte nach roghnaíonn sé bealach contúirteach a thugann tú trasna tír-raon sléibhtiúil nó feadh cúlbhóithre cúnga, a d'fhéadfadh a bheith guaiseach mar gheall ar shneachta agus oighear. m.sh. Sally Gap, Co. Chill Mhantáin nó Bearna Barnesmore, Co. Dhún na nGall. Ná bí ag brath go hiomlán ar SatNav / GPS, féach ar do bhealach ar léarscáil.
- Lean an Chomhairle ón [An Údarás um Shábháilteacht ar Bhóithre](http://www.rsa.ie) (RSA) ar www.rsa.ie. Is féidir comhairle níos mionsonraithe maidir le húsáid na mbóithre in Aimsir Chrua a fháil ar an [Drochaimsir Limistéar comhairle](http://www.rsa.ie) ar shuíomh gréasáin an RSA.



TIOMÁINT GO SÁBHÁILTE I NDÁLÁÍ GUAISEACHA

- Ba cheart do thiománaithe a chinntiú go moilleoidh siad i ngach drochairsir.
- Tá eolas faoi dhálaí bóthair, Teagmhais agus faisnéis eile a bhaineann le Trácht ar fáil ar Láithreán Gréasáin Tráchta [TII traffic.tii.ie](http://TII.traffic.tii.ie).
- Má oibríonn do ghnó feithiclí faoi úinéireacht cuideachta, nó má thiomáineann tú mar chuid de do phost, féach an chomhairle maidir le Tiomáint chun Oibre anseo: www.hsa.ie/eng/vehicles_at_work/driving_for_work/.

Cuimhnigh ar na guaiseacha tromchúiseacha seo a leanas:

- I **ngaotha láidre**, bí airdeallach ar chrainn tite nó smionagar eile agus ar fheithiclí ardaobhacha, go háirithe nuair a bhíonn siad ag scoitheadh. Má tá tú ag tiomáint feithicil ardaobhach, déan iarracht codanna noхта den ród a réamh-mheas ina mbeidh gaotha níos láidre.
- Má thagann **ceo** ort agus tú ag tiomáint, cas ar do shoilse ceo ach cuimhnigh iad a mhúchadh nuair a ghlanann an ceo.
- Is féidir le **dallrú gréine** tiománaithe a dall. Chun riosca a íoslaghdú, laghdaigh do luas agus glan do ghaothscáth taobh istigh agus amach agus coinnigh sraith spéaclaí gréine i d'fheithicil.

CEATHANNA CLOCHA SNEACHTA – CUIREANN SÉ GO MÓR LE GORTUITHE AGUS BÁSANNA



CITH TOBANN CLOCHA SNEACHTA AR AN N11 I MÍ AIBREÁIN 2016

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



- Ná tiomáin trí bhóithre faoi thuilte riamh. D'fhéadfadh an t-uisce a bheith níos doimhne ná mar a cheapann tú. Aimsigh bealach eile.
 - Beidh sneachta agus oighear níos measa i gcónaí i gceantair shléibhtiúla agus déanann talamh níos airde iarracht athródú a dhéanamh timpeall áiteanna den sórt sin. Bain sneachta agus oighear go hiomlán as díon d'fheithicle sula n-imíonn tú.
 - Bhí comharthaí bóthair de chuid an Gharda Síochána nó na n-údarás áitiúil i gcónaí ag cur comhairle ar dhaoine go ndúnfaí bóthar nó go raibh siad ag dul i léig.
 - Tá sé contúirteach d'fheithicil a fhágáil, seaicéad ard-infheictheachta a chaitheamh agus do shoilse guaise a úsáid chun cur ar chumas tráchta eile
- imbhuailt le d'fheithicil a sheachaint. Ná stad ar mhótarbhealach riamh, ach amháin i gcás éigeandála. Mura bhfuil aon rogha eile agat, tá sé níos sábháilte dul amach as do charr agus seasamh taobh thiar den bhac sábháilteachta. Glaoch ar chúnamh láithreach.
 - Bí ar an eolas faoi réamhaisnéisí aimsire a léiríonn an fhéidearthacht clocha sneachta.
 - Is dócha gurb é clocha sneachta an chontúirt gheimhridh is mó don tiománaí: fiú má tá an bóthar saillte fanfaidh sé ar an mbóthar.
 - Má thagann tú ar clocha sneachta, laghdaigh do luas. Ná coscáin más féidir, mar is féidir le ceathanna clocha sneachta banda caol de chlocha clocha sneachta liathróide a fhágáil ar an mbóthar.

Bí ar an Eolas – Úsáideoirí Soghonta Bóthair

LE LINN DROCHAIMSIRE, BA CHÓIR DO THIOMÁNAITHE AN MÉID SEO A LEANAS A DHÉANAMH:

- Ná déan dearmad a bheith ag faire amach d'úsáideoirí soghonta bóthair, mar shampla: Coisithe, Rothaithe, Gluaisrothaithe, marcaigh chapaill agus iad siúd a bhfuil a soghluasteacht laghdaithe.
- Moilligh síos agus tabhair níos mó spáis do choisithe agus dóibh siúd a bhíonn ag rothaíocht nuair a bhíonn siad róthógtha. B'fhéidir go mbeidh orthu constaic sa bhóthar a sheachaint, d'fhéadfaidís sciúird a dhéanamh in oighear agus i ndálaí sneachta nó d'fhéadfaidís éirí séidte as cúrsa ag brath ar an aimsir.

COMHAIRLE D'ÚSÁIDEOIRÍ SOGHONTA BÓITHRE LE LINN DROCHAIMSIRE:

Ná glac seans: Le linn tréimhsí drochaimsire smaoinigh ar do thuras a chur siar.

- **Bí réidh:** Bíodh tóirse agat i gcoinníollacha sneachta agus caith éadaí nach gcuireann srian ar d'fhís agus caith coisbheart cuí.

- **Bí san airdeall:** Siúil ar thaobh na láimhe deise den bhóthar, ag tabhairt aghaidh ar thrácht mura bhfuil cosáin ann.
- **Bí cúramach:** Bí cúramach agus tú ag trasnú an bhóthair nó ag rothaíocht i ndálaí thar a bheith gaofar agus siúl ar chosán, nuair is féidir agus ní ar an tsráid.
- **Má tá tú ag siúl:** bí cúramach agus tú ag trasnú an bhóthair. Úsáid trasrianta coisithe nuair atá siad ar fáil. Bain úsáid as cosán ina bhfuil ceann ar fáil. Mura bhfuil cosán ann, siúl ar thaobh na láimhe deise den bhóthar, os comhair na tráchta agus ná siúl sa tsráid.
- **Má Rothaíocht:** Ba chóir do dhaoine a bhíonn ag rothaíocht a chinntiú go bhfuil siad féin agus a rothar le feiceáil ag úsáideoirí bóithre eile trí infheistíocht a dhéanamh i sraith mhaith soilse tosaigh agus cúl. Tabhair aire i ngaoth coinníollacha oighreata. Caith clokad.
- **Má tá tú ag marcaíocht ar Ghluaisrothar:** Ba chóir duit a chinntiú go gcaitheann tú trealamh cosanta agus éadaí ard-infheictheachta chun a chinntiú gur féidir leat a bheith le feiceáil. Mall síos agus éascaigh an scóig.



