

Treoir do Shealbhóirí Tí i gcás

# Móréigeandálaí



Ag ullmhú don ní a d'fhéadfadh a  
theacht gan choinne

Comhairle phraiticiúil chun gur fearr  
a bheir ullamh i gcás móréigeandála

|  |         |
|--|---------|
| Réamhfhocail   | 1       |
| Ag ullmhú d'éigeandáil                                 | 2 – 5   |
| Cad ba cheart a dhéanamh i gcás éigeandála             | 6 – 13  |
| Bí ullamh chun aslonnaithe                             | 14 – 15 |
| Ullmhacht meoin  | 16 – 18 |
| Nodanna garchabhrach                                   | 19 – 20 |
| Cainéil raidió agus teilifíse                          | 21      |
| Láithreacha tionsclaíocha rialaithe i gceantar Chorcaí | 22      |
| Conas teacht ar bhreis eolais                          | 23      |
| Teagmhálacha   | 24 – 25 |



Leagtar amach sa leabhrán so roinnt nithe praiticiúla a chabhróidh leat chun a bheith ullamh d'éigeandáil agus conas ba chóir gníomhú i gcás éigeandála.

Cé nach dtarlaíonn a leithéid ach go hannamh, bíonn baol móréigeandála ann i gcónaí. Tugtar 'móréigeandáil' ar réimse teagmhas, bíodh tionóisc bhóthair, brúscán traenach, dóiteán, tuile, stoirm ollmhór nó pléascadh i gceist.

Sa chás go dtiteann móreigeandáil amach, tá comhphlean móreigeandála ag na seirbhísí éigeandála a leagann amach an tslí ina gcomhoibríonn Feidhmeannacht Sheirbhís Sláinte an Deiscirt, An Garda Síochána agus An Rialtas Áitiúil agus iad ag deileáil le héifeachtaí na héigeandála.

Is é is aidhm leis an leabhrán so ná tusa, sealbhóir an tí, a chur ar an eolas maidir le socruithe simplí, praiticiúla ar féidir leat iad a chur i bhfeidhm sa bhaile nó sa cheantar mórthimpeall ort. Chomh maith leis seo tugann an leabhrán cuntas ar na móreigeandálaí a d'fhéadfadh titim amach agus conas a d'fhéadfaidís dul i bhfeidhm ortsa agus ar do mhuintir.

Is fusa bheith suaimhneach agus stuama i gcás éigeandála má bhíonn fios do ghnó agat – chuige seo ní miste a bheith ullamh.

Tá súil againn go mbainfidh tú leas as an eolas atá sa leabhrán so.

An Garda Síochána

Comhairle Chontae Chorcaí

Comhairle Chathair Chorcaí

Comhairle Chontae Chiarraí

Feidhmeannacht Sheirbhís Sláinte an Deiscirt



Comhairle Contae Chorcaí



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive

# Ag ullmhú d'éigeandáil

Cad iad na céimeanna is tábhachtaí is féidir a thógaint?

Dein machnamh ar a d'fhéadfadh a thitimid amach.

Ar mhachnamh dhuit ar na rudaí a dhéanfa-sa agus do mhuintir i gcás éigeandála, cuir san áireamh go bhféadfadh:

- Daoine a bheith scartha óna chéile.
- Daoine a bheith i gcúinsí nach bhfuil teacht acu ar ghnáthsheirbhísí mar fhón an tí nó fón póca.
- Línte aibhléise a bheith gearrtha.
- Duine nó daoine, tú féin san áireamh, a bheith gortaithe nó marbh.
- Dóiteán nó nithe baolacha eile a bheith ag bagairt.

Dein plé leis an dteaghlach agus le comharsain maidir leis na nithe a d'fhéadfadh sibh a dhéanamh.

Moltar duit roinnt nó gach ceann des na seacht ngníomhaíochtaí so a leanas a dhéanamh ar bhonn trialach.



