

Fíricí maidir le Tuilte

Tá méadú tagtha ar líon na dteagmhas drochaimsire in Éirinn le blianta beaga anuas, lena n-áirítear iad siúd a mbíonn tuilte mar thoradh orthu. Tá eolaithe ag tuar go bhféadfadh tuilte níos minice a bheith mar thoradh ar athrú aeráide amach anseo.

D'fhéadfadh tionchar suntasach a bheith ag tuilte ar dhaoine atá ina gcónaí agus ag obair sna ceantair atá buailte. Is féidir cur isteach ar sheirbhísí riachtanacha agus is féidir damáiste a dhéanamh do mhaoin agus sealúchais nó iad a chailleadh. **An rud is tromchúisí, d'fhéadfadh gortú agus bás a bheith mar thoradh ar thuilte.**

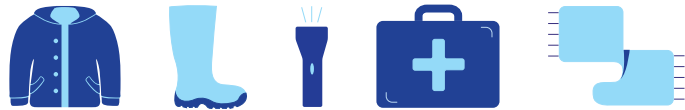
Is féidir le baill den phobal atá i mbaol tuile tionchar tuile a laghdú trí phleananna a dhéanamh agus trí bheith ullamh chun freagairt má thagann an riachtanas chun cinn.

Plean tuile teaghlaigh a ullmhú. Tá sé seo thar a bheith tábhachtach nuair atá aon leanaí óga nó daoine fásta níos sine ann.

Más duine fásta níos sine thú atá i do chónaí leat féin, smaoinigh ar an áit a bhféadfá dul i gcás tuile.

Déan paca tuile agus cinntigh go bhfuil a fhios ag gach duine cá bhfaighidh siad é. Ba chóir go mbeadh tóirse, roinnt éadaí te agus uiscdhíonacha, buatais bháistí, fearas garchabhrach agus blaincéid san áireamh i bhfearas tuile.

Bíodh liosta d'uimhreacha éigeandála ar fáil go héasca. Stóráil míreanna agus doiciméid thábhachtacha thuas staighre nó os cionn an leibhéil tuile is airde is féidir.



CHUN TUILLEADH EOLAIS TABHAIR CUAIRT AR:

www.flooding.ie Treoir maidir le tuilte.

www.floodinfo.ie Tairseach eolais tuile an Oifig na nOibreacha Poiblí (OPW) le haghaidh rochtain shonrach súimh ar riosca tuile agus ar fhaisnéis bainistíochta priacal tuile.

Ullmhaigh le haghaidh Tiomána Geimhridh

SEICEÁLACHA FEITHICLÍ

- Déan seirbhísiú ar d'fheithicil sula dtagann an geimhreadh isteach.
- Cinntigh go bhfuil sé réidh le haghaidh aimsir gheimhridh.

PLEAN

Le linn Coinníollacha Drochaimsir:

- Roimh do thuras, cinntigh go seiceálfaidh tú agus go gcuirfeadh ar an eolas thú faoin aimsir ar fad (Féach www.met.ie/) faoi dhálaí tráchta agus bóthair (Féach <https://traffic.tii.ie/>).
- Ná glac seans – smaoinigh ar do thuras a chur siar go dtí go dtiocfaidh feabhas ar chúrsaí aimsire agus bóithre.
- Tabhair am breise duit féin agus ceadaigh moilleanna agus MOILLIGH!!

DEAN TÚ FÉIN RÉIDH

Ullmhaigh d'fheithicil sula bhfágann tú. Seiceáil na coscáin, na soilse, na cuimilteoirí, na feidhmeanna tráchta boinn agus dí-cheo. **MÁS GÁ** duit taisteal, ullmhaigh le haghaidh coinníollacha tromchúiseacha trí:

- Ag coinneáil d'umar breosla feithicle gar do lán i rith an gheimhridh.
- Am breise a chadú agus do bhealach agus an t-am sroichte a bhfuiltear ag súil leis a chur in iúl do dhuine éigin.
- Cinntigh go bhfuil trealamh éigeandála ag d'fheithicil sula bhfágann tú.

BÍ AR AN EOLAS

Coinnigh súil amach d'úsáideoirí bóithre eile:

Mall síos agus tabhair níos mó spáis do choisithe, do rothaithe agus do ghluaisrothaithe nuair a bheith ag scoitheadh. B'fhéidir go mbeidh orthu constaic sa bhóthar a sheachaint, d'fhéadfáidís sciuid a dhéanamh i ndálaí oighreata agus sneachta, nó éirí séidte as cúrsa i ngaoth láidir.