MEABHRÚCHÁN: BÍ SÁBHÁILTE, BÍ LE FEICEÁIL

- Ba chóir do choisithe, do dhaoine a bhíonn ag rothaíocht, do mharcaigh chapaill agus do ghluaisrothaithe éadaí geala nó ard-infheictheachta a chaitheamh
- Ba chóir do dhaoine a bhíonn ag rothaíocht nó atá ar ghluaisrothar a chinntiú go bhfuil soilse tosaigh agus cúl ag obair
- Ba chóir do dhaoine atá ag tiomáint feithiclí ceannsoilse tumtha a úsáid agus gan ach soilse ceo a úsáid i gcoinníollacha ceo

Ag Taistil Thar Lear


SULA DTÉANN TÚ

Moltar do shaoránaigh a bhfuil sé i gceist acu taisteal thar lear an geimhreadh seo monatóireacht a dhéanamh ar **Chomhairle Taistil**, na Roinne Gnóthaí Eachtracha, **clárú** leis an Ambasáid nó Consalacht Éireannach is gaire dóibh, agus árachas taistil cuimsitheach a thógáil amach.



SEICEÁIL COMHAIRLE TAISTIL MAIDIR LE DO CHEANN SCRÍBE

Pleanáil Taisteal:

- Tabhair cuairt ar ár gcomhairle taistil tír-shonrach do bheagnach 200 tír agus críoch agus tú ag pleanáil do thurais don fhaisnéis is déanaí: ireland.ie/en/dfa/overseas-travel/advice/
- Lean muid ar X agus Instagram @DFATravelWise
- Léigh ár rannán ‘Know Before You Go’ le haghaidh leideanna cabhracha maidir le dlíthe agus custaim áitiúla, sábháilteacht agus slándáil, agus tuilleadh: ireland.ie/en/dfa/overseas-travel/know-before-you-go/
-  Bí ullamh – cláraigh do chuid sonraí linn agus is féidir linn teagmháil a dhéanamh leat, agus cúnadh a thabhairt, más gá agus más féidir, má tá géarchéim gan choinne ann amhail tubaiste nádúrtha nó corraíl shibhialta, nó má tá éigeandáil teaghlaigh agat agus tú thar lear: ireland.ie/en/dfa/overseas-travel/citizens-registration/
- Má tá aon cheist phráinneach taistil agat, is féidir leat teagmháil a dhéanamh leis an bhfoireann Comhairle Taistil ag: traveladvice@ireland.ie

FAIGH ÁRACHAS TAISTIL CUIMSITHEACH

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

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

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

Chun tuilleadh comhairle a fháil maidir le hárachas taistil agus cúrsaí sláinte, féach anseo: ireland.ie/en/dfa/overseas-travel/know-before-you-go/travel-insurance-and-health/



CÚNAMH CONSALACHTA THAR LEAR

Cuirimid réimse cabhrach agus tacaíochta ar fáil do shaoránaigh atá i gcruachás thar lear, féach ireland.ie/en/dfa/overseas-travel/assistance-abroad/

Tá cúnamh consalachta éigeandála 24/7 ar fáil trínár nAmbasáidí agus Consalachtaí agus tríd an Aonad Cúnamh Consalachta i mBaile Átha Cliath. Cuirtear cúnamh ar fáil faoi shainchúram ár gCairt um Chúnamh Consalachta: ireland.ie/en/dfa/overseas-travel/assistance-abroad/consular-assistance-charter/

Má bhíonn deacracht agat agus tú thar lear agus má theastaíonn cúnamh consalachta uait, is féidir teagmháil a dhéanamh leis an Ambasáid nó Consalacht ábhartha ag: www.ireland.ie/en/dfa/embassies/

Má tá tú in Éirinn agus má tá tú ag gaoch thar ceann duine muinteartha nó duine muinteartha leat thar lear, is féidir teagmháil a dhéanamh leis an Aonad Cúnamh Consalachta ar +353 (0)1 4082527 le linn uaireanta oifige nó lasmuigh d'uaireanta oibre ar +353 (0)1 4082000, ach amháin i gcás fíoréigeandála. De rogha air sin, is féidir leat do cheist a sheoladh chugainn i scríbhinn anseo: ireland.ie/en/dfa/overseas-travel/assistance-abroad/consular-assistance-charter/

LOOK AFTER EACH OTHER

MAKE THE RIGHT MEMORIES

[Ireland.ie/TravelWise](https://ireland.ie/TravelWise)



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Tusa, Do Phobal agus an Geimhreadh (Pobail Láidre a Thógáil)

Tá ról uathúil ag an Roinn Forbartha Tuaithe agus Pobail (DRCD) maidir leis na naisc a chothú a thugann pobail le chéile. Is é an misean atá againn ná **“forbairt tuaithe agus pobail a chur chun cinn agus tacú le pobail bhríomhara, chuimsitheacha agus inbhuanaithe ar fud na hÉireann.”** Chun tuilleadh eolais a fháil ar ár gcuid oibre, féach www.gov.ie/drcd

Cuidíonn neartú naisc pobail le hullmhacht d'éigeandálaí a fheabhsú. Is léir ón taithí a fuarthas go mbíonn freagairt níos fearr i gcás éigeandála mar thoradh ar ullmhúchán gníomhach, rud a fhágann gurb é an toradh is fearr is féidir do gach duine lena mbaineann. Cuireann an ullmhacht seo ar chumas an phobail teacht le chéile chun úsáid a bhaint as acmhainní (daoine agus trealamh) a aithnítear go háitiúil le linn éigeandála a théann i bhfeidhm ar a bpobal, amhail tuilte agus titim sneachta trom le blianta beaga anuas.

Cé gurb iad na hÚdaráis Áitiúla a chomhordaíonn an fhreagairt ar imeachtaí aimsire dúshlánacha, tá ról tábhachtach le himirt ag pobail i gcásanna éigeandála. Cuid lárnach de sin is ea comharsana a bhfuil aithne acu ar a chéile agus ag obair le chéile. Má bhíonn tú ullamh, má bhíonn aithne agat ar do chomharsana agus má oibríonn tú le chéile, cabhróidh sé lena chinntiú go mbeidh tú féin agus do phobal réidh don gheimhreadh sna míonna amach romhainn.



MEABHRÚCHÁN: SEICEÁIL AR DO GHAOLTA NÍOS SINE AGUS AR DO CHOMHARSANA

- Má tá sé deacair duit dul timpeall beidh sé dodhéanta dóibh.
- An bhfuil a n-uimhir theileafóin agat?
- Má tá amhras ort glaoigh ar na Gardaí agus iarr orthu seiceáil.
- Déan cinnte go bhfuil go leor breosla, soláthairtí bia agus cógais riachtanacha acu.
- Cuir i gcuimhne dóibh a bhfón póca a choinneáil luchtaithe.
- Cuir glaoch orthu.

BÍODH AITHNE AGAT AR DO PHOBAL

An bhfuil do phobal lonnaithe timpeall ar fhoirgneamh árasáin, eastát tithíochta, sráid, bóthar nó sráidbhaile? An bhfuil cumann áitiúil nó grúpa foláirimh pobail ann?