## 1 Bíodh an teaghlach ar fad páirteach

- Socraí gí conas a dhéanfaidh baill an teaghlaigh teagmháil lena chéile i gcás éigeandála nó i ndiaidh na héigeandála.
- Socraí gí conas a dhéanfaidh sibh teagmháil lena chéile muna bhfuil sibh ag baile, cé a bhaileoidh na páistí ón scoil, agus cé a fhéachfaidh i ndiaidh comharsan atá críonna nó fé mhíchumas.
- Socraí gí áit a mbuailfidh an teaghlach lena chéile sa chás go scarfaí óna chéile sibh.
- Dein socruithe maidir le peataí.

## 2 Cuir cáipéisí tábhachtacha i dtaisce in áit shábháilte

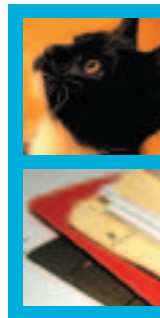
## 3 Cuir tú féin ar an eolas maidir le do thigh féin.

Bíodh a fhios agat cá bhfuil fearais múchta aibhléise, gáis agus uisce an tí, agus conas iad a úsáid.

## 4 Cuir tú féin ar an eolas i dtaobh na seirbhísí éigeandála áitiúla

Dein nóta d'uimhreacha fóin éigeandála áitiúla (An Rialtas Áitiúil, Gás, Aibhléis) ar leathanach 25.

Cuimhnigh gurb iad na huimhreacha **999** nó **112** a dhiaifonn tú chun teacht ar An Garda Síochána, ar an mBriogáid Dóiteáin nó ar Otharcharr.



## 5 Bíodh cur amach bunúsach agat ar gharchabhair

Sa chás go bhfuil aon duine gortuithe go dona beidh gá le hotharcharr. É seo ráite, seans go mbeir féin ábalta deileáil le mionghortuithe más rud é go bhfuil cur amach agat ar gharchabhair bhunúsach. Chun teacht ar a thuilleadh eolais ar oiliúint gharchabhrach dein teagmháil le haon cheann de bhrainís áitiúla: Cosaint Shibhialta; Cumann Croise Deirge na hÉireann; Ord Mhála; Cumann Naomh Eoin.

Tá eolas ar leathanaigh 19 – 20 a chabhróidh leat chun deileáil le cúrsaí go dtí go dtiocfaidh cúnamh leighis gairmiúil ar an láthair.

## 6 Cuir tú féin ar an eolas maidir leis na pleananna éigeandála atá leagtha síos

Is samplaí iad so des na pleananna éigeandála a d'fhéadfadh a bheith i gceist id' chás féin:

- Bunscoileanna/larbhunscoileanna – faigh amach an gcoimeádfar páistí ar scoil nó an seolfar abhaile ina n-aonar iad agus conas is féidir leat socrúithe a dhéanamh chun go mbaileofar iad.
- An láthair oibre – seiceáil go bhfuil socrúithe déanta id' láthair oibre sa chás go mbeadh gá le haslonnú éigeandála agus cinntigh go bhfuil a fhios agat cén dualgas atá ortsa ina leithéid de chás.
- Bloic Árasán – seiceáil cad iad na socrúithe atá sa bhloc i gcás aslonnaithe, más ann dóibh, agus cén duine atá freagrach as na socrúithe sin.



## 7 Cuir maingín éigeandála le chéile agus bíodh sé in áit a bhfuil fáil gan dua air

Bíodh na nithe atá áirithe thíos sa tigh agat i dtreo is go mbeidh siad mar mhaingín éigeandála agat:

- Raidió cadhnra (le cadhnraí breise).
- Tóirse (le cadhnraí breise), coinnlí agus cipíní solais uiscdhíonacha.
- Maingín agus lámhleabhar garchabhrach.
- Cógais m.sh. análóirí, soláthairtí leithris agus sláintíocha.
- Soláthairtí speisialta do naíonáin, do dhaoine scothaosta agus do lucht míchumais.
- Fón póca, cadhnra breise agus luchtaire.
- Eochracha sparáilte gluaisteáin agus tí.
- Cóipeanna de cháipéisí tábhachtacha an tí, m.sh. uachtanna, gníomhais an tí, comhaid árachais is rl.
- Cóip den leabhrán so.