CHUN TUILLEADH EOLAIS TABHAIR CUAIRT AR:

www.rsa.ie Tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin an RSA (Cuardaigh drochaimsir) le haghaidh comhairle níos mionsonraithe ar thiomáint le linn drochaimsir.

X: @emergencyIE
www.winterready.ie

OEP Phone: 01-237 3800
E-mail: oe@defence.ie

IS FÉIDIR LE DO BHOINN DO SHAOL A SHÁBHÁIL:

- Is iad boinn an t-aon teagmháil a bhíonn ag d'fheithicil leis an mbóthar.
- Seiceáil do thráchta boinn agus brú, lena n-áirítear an roth breise. Is é 1.6mm an físteoirainn dhlíthiúil do charr (1mm do ghluaisrothair), ach moltar tread íosta 3mm.

Bí Ullamh don Gheimhreadh

SÁBHÁILTEACHT AR BHÓITHRE



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Tionscnamh “Uile-Rialtais” é an feachtas eolais poiblí BÍ Réidh don Gheimhreadh chun eolas a sholáthar ar raon leathan ábhar. Tá eolas ó Ranna agus Gníomhaireachtaí Rialtais maidir le conas a bheith réidh don gheimhreadh le fáil ar ár suíomh gréasáin winterready.ie

Ag Tabhairt Aire 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 deacrachtaí meabhairshláinte ag go leor againn, mar shampla strus leanúnach, imní, giúmar íseal nó trioblóid codlata.

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 thairiscint agus eolas a chur ar fáil.

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 glaoc freisin ar an saorghlao, Líne Eolais YourMental-Health chun tacaíochtaí agus seirbhísí a fháil 1800 111 888 (am ar bith, lá nó oíche).



CHUN TUILLEADH EOLAIS TABHAIR CUAIRT AR:

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

Is féidir glaoc ar an líne Eolais ar 1800 111 888 am ar bith, lá nó oíche.

NA SAMÁRAIGH

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

Saorghlao 116 123 Ríomhphost jo@samaritans.ie

Tabhair cuairt ar www.samaritans.ie chun tuilleadh eolais a fháil.

Míniú ar Rabhaidh Aimsire



STÁDAS BUÍ

Aimsir **NACH** bagairt don phobal i gcoitinne í ach a d'fhéadfadh a bheith contúirteach ar scála áitiúil.

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 inseachanta.



STÁDAS ORÁISTE

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

Ullmhaigh tú féin 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.



STÁDAS DEARG

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 faoi **GACH** cúinse agus bí ullamh do bhearta eisceachtúla.

Úsáidtear an códú dathanna seo ar fud na hEorpa tríd an gcóras Meteoalarm www.meteoalarm.org



CHUN TUILLEADH EOLAIS TABHAIR CUAIRT AR:

www.met.ie/warnings nó íoslódáil aip Met Éireann.



Innealra Feirme agus Leictreach

SÁBHÁILTEACHT TIMPEALL FEITHICLÍ FEIRME AGUS INNEALRA

- Cinntigh go ndéantar gach feithicil a sheirbhísiú agus a chothabháil go hiomlán i riocht maith oibre.
- Cinntigh go bhfuil soilse, coscáin agus coscáin láimhe i riocht maith oibre.
- Cinntigh go bhfuil tú oilte agus go bhfuil a fhios agat conas d'innealra go léir a úsáid go sábháilte.
- Cinntigh go bhfuil feithicil agus innealra nach n-úsáidfear i rith an gheimhridh páirceáilte agus stóráilte go sábháilte.

SÁBHÁILTEACHT LEICTREACH

- Ná téigh i dteagmháil le línte cumhachta tite mar d'fhéadfadh siad a bheith fós beo – déan teagmháil le Líonra ESB sula dtéann tú i dteagmháil le haon línte cumhachta atá tite.
- Cinntigh go bhfuil bail mhaith ar an sreangú leictreach timpeall na feirme.
- Gineadóirí cúlta: Cinntigh go bhfuil lasc athraithe feistithe i gceart agat agus ná húsáid ach taobh amuigh mar is féidir le múch sceite a mharú.

CHUN TUILLEADH EOLAIS TABHAIR CUAIRT AR:

www.gov.ie/farmsafety

www.hsa.ie/eng/Your_Industry/Agriculture_Forestry

www.teagasc.ie/rural-economy/farm-management/farm-health--safety