TACAÍOCHTAÍ COMHARSANACHTA

An bhfuil sonraí teagmhála do chomharsana agat? Conas is féidir leat cabhrú lena chéile? Mar shampla, an bhfuil feithicil easbhóthair nó taithí leighis agat féin nó ag do chomharsa?

PLEANÁIL

Cad iad na héigeandálaí a d'fhéadfadh a bheith ag do phobal a phleanáil? Mar shampla, tine, tuilte, sneachta, briseadh cumhachta, ganntanas uisce nó fadhbanna inrochtaineachta.

COMHARSANA LEOCHAILEACHA

An bhfuil cuid de do chomharsana an-leochaileach? Mar shampla, daoine scothaosta, daoine faoi mhíchumas nó fadhbanna soghluaisteachta, comharsana le leanaí óga nó daoine nach bhfuil rochtain acu ar iompar.



Tacaíochtaí atá ar Fáil do Phobail



SCÉIM FOLÁIRIMH DO SHEANÓIRÍ (SAS)

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

Chun tuilleadh eolais a fháil, tabhair cuairt ar www.pobal.ie

CLÁR CLÁR

Tá maoiniú curtha ar fáil ag an Roinn Forbartha Tuaithe agus Pobail 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 shuíomh gréasáin na Roinne www.gov.ie/drcd

OBAIR DHEONACH

Tá traidisiún láidir gníomhaíochta deonaí in Éirinn. Ó sheiceáil isteach ar chomharsana leochaileacha go línte cabhrach foirne, chuir oibríthe deonacha foirmiúla agus neamhfhoirmiúla go mór le linn imeachtaí drochaimsire le déanaí.

Chun tuilleadh eolais a fháil ar conas is féidir leat cur le do phobal, féach www.volunteer.ie

LEABHARLANNA

Cuirfidh leabharlanna seirbhísí fisiciúla agus digiteacha ar fáil agus cuirfidh siad seirbhísí ar fáil d'úsáideoirí scothaosta agus leochaileacha de réir threoirlínte agus acmhainn an rialtais.

Chun tuilleadh eolais a fháil faoi na seirbhísí ar féidir leat rochtain a fháil orthu i do leabharlann áitiúil, féach www.librariesireland.ie

POBAIL AG OBAIR LE CHÉILE

Bhí roinnt eachtraí adhaimsire ag pobail Éireannacha le tamall anuas. Mar gheall ar na heachtraí adhaimsire seo, rinneadh damáiste do na milliúin euro agus chuir siad isteach ar sholáthar leictreachais agus uisce do na céadta míle teaghlach ar fud na tíre.

Sna cúinsí seo, agus chun tionchar imeachtaí adhaimsire amach anseo a íoslaghdú, ní mór dúinn ullmhú le chéile agus tuiscint a fháil ar na céimeanna praiticiúla is féidir linn a ghlacadh chun muid féin agus ár bpobail a chosaint. Ní mór dúinn feasacht a mhéadú ar na bagairtí atá os ár gcomhair, chomh maith leis na réitigh agus na tacaíochtaí atá ar fáil dúinn.

Tá go leor de na céimeanna is féidir linn a ghlacadh simplí go leor, mar shampla, veist ard-infheictheachta a fháil agus stoc uisce i mbuidéil a choinneáil. Tá eolas luachmhar áitiúil ag pobail, mar shampla, áit a mbíonn oighear dubh le cruthú ar bhóithre.

Mar chuid dá bPleananna Seirbhíse Geimhrídh, cuireann roinnt údarás áitiúil ar fud na tíre boscaí bruscair salainn agus líonadh salainn ar fáil do ghrúpaí pobail chomh maith le grean a chur ar fáil in áiteanna éagsúla. An féidir leat obair

dheonach a dhéanamh chun salann nó grean a scaipeadh ar mhionbhóithre i do cheantar chun iad a choinneáil oscailte?

Má tá baol tuilte i do cheantar, an bhfuil málaí gainimh ar fáil in aice láimhe? An bhfuil a fhios agat cé leis ar cheart teagmháil a dhéanamh san údarás áitiúil chun na forálacha seo a fháil?

Ní mór dúinn a bheith níos eolaí chun a bheith réidh don gheimhreadh, ach níos mó ná sin,

ní mór dúinn a bheith réamhghníomhach agus gníomhú ar an bhfaisnéis atá againn. Tá sé ríthábhachtach an t-am a ghlacadh chun ár gcás a mheas an geimhreadh seo agus na hullmhúcháin riachtanacha a dhéanamh, ina n-aonar agus mar phobail.

Tá ár dteachtairacht simplí. Ní mór dúinn a bheith ar an eolas, ullmhú roimh ré agus oibriú le chéile inár bpobail chun a bheith ullamh don gheimhreadh gach bliain. D'éirigh le pobail Éireannacha aghaidh a thabhairt ar eachtraí adhaimsire san am atá thart, agus leanfaimid orainn ag fanacht san airdeall agus ag ullmhú do dhúshláin amach anseo ag bogadh ar aghaidh. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh le d'Údarás Áitiúil freisin chun eolas a fháil faoi thionscnaimh phobail i do cheantar.



Tusa, d’Fheirm agus an Geimhreadh

FANACHT SÁBHÁILTE

Is slí bheatha ardriosca í an fheirmeoireacht agus tá sí níos mó ná sin nuair a thagann drochaimsir. Anois an t-am le PLEAN chun éifeachtaí na drochaimsire ar d’fheirm agus ar do theaghlach a íoslaghdú.

TABHAIR AIRE DE DO SHÁBHÁILTEACHT PEARSANTA

- Sula dtéann tú amach ar do thalamh inis do dhuine i gcónaí cá bhfuil tú ag dul, agus cá fhad a bheidh tú imithe.
- Caith sraitheanna oiriúnacha éadaí.
- Bíodh fón póca luchtaithe agus tóirse ar iompar agat.
- Ná húsáid gineadóir neamhspleách taobh istigh riamh, mar is féidir le múch ón inneall a bheith marfach.
- Bí cinnte go bhfuil trealamh (mar shampla sábh slabhrach) nach féidir leat a úsáid ar feadh tamaill go hiomlán inseirbhíse agus go bhfuil tú oithe i conas é a úsáid. Féach www.hsa.ie le haghaidh tuilleadh sonraí.
- Ba chóir do gach duine atá ag gabháil do ghníomhaíocht a bhaineann leis an bhfeirm comhairle a leanúint maidir le Covid-19 agus a bheith an-airdeallach nuair a bhailítear líon mór daoine, mar shampla, i gComharchumainn nó i Marts, áit a gcaithfear cloí le treoirlínte.

AIMSIR FHUAR AGUS SNEACHTA

- Pleanáil conas a gheobhaidh tú bia agus uisce chuig do stoc.
- Cuir cosc ar d’innealra agus do sholáthairtí uisce reo:
 - An bhfuil téitheoirí rialaithe thermostatically sa teach caidéil.
 - D’fhéadfadh blaincéad inslithe/leathán plaisteach a chuirtear ag an mbealach isteach chuig an bparlús bainne cabhrú le cosc a chur ar mheaisíní bainne reo suas.
 - Taosc caidéil níocháin.
- Seiceáil na leibhéil frithreo i ngach do innill.
- Bíodh plean agat bealaí a ghlanadh thart ar d’fhoirgnimh feirme, agus stoc d’ábhar greanta agus salann.
- Agus tú ag cuardach ainmhithe sa sneachta, caith éadaí ard-infheictheachta ionas gur féidir leat a fheiceáil go héasca.
- Má tá tascanna riachtanacha ar an bhfeirm a dteastaíonn níos mó ná duine amháin uathu, níor cheart go mbeadh drogall ar fheirmeoirí cabhair a lorg ó theaghlaigh agus/nó ó chomharsana.