# Cad ba cheart a dhéanamh i gcás éigeandálaigeandála

Agus tú i láthair éigeandála, tá rud nó dhó a d'fhéadfá a dhéanamh. Glaoigh ar 999 nó ar 112 agus iarr ar na seirbhísí éigeandála teacht go dtí láthair na héigeandála. NÁ glac leis go ndéanfaidh daoine eile amhlaidh.

Cuir na daoine mórthimpeall ort ar an eolas i dtaobh na héigeandála.

Loirg eolas iontaofa i dtaobh a bhfuil ag titim amach agus loirg comhairle ós na seirbhísí éigeandála. Is féidir teacht ar an eolas so:

- Trí labhairt le baill foirne na seirbhísí éigeandála atá i láthair.
- Ón raidió nó ón dteilifís – craolfar uimhreacha gutháin ar an raidió agus ar an dteilifís.
- NÁ GLAOIGH AR 999 nó ar 112 ag lorg eolais ós rud é nach mbeidh ar chumas an oibrítheora eolas a sholáthar.
- Buail isteach go dtí do chomharsain, go mórmhór iadsan atá críonna nó fé mhíchumas nó atá ar bheagán Béarla.
- Seans go n-iarrfar ort fanacht i do thigh féin nó aslonnú ó do thigh – pé cás atá i gceist lean an comhairle a chuireann na seirbhísí éigeandála ort ós rud é go bhfuil sí sainithe do phráinn dá leithéid.
- Más rud é go moltar duit aslonnú, dein deimhin de go mbeireann tú leat do chuid cógais orduithe ar fad. Féach leathanaigh 14 – 15 chun treoir a fháil maidir le haslonnú.



## Cad is ceart a dhéanamh i gcásanna éigeandála ar leith

Soiléiríonn na teoracha so a leanas cad ba cheart a dhéanamh i gcásanna éigeandála ar leith.

### 1. Dóiteán

- Fág an foirgneamh ar an mbealach is tapúla agus is sábháilte agus is féidir, agus téir go dtí pé láthair tionóil atá ceaptha.
- Sa chás go bhfuil tú timpeallaithe ag deatach, fan ar do ghlúine, gar don urlár, agus téir i dtreo na mbealaí amach. (ós rud é go n-ardóidh an deatach, na gáis nimhneacha agus an teas).
- Más féidir é, bíodh do shrón agus do bhéal clúdaithe ag éadach tais agus clúdaigh aon chuid ded' chraiceann atá gan chlúdach.
- Sara n-osclaíonn tú doras ar bith, cuir cúl do láimhe ar an ndoras. Má thá an doras te, ná hoscail é, seans go bhfuil tine ar an dtaobh eile de.
- Munar féidir leat éalú, fan i seomra nach bhfuil fé thionchar an dóiteáin, dún an doras, téir go dtí an bhfuinneog agus tabhair le fios don lucht tarthála go bhfuil tú sáinnithe.

### 2. Bagairt mhórstoirme

- Ceangal aon earra nach féidir breith leat isteach sa teach don dtalamh lasmuigh.
- Má bhíonn an t-am agat chuige téir go dtí an siopa áitiúil ag triail ar bhia riachtanach, cuir i gcás turaíocht agus deochanna.
- Fan laistigh – thíos staighre más féidir in aon chor é – agus bíodh peataí fé dhíon.
- Bailigh aon bhruscar ó leaca na bhfuinneog agus tarraig na cuirtíní mar chosaint ó ghloine a d'fhéadfadh teacht tríd an aer.
- Má ghearrtar an soláthar gáis, aibhléise nó uisce dein teagmháil leis na húdaráis chuí. Breac síos na huimhreacha so ar leathanach 25.
- A luaithe agus atá an baol maolaithe, fan siar ó láithreacha ina bhfuil díobháil déanta chun go seachnófaí gortuithe ó shaoirseacht ag titim, ó ghloine bhriste nó ó cháblaí aibhléise.