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

Líne Chabhrach Leasa Ainmhithe:
01-6072379



AG TABHAIRT AIRE DO BHEOSTOC

- Déan buiséad farae san earrach chun riachtanais beatha a bhunú don gheimhreadh seo chugainn.
- Tóg i gcúlchiste de 1-2 burlaí in aghaidh an duine, go háirithe ar chineálacha troma talún.
- Fás féir a uasmhéadú le linn an phríomhshéasúir fáis chun cúlchiste beatha geimhridh a thógáil.
- Déan anailís ar do shadhlais. Ní mór rátaí forlíontacha béile a bheith bunaithe ar chaighdeán sadhlais.
- Bíodh grean agus salann ar fáil chun rochtain ar sheideanna a chinntiú i gcás sneachta nó oighreata.
- Bíodh plean agat chun déileáil le briseadh cumhachta.

TUILTE AR AN BHFEIRM

Léigh an chuid tuile den leabhrán seo go cúramach. Faigh tuilleadh eolais ón suíomh gréasáin www.flooding.ie

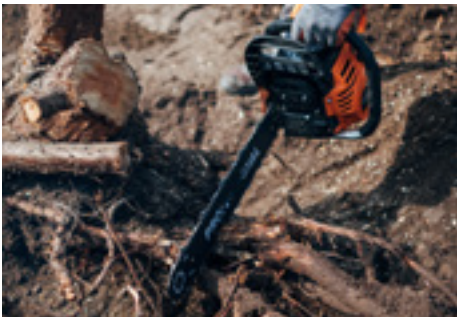
Má tá d'fheirm i gceantar atá i mbaol tuilte:

- Bog do bheostoc chuig ceantair ar féidir leat rochtain a fháil orthu má tá baol tuilte ard.
- Déan measúnú cúramach ar dhoimhneacht na dtuilte sula dtiomáineann tú tríothu.
- Ná húsáid feithiclí oiriúnacha ach amháin má bhíonn ort tiomáint trí thuilte.
- Trealamh luachmhar agus soláthairtí breosla a dhaingniú in áiteanna oiriúnacha ionas nach mbeidh siad scriosta ag uisce.

SÁBHÁILTEACHT STOIRME AR AN BHFHEIRM

- Stóráil earraí éadroma taobh istigh agus slacht a chur ar an gclós feirme.
- Cinntigh go bhfuil gach gáitéar ar fhoirgnimh slán agus go bhfuil draenacha uisce glan saor ó smionagar agus go bhfuil an t-easnamh soiléir.
- Cinntigh go bhfuil na geataí agus na doirse go léir crochta i gceart agus go bhfuil siad ceangailte go daingean.
- Cinntigh go bhfuil gach bileog dín slán. Nuair a bhíonn tú ag obair ag airde ar cíos i gcónaí i dtrealamh tógála oiriúnach - ní oibríonn sé as dréimire riamh.
- Bog innealra isteach i limistéar foscúil.

Sa chás go n-éiríonn leatháin, doirse nó earraí scaoilte nó díláithrithe le linn stoirmeacha, ná déan iarracht é a dheisiú go dtí go mbeidh an stoirm thart go hiomlán. Má dhéantar deisiú le linn stoirme, is dócha go dtarlóidh eachtra thromchúiseach.



LEICTREACHAS

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

- Gineadóirí seasaimh. Baineann rialacháin speisialta le ceangal agus úsáid gineadóirí.
- Ní mór don nasc a bheith suiteáilte ag leictreoir cáilithe.
- Ní mór Líonraí ESB a chur ar an eolas faoi oibriú beartaithe gineadóra.
- Féadfaidh nasc mícheart a bheith ina chúis le ‘aiseolas’ a bheadh i mbaol duit féin, do thomhaltóirí eile agus don fhoireann chothabhála.

GUAISEANNA EILE

Bí cúramach agus tú ag baint úsáide as trealamh nár bhain tú úsáid as le tamall anuas:

- Bí cinnte go bhfuil seirbhís cheart déanta air agus go bhfuil sé in ord maith oibre.
- Ná “Riosca sé” - mura bhfuil a fhios agat i ndáiríre conas an trealamh a úsáid faigh duine éigin chun comhairle a chur ort nó a fháil amach conas é a úsáid.
- Tá gá le cúram ar leith agus slabhraí á n-úsáid - féach an leabhrán “Safe Working with Timber and Chainsaws” ar shuíomh gréasáin HSA www.hsa.ie agus caith an Trealamh Cosanta Pearsanta ceart.

An Earnáil Ghnó



DO GHNÓ A ULLMHÚ LE HAGHAIDH DROCHAIMSIRE

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

Tá seicliosta praiticiúil maidir le Pleanáil Leanúnachais Ghnó in Aimsir Chrua ar fáil ag www.enterprise.gov.ie.

I measc na nithe praiticiúla ar conas is féidir le teagmhas drochaimsire dul i bhfeidhm ar oibríochtaí tá:

Tionchar ar Áit Ghnó

- Smaoinigh ar an gcaoi ar féidir le cásanna drochaimsire éagsúla dul i bhfeidhm ar an áit oibre, is é sin, ar an suíomh agus ar na foirgnimh.
- An bhfuil an suíomh nó an rochtain air i mbaol tuilte? Léigh an chuid tuile den leabhrán seo go cúramach. Faigh tuilleadh eolais ón suíomh gréasáin www.flooding.ie
- An bhfuil deacrachtaí ag pointí rochtana, mar shampla, bóithre rochtana atá suite ar fhána atá i mbaol oighir?
- An bhfuil píopaí uisce inslithe (lena n-áirítear i bhfoirgnimh fholmha agus timpeall orthu)?
- A chinntiú go bhfuil eolas agus sonraí teagmhála ag an ngnó maidir le príomh-sheirbhísí lena n-áirítear údaráis áitiúla.
- Athbhreithniú a dhéanamh ar chumhdach árachais agus teagmháil a dhéanamh le comhairleoirí árachais maidir le haon ábhar imní a d'fhéadfadh a bheith ag gnó.

Tionchar ar Fhostaithe

- Smaoinigh ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann mar thoradh ar fhostaithe a bheith in ann freastal ar an áit oibre.
- Smaoinigh ar na bearta breise is gá a dhéanamh chun a chinntiú gur féidir le fostaithe oibriú go sábháilte, agus iad ag obair.



Is féidir eolas agus acmhainní cothrom le dáta maidir le Sláinte agus Sábháilteacht agus Prótacal Covid-19 um Obair go Sábháilte a fháil ag: www.hsa.ie/eng/topics/covid-19_coronavirus_information_and_resources/

- Cinntigh go bhfuil sonraí teagmhála fostaithe cothrom le dáta agus plean cumarsáide ag an ngnólacht.
- Smaoinigh ar conas a d'fhéadfadh cleachtais oibre malartacha cur isteach a íoslaghdú, mar shampla, teilea-obair, aistriú oibre agus machnamh a dhéanamh ar conas is féidir leis na cleachtais Bainistíochta Acmhainní Daonna sa ghnó freastal ar chur isteach.
- A chinntiú go sanntar freagracht bainistíochta go soiléir as pleanáil agus ullmhúcháin a dhéanamh; ról chriticiúla ghnó a aithint agus pleananna a fhorbairt chun leanúnachas a chinntiú.

Tionchar ar Chustaiméirí

- Smaoinigh ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag custaiméirí.
- Smaoinigh ar an tionchar gnó mar thoradh ar saincheaptha níos ísle.
- Smaoinigh ar mhodhanna malartacha chun freastal ar chustaiméirí agus ar na straitéisí is féidir a úsáid chun cur isteach a íoslaghdú, mar shampla, tráchtáil ar líne.
- Déan measúnú ar an gcaoi ar féidir cosáin agus pointí rochtana máguaird a ghlanadh i gcás sneachta agus oighir agus ullmhúcháin a dhéanamh le haghaidh trealamh oiriúnach a bheith ar fáil.

- Smaoinigh ar conas is féidir sábháilteacht custaiméirí a chinntiú laistigh de réimsí poiblí an ghnó.
- Plean cumarsáide a bheith i bhfeidhm do chustaiméirí.

Tionchar ar Sholáthraithe

- Smaoinigh ar an tionchar a bhíonn ag cur isteach ar sholáthairtí agus athbhreithniú a dhéanamh ar leibhéal stoic.
- Idirchaidreamh a dhéanamh le príomhsholáthróirí agus measúnú a dhéanamh ar a n-ullmhacht i gcás drochaimsire a théann i bhfeidhm ar a ngnólachtaí.
- Smaoinigh go háirithe soláthairtí atá íogair ó thaobh ama de.
- Smaoinigh ar bhealaí iompair malartacha agus bealaí lóistíochta.
- Smaoinigh ar shábháilteacht soláthraithe earraí agus seirbhísí, a bhféadfadh rochtain a bheith i gceist leo ar limistéir áitribh nach bhfuil chomh minic sin.



Cuireann láithreán gréasáin an HSA faisnéis chuimsitheach ar fáil www.hsa.ie maidir le sláinte agus sábháilteacht ag an obair in Éirinn.

Scoileanna agus Seirbhísí Luathfhoghlama agus Cúraim Leanaí

Cuirtear an méid seo a leanas ar fáil mar threoir do bhainistíocht scoile agus do shuíomhanna luathfhoghlama agus cúraim.

Bí réidh.

Bí ar an eolas.

Bí ar an airdeall.

ULLMHÚ

Ba chóir do shuíomhanna Luathfhoghlama agus Cúraim Leanaí (ELC) meastóireacht réamh-imeachta a dhéanamh ar cad ba cheart a bheith i bhfeidhm nó a d'fhéadfadh a bheith i bhfeidhm chun oscailt na scoile nó ELCanna a chinntiú i gcás drochaimsire. Is iad na limistéir atá le breithniú ná cothabháil áitribh agus fiontais, salannú agus greanáil agus iompar chuig agus ón scoil nó ELC. Ba cheart rochtain ar raidió agus tóirsí a oibrítear le ceallraí a chur i bhfeidhm.

Ba cheart do scoileanna agus ELCanna a chinntiú go bhfuil gach ball foirne soiléir maidir lena ról agus lena bhfreagrachtaí le linn drochaimsire, lena n-áirítear i gcás dúnta. Ba cheart ball foirne a shannadh chun monatóireacht a dhéanamh ar dhálaí aimsire agus chun teagmháil a dhéanamh

leis na príomhghníomhaireachtaí freagartha agus le seirbhísí iompair scoile nuair is gá.

San áireamh i bpleananna na scoile agus ELC le haghaidh drochaimsire, ba chóir go mbeadh na freagraí agus na ról mholta a bheidh i bhfeidhm i gcás rabhadh aimsire leibhéal Dearg ó Met Éireann.

CUMARSÁID

Cuirfidh an Roinn Oideachais agus an Roinn Leanaí, Comhionannais, Míchumais, Óige agus Lánpháirtíochta comhairle ar scoileanna agus ar Ionaid Luathfhoghlama maidir le cinní an Ghrúpa Náisiúnta Comhordaithe Éigeandála. Ba cheart do scoileanna agus ELCanna (sa treoir seo a ndéanaimid tagairt dóibh mar “shuíomhanna”) a chinntiú go mbeidh sonraí teagmhála ábhartha na bpríomhghníomhaireachtaí freagartha dá 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 agus ELCanna a bhfuil leanaí in aois scoile acu maidir leis na seirbhísí iompair a fhreastalaíonn ar a suíomh.

Ba chóir na sonraí seo a sheiceáil go rialta agus a choinneáil cothrom le dáta. Ba cheart do shuíomhanna cumarsáid a bhunú le scoileanna comharsanachta nó le ELCanna de réir mar is ábhartha chun a chinntiú, a mhéid is indéanta, go bhféadfar



freagairt áitiúil aontaithe ar theagmhais drochaimsire a chur i bhfeidhm. Tugtar faoi deara, áfach, cé go bhféadfadh suíomhanna i gceantar iarracht a dhéanamh a gcinntí a chomhordú, gur féidir leis na cúinsí a bheith éagsúil idir suíomhanna aonair atá gar dá chéile agus go bhféadfadh cinntí éagsúla a bheith mar thoradh orthu uaireanta.

Baineann formhór na socruithe úsáid as seirbhís teachtaireachtaí téacs chun cumarsáid a dhéanamh le tuismitheoirí agus leis an bhfoireann. D'fhéadfadh raidió áitiúil, suíomh gréasáin nó meáin shóisialta an tsuímh a bheith úsáideach freisin chun tuismitheoirí agus daltaí a chur ar an eolas faoi choinníollacha agus dúnadh na scoile má thagann sé sin chun cinn.

SCRÚDUITHE STÁIT

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



Leagtar amach treoir do scoileanna maidir le ham a cailleadh de bharr dúnadh gan choinne mar thoradh ar dhrochaimsir i gclárán 0072/2022 atá ar fáil ag www.education.ie

Tá treoir d'ELCanna maidir le *force majeure* leagtha amach i gcomhaontuithe soláthraí ELC ábhartha na Roinne Leanaí, Comhionannais, Míchumais, Óige agus Lánpháirtíochta atá ar fáil ag www.ncs.gov.ie/en/information-resources agus ag www.first5fundingmodel.gov.ie/core-funding.

SCOIL NÓ ELC A DHÚNADH

Is faoi údarás bainistíochta an tsuímh atá an cinneadh scoil nó ELC a dhúnadh agus an treoir agus an treoir iomlán atá ar fáil ó na príomhghníomhaireachtaí freagartha á gcur san áireamh. Déantar aon chinneadh dúnadh ar mhaithe le sábháilteacht leanaí, tar éis measúnú a dhéanamh ar na rioscaí áitiúla agus tar éis dul i gcomhairle, de réir mar is cuí, le hoibreoirí iompair scoile.

Seo a leanas cuid de na saincheisteanna a chuireann socruithe san áireamh:

- coinníollacha sa suíomh
- cumas an tsuímh chun sláinte agus sábháilteacht leanaí agus scoláirí a chinntiú
- cumas tuismitheoirí, scoláirí, foirne agus seirbhísí iompair scoile dul i mbun caibidlíochta go sábháilte maidir le dálaí bóithre áitiúla chun an suíomh a bhaint amach
- treoir agus treoir ó na príomhghníomhaireachtaí freagartha

RABHADH AIMSIRE Ó MET ÉIREANN

Ba chóir do scoileanna agus ELCanna monatóireacht a dhéanamh ar réamhaisnéisí aimsire d'fhonn a bheith ullamh d'aon drochaimsir, a d'fhéadfadh dul i bhfeidhm ar an suíomh. Le linn tréimhsí drochaimsire, ba cheart do shuíomhanna an cás a mheas ag baint úsáid as an treoir thuas. Ba chóir socrúithe a ullmhú, iad féin a choinneáil ar an eolas agus a bheith airdeallach i gcónaí.

Le blianta beaga anuas, tá rabhaidh aimsire dathchódaithe tugtha isteach ag Met Éireann mar seo a leanas:

STÁDAS BUÍ – Bí ar an Eolas

STÁDAS ORÁISTE – Bí Réimh

STÁDAS DEARG – Déan Gníomh

Ba chóir do shocrúithe freagairt go cuí do rabhaidh den sórt sin ag baint úsáid as an treoir thuas.

Ba chóir a mheabhrú go bhféadfadh imeachtaí aimsire a bheith ann freisin, a d'fhéadfadh a bheith ag gluaiseacht go tapa gan mórán rabhaidh. Mar shampla, smaoinigh ar chás Stoirm Darwin i mí Feabhra 2014 inar eisigh Met Éireann foláireamh Stádais Dearg do réigiúin Chorcaí agus Chiarraí; An uair sin, áfach, bhog an aimsir go tapa ar fud an leath theas den tír, rud a chuaigh i bhfeidhm ar ríocht contaetha eile.

D'fhéadfadh rabhaidh aimsire Stádas Oráiste a bheith ann freisin a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil chun gníomh a dhéanamh mar gheall ar na cúinsí áitiúla ar leith, m.sh. i gceantair atá i mbaol tuilte nó i gceantair atá suite ar an gcósta.

Ba cheart go mbeadh eolas agus taithí áitiúil agus comhairle ó na príomhghníomhaireachtaí freagartha mar threoir ag aon mheasúnú a dhéantar leis an socrú le haghaidh gníomhaíochtaí atá riachtanach.

RABHADH AIMSIRE STÁDAS DEARG

Beidh gá le gníomh éigin thar ceann na socrúithe chun gach rabhadh aimsire a thabhairt faoi Stádas Dearg. Ní mór do scoileanna agus ELCanna measúnú a dhéanamh ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag imeachtaí aimsire den sórt sin ag cur san áireamh eispéiris roimhe seo agus i bhfianaise comhairle maidir leis an imeacht reatha ó na príomhghníomhaireachtaí freagartha ina gceantar.

D'fhéadfadh rabhadh aimsire Stádas Dearg do bháisteach throm a bheith ábhartha go háirithe má tá an ceantar áitiúil i mbaol tuilte. D'fhéadfadh rabhadh Stádas Dearg a bhaineann le hoighear nó sneachta, a d'fhéadfadh a bheith dlúth, a bheith ina chúis le saincheisteanna áitiúla mar gheall ar shuíomh an tsuímh agus / nó na bealaí a thógtar chun an suíomh a bhaint amach.

RABHADH AIMSIRE DEARG DON GHAOTH

Ba chóir do scoileanna agus ELCanna rabhadh aimsire Stádas Dearg a thabhairt faoi deara go háirithe nuair a thuarar gaotha láidre nó coinníollacha stoirme. Mar gheall ar an leibhéal ard intuarthachta maidir le tionchar na haimsire a bhaineann le rabhadh Stádas Dearg den sórt sin ar dhálaí áitiúla, ba cheart do shuíomhanna an treoir seo a leanas a úsáid chun cabhrú leo a measúnú a dhéanamh.

D'fhéadfaí rabhadh aimsire Stádas Dearg a thabhairt do choinníollacha a bhaineann leis an ngaoth sula n-osclófar suíomh nó d'fhéadfadh sé tarlú i rith an lae fad is atá scoil nó ELC ar siúl.

RABHADH ROIMH RÉ MAIDIR LE STÁDAS DEARG

Tar éis dul i gcomhairle ag leibhéal náisiúnta leis an Oifig Pleanála Éigeandála agus leis na comhlachtaí bainistíochta do scoileanna, is í comhairle na Roinne Oideachais agus Leanaí, Comhionannais, Míchumais, Lánpháirtíochta agus Óige do shuíomhanna ná nár cheart dóibh smaoineamh ar gan oscailt sa chás go bhfuiltear ag tuar go mbeidh rabhadh aimsire stádas dearg a bhaineann leis an ngaoth ag teacht leis an tréimhse/na tréimhsí ina bhfuil leanaí, go mbeifí ag súil go mbeadh daltaí, baill foirne nó tuismitheoirí ag taisteal chuig agus ón scoil nó chuig an ELC.

Cibé ar cheart an suíomh a oscailt níos déanaí sa lá, áit a bhfuil feabhas ar an aimsir á thuar, is cinneadh é ar cheart don

oibreoir é a dhéanamh bunaithe ar na teachtaireachtaí agus an treoir rialtais is déanaí.

RABHADH MAIDIR LE STÁDAS DEARG A THAGANN CHUN CINN I RITH AN LAE SCOILE

Sa chás go n-eisítear an rabhadh aimsire Dearg a bhaineann leis an ngaoth nuair atá an scoil nó an ELC ar siúl cheana féin le leanaí, daltaí agus baill foirne atá i láthair, ba cheart do bhainistíocht na scoile nó an ELC breithniú iomlán a dhéanamh ar na teachtaireachtaí poiblí ó na ranna rialtais agus ó ghníomhaireachtaí stáit, ó na seirbhísí iompair scoile nó ó ghníomhaireachtaí cuí eile chun comhairle a fháil maidir le cibé an bhféadfadh sé a bheith sábháilte tabhairt faoi thurais ón suíomh nó cathain ba cheart tús a chur le turais den sórt sin. Ba cheart machnamh a dhéanamh freisin ar shábháilteacht tuismitheoirí atá ag tabhairt faoi thurais chun na scoile chun leanaí agus daltaí a bhailiú.

SLÁINTE AGUS SÁBHÁILTEACHT

D'fhéadfadh go gcaithfí cinneadh a dhéanamh ar chúiseanna sláinte agus sábháilteachta bunaithe ar an gcomhairle atá ar fáil don scoil nó don ELC le linn rabhadh Stádas Dearg a bhaineann leis an ngaoth. Ba chóir do shuíomhanna pleanáil le haghaidh a leithéid de dheireadh trí mhachnamh a dhéanamh ar conas is féidir freastal ar leanaí, ar mhic léinn agus ar bhaill foirne laistigh den suíomh agus iad ag fanacht le feabhas a chur ar an aimsir.

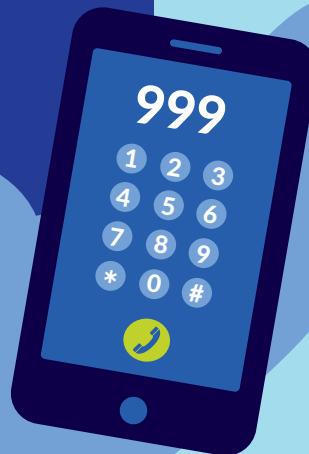
Eolas Teagmhála

SEIRBHÍSÍ ÉIGEANDÁLA

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

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

Ná déan dearmad uimhreacha gutháin a bheith agat do dhochtúir, poitigéir, scoileanna leanaí, údarás áitiúil, stáisiún na nGardaí, soláthraithe seirbhíse agus baill teaghlaigh go caoithiúil le tabhairt ar láimh ionas gur féidir leat iad a aimsiú go héasca má thagann éigeandáil chun cinn.



SEIRBHÍSÍ

Líonraí ESB Glao áitiúil
1800 372 999

Glao áitiúil Líonraí Gáis Éireann
1800 20 50 50

Uisce Éireann Glao
1800 278 278

RÉAMHAINNÉIS NA HAIMSIRE

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

Tiúnáil isteach le réamhainnéis na haimsire ar RTÉ tar éis na Nuachta, agus ar fheasacháin nuachta raidió náisiúnta agus áitiúla in aghaidh na huair.

IONAD LÉARSCÁILE FSS

Tá áis ag Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte ar leathanach baile a láithreáin ghréasáin www.hse.ie áit ar féidir leat teacht ar sheirbhísí sláinte i do cheantar. Ní gá ach do sheoladh a chur isteach agus rogha a roghnú chun an t-ospidéal, an chógaslann, an dochtúir, stáisiún na nGardaí, an teach altranais nó an fiacloir is gaire duit a aimsiú. Cuirtear treoracha ar fáil ó do theach go dtí an tseirbhís riachtanach.

IOMPAR

Cuireann an láithreán gréasáin naisc ar fáil www.gov.ie/transport do gach soláthraí iompair phoiblí.

Le linn tréimhsí drochaimsire nó cur isteach, déantar suíomhanna na soláthraithe iompair aonair agus na bealaí meán sóisialta a nuashonrú go rialta.

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

IARNRÓD

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

Uimhir Theileafóin: 01 836 6222 nó Glao áitiúil 0818 366222

Suíomh Gréasáin: www.irishrail.ie

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

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

Seirbhísí Luas

Cúram Custaiméirí Luas

Uimhir Theileafóin: 01 4614911 nó Glao áitiúil 0818 300 604

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 le haghaidh do Stáisiún Bus áitiúil, féach le do thoil ar an gcuid 'Eolas Stáisiún Bus' de shuíomh gréasáin Bhus Éireann ag <https://buseireann.ie/inner.php?id=373>

BUS

Seirbhís Bhus Átha Cliath:

Uimhir Theileafóin: (01) 8734222

Suíomh Gréasáin: www.dublinbus.ie

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

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

Seirbhís Bhus Éireann (Idirchathrach/Comaitéir):

Uimhir Theileafóin: 0818 836 611 nó

Glaó áitiúil 0818 836 611

Suíomh Gréasáin: www.buseireann.ie

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

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

Seirbhís Go Ahead Ireland:

Uimhir Theileafóin:

Glaó áitiúil 0818 804071

Suíomh Gréasáin: www.goaheadireland.ie

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

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

Seirbhís Nasc Áitiúil:

Suíomh Gréasáin:

www.transportforireland.ie/tfi-local-link

Déanann oifigí áitiúla ar fud na tíre seirbhís a oibriú agus a bhainistiú.

Tabhair cuairt ar www.transportforireland.ie/support/your-tfi-local-link-office/

chun eolas teagmhála a fháil le haghaidh seirbhísí i do cheantar.

STÁISIÚN BUS BUS ÉIREANN

SÚÍOMH

Nóta * seasann sé do stáisiúin ina roinntear áiseanna le hIarnród Éireann.

Chun teagmháil a dhéanamh le Bus Éireann ar an teileafón, glaigh 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 Cheannt,
An Fhaiche Mhór,
Gaillimh H91 T9CE*

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

Cill Airne
Cnocán na
gCaorach, Cill Airne
V93 TFP6

Príomhshráid Bhéal Átha
Seanaidh, Béal
Átha Seanaidh

Bóthar Chalfort
Leitir Ceanainn,
Leitir Ceanainn
F92 TN23

An Cabhán
Sráid Fearnán,
An Cabhán
H12 X6D3

Stáisiún Colbert
Luimnigh, Sráid
Parnell, Luimneach
V94 H2PP*

Corcaigh
Plás Parnell, Corcaigh
T12 K2WR

Bóthar Thuaidh
Mhuineacháin,
Muineachán
H18 PN25

Droichead
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 Mhic
Easmainn, Trá Lí
V92 HX22

Stáisiún Bus Dhún Dealgan
An Siúlán
Fada, Dún Dealgan

Port Láirge
An Ché, Port Láirge
X91 YD71



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

OIFIGÍ IOMPAIR SCOILE BHUS ÉIREANN

Déan teagmháil le d'Oifig Iompair Scoile áitiúil

Ionad teagmhála do chustaiméirí
Bus Éireann um Iompar
Scoile Fón: Gloa áitiúil 0818 919 910.

Nuashonruithe / cur isteach ar sheirbhís Iompair Scoile Bhus Éireann – Déan teagmháil le cúram custaiméirí nó féach www.buseireann.ie agus asraonta meán sóisialta le haghaidh nuashonruithe agus foláirimh.

RÉIGIÚN	OIFIG TEAGMHÁLA
An Iarmhí, An Longfort, Uíbh Fhailí, Ros Comáin, Laois	Oifig Iompair Scoile Bhus Éireann Bóthar an Stáisiúin Baile Átha Luain
Maigh Eo	Oifig Iompair Scoile Bhus Éireann Sráid Kevin Barry, Béal an Átha
Baile Átha Cliath, Cill Dara, an Mhí, Cill Mhantáin	Oifig Iompair Scoile Bhus Éireann Oifig Réigiúnach Iompair Scoile, Oifig an Limistéir, An Chloch Leathan, Baile Átha Cliath 7
Lú, Muineachán, An Cabhán	Oifig Iompair Scoile Bus Éireann Stáisiún Bus Dhún Dealgan, An tSiúlóid Fhada, Dún Dealgan
Corcaigh	Oifig Iompair Scoile Bus Éireann Tobar an Chaipín, Chorcaí
An Clár, Luimneach, Tiobraid Árann (Thuaidh)	Oifig Iompair Scoile Bus Éireann Bóthar Bhaile an Róistigh, Luimnigh
Gaillimh	Oifig Iompair Scoile Bhus Éireann Stáisiún Ceannt, An Fhaiche Mhór, Gaillimh
Sligeach, Liatroim	Oifig Iompair Scoile Bhus Éireann Sráid an Tiarna Éadbhard, Sligeach
Dún na nGall	Oifig Iompair Scoile Bus Éireann Srath an Urláir
Port Láirge, Ceatharlach, Tiobraid Árann (Theas), Cill	Chainnigh, Loch Garman Oifig Iompair Scoile Bhus Éireann Stáisiún Pluincéid, Port Láirge
Ciarraí	Stáisiún Mhic Easmainn Oifig Iompair Scoile Bhus Éireann, Trá Lí

AER

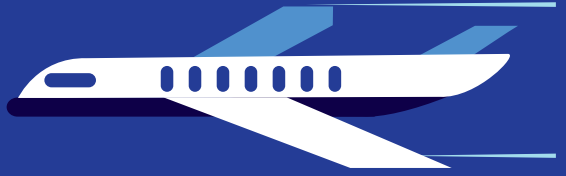
Tabhair faoi deara: Le linn drochaimsire ba chóir dóibh siúd a bhfuil sé i gceist acu eitilt seiceáil lena n-aerlínte aonair le haghaidh nuashonruithe seirbhíse sula dtéann siad chuig an aerfort.

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

AERFORT	SUÍOMH GRÉASÁIN	UIMHREACHA TEILEAFÓIN
Aerfort Bhaile Átha Cliath	www.dublinairport.com X: @dublinairport	(01) 9441111
Aerfort Chorcaí	www.corkairport.com X: @corkairport	(021) 431 3131
Aerfort na Sionainne	www.shannonairport.ie X @shannonairport	(061) 712000
Aerfort Iarthar Éireann Chnoc Mhuire	www.irelandwestairport.com X: @Irelandwest	(094) 936 8100
Aerfort Chiarraí	www.kerryairport.ie X: @kerryairport	(066) 976 4644
Aerfort Dhún na nGall	www.donegalairport.ie X: @DonegalA	(074) 954 8284 (074) 954 8232
Oileáin Aer Árann	www.aerarannislands.ie X: @AerArann	(091) 593034



Téigh i gcomhairle le dfa.ie/travel chun comhairle taistil a fháil chun cabhrú leat cinneadh eolasach a dhéanamh sula dtéann tú chuig tíortha eile.



FARRAIGE

Tabhair faoi deara: Le linn drochaimsire ba chóir dóibh siúd a bhfuil sé ar intinn acu taisteal seiceáil lena n-oibreoir farantóireachta aonair le haghaidh nuashonruithe seirbhíse sula dtéann siad chuig an gcalafort.

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

Brittany Ferries:

Suíomh gréasáin: www.brittanyferries.ie

X: @BrittanyFerries

Fón: (01) 4277801

Irish Ferries:

Suíomh gréasáin: www.irishferries.com

X: @Irish_Ferries

Fón: 0818 300 400

P&O Ferries:

Suíomh gréasáin: www.poferries.ie

X: @POferriesupdate

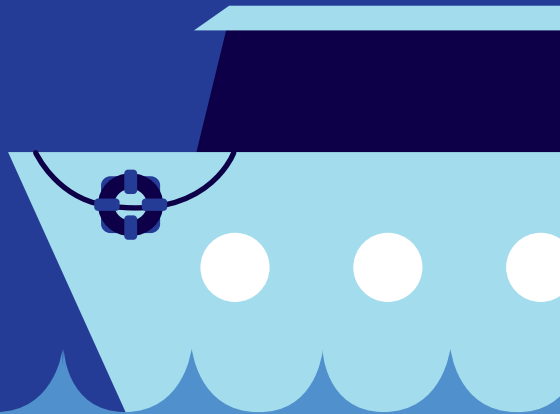
Fón: (01) 6869467

StenaLine:

Suíomh gréasáin: www.stenaline.ie

X: @StenaLineUKIE

Fón: (01) 907 5555



ÍGÍ RÉIDH DON GHEIMHREADH
CITY AND COUNTY COUNCILS

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

COMHAIRLE	SUÍOMH GRÉASÁIN	UIMHREACHA TEILEAFÓIN	
		UAIREANTA OIFIGE	LASMUIGH D'UAIREANTA OIFIGE
Comhairle Contae na Mí	www.meath.ie	(046) 909 7000	1800 445 335
Comhairle Contae Mhuineacháin	www.monaghan.ie	(047) 30 500	Muineachán: 087 650 833 Carraig Mhachaire Rois / Baile na Lorgan: 087 687 3154 Béal Átha Beithe / Cluain Eois: 087 204 1672 Baile Mhuineacháin: 087 242 4222
Comhairle Contae Uíbh Fhailí	www.offaly.ie	(057) 934 6800	1800 750 750
Comhairle Chontae Ros Comáine	www.roscommoncoco.ie	(090) 663 7100	(090) 663 7100
Comhairle Contae Shligigh	www.sligococo.ie	(071) 911 1111	Roads (Town): 087 2600111 County: 087 7789935 Water/Waste: 1800 278 278
Comhairle Contae Bhaile Átha Cliath Theas	www.sdcc.ie	(01) 414 9000	(01) 457 4907
Comhairle Contae Thiobraid Árann	www.tipperarycoco.ie	0818 06 5000	Roads / Housing: 0818 06 5003 Water: 1800 278 278
Cathair agus Comhairle Phort Láirge	www.waterfordcouncil.ie	0818 10 20 20	0818 10 20 20
Comhairle Chontae Na hIarmhí	www.westmeathcoco.ie	(044) 933 2000	(044) 933 2000
Comhairle Chontae Loch Garman	www.wexfordcoco.ie	(053) 919 6000	(053) 919 6000
Comhairle Contae Chill Mhantáin	www.wicklow.ie	(0404) 20 100	(01) 291 6117 Water/Waste Emergencies: 1800 278 278

UIMHREACHA TEILEAFÓIN TÁBHACHTACHA

ÉIRCHÓD:

DOCHTÚIR:

(Ainm)

(Phone)

(Alt Phone)

MÁINLIA TRÉIDLIACHTA:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón eile)

FIACLÓIR:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón eile)

COMHARSA:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón eile)

TEAGMHÁIL ÉIGEANDÁLA EILE:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón eile)

CÓGASLANN:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón eile)

SCOIL:

(Ainm)

(Teileafón)

(Teileafón eile)

GARDA SÍOCHÁNA:

999 nó 112

(Teileafón eile)

SEIRBHÍS DÓITEÁIN/ OTHARCHAIRR/ GARDA CÓSTA

999 nó 112

(Teileafón eile)

SOLÁTHRAITHE SEIRBHÍSÍ

Uisce

(Teileafón)

(Teileafón eile)

Leictreachais

(Teileafón)

(Teileafón eile)

Gáis

(Teileafón)

(Teileafón eile)

Comhairle Cathrach/Contae

(Teileafón)

(Teileafón eile)

Arna fhorbairt ag

AN OIFIG PLEANÁLA ÉIGEANDÁLA

i gcomhar le:

Gach Roinn Rialtais

An Garda Síochána

Bus Éireann

An Ghníomhaireacht um

Chaomhnú Comhshaoil

Óglaigh na hÉireann

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta

Seirbhís Sláinte Fheidhmeannacht

Gharda Cóstá na hÉireann

Uisce Éireann

Met Éireann

An tÚdarás Náisiúnta Míchumais

Oifig na nOibreacha Poiblí

An tÚdarás um Shábháilteacht

ar Bhóithre

Teagasc

Sábháilteacht Uisce na hÉireann

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



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

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

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

www.winterready.ie

X: @emergencyIE

OEP Fón: 01-237 3800

Ríomhphost: oepe@defence.ie

#bewinterready