### 3. Baol Tuile

- Dein doirse agus gaothairí aeir a chosaint le málaí gainmhe nó le málaí bruscair líonta de chré.
- Múch an gás agus an aibhléis.
- Tabhair gach ar féidir leat in airde staighre, bia agus uisce buidéalaithe san áireamh.
- Má sháinníonn an tuile tú fan i gcóngar na fuinneoige chun go dtarraingeoir aird dhuine éigin ort.

### 4. Pléascadh buama

- Fág an foirgneamh chomh tapaigh agus chomh réidh agus is féidir leat.
- Sa chás go bhfuil smionagar ag titim, bíodh bord nó deasc láidir mar fhothain agat go dtí go mbíonn cúinsí socair a ndóthain chun go leanfa ar aghaidh. Nuair a bhíonn sé sábháilte chuige, imigh leat go tapaigh, ag faire de shíor d'urláir agus do staighrí creimthe.
- Bí cinnte go mbíonn tú féin sábháilte sara dtéann tú i gcabhair ar dhuine eile.
- Sa chás go mbíonn tú sáinnithe ag smionagar, ná las cipín solais. Clúdaigh do bhéal le ciarsúr nó le héadach. Buail cnag rialta ar phóibán nó ar fhalla i dtreo is go gcloisfidh lucht tarrthála tú.

### 5. Má fhaigheann tú pacáiste a bhfuil tú in amhras fé

Má fhaigheann tú pacáiste a bhfuil cuma as an ngnáth air, cuir i gcás muna n-aithníonn tú an té a sheol é nó má thá sé fillte go haimhréiseach, nó más ait a bhfuil istigh ann, dein mar seo a leanas:

MUNA bhfuil an pacáiste OSCAILTE agat – NÁ hOSCAIL É.

- Fág an pacáiste san áit ina bhfuil sé.
- Bailigh gach duine amach as an seomra agus dún an doras. Ná scaoil éinne isteach sa tseomra.
- Glaoigh ar **999** nó ar **112** agus loirg An Garda Síochána.
- Dein liosta, le tabhairt dos na húdaráis ar theacht dóibh, des na daoine a bhí sa tseomra.
- Tabhair an phráinn le fios d'fhoireann slándála an fhoirgnimh, más cuí.
- Fan in áit shábháilte go dtí go sroicheann na seirbhísí éigeandála an láthair agus lean pé treoracha a thugann siadsan duit.

MÁ thá an pacáiste OSCAILTE agat – fág é san áit ina bhfuil sé agus clúdaigh é más féidir.

- Bailigh gach duine amach as an seomra agus dún an doras. Ná scaoil éinne isteach sa tseomra. Más féidir leat, múch an córas aerchóirithe.
- Más féidir leat, nigh do lámha le galúnach agus uisce nó, bíodh cith agat. Ná leag lámh ar do bhéal ná ar do shúile.
- Glaoigh ar **999** nó ar **112** agus loirg An Garda Síochána.
- Sa chás go mbíonn comharthaí fisiciúla go bhfuil ábhar an phacáiste ag cur isteach ort glaoigh ar 999 nó ar 112 agus loirg otharcharr.
- Dein liosta, le tabhairt dos na húdaráis ar theacht dóibh, des na daoine a bhí sa tseomra.
- Tabhair an phráinn le fios d'fhoireann slándála an fhoirgnimh, más cuí.
- Fan in áit shábháilte go dtí go sroicheann na seirbhísí éigeandála an láthair agus lean pé treoracha a thugann siad duit.



## 6. Timpistí ceimiceacha, múch tocsaineach agus deatach

D'fhéadfaí ceimiceáin ghuaiseacha a scaoileadh tré thionóisc nó d'aon ghnó, gníomh atá coiriúil. D'fhéadfadh ceimiceáin an tí nó ceimiceáin tionsclaíocha, atá níos tocsainí fós, a bheith i gceist. Tharlódh go ngortófaí duine go dona nó go gcaillfí duine ó bheith i dteagmháil le nithe mar iad. Tharlódh go molfáí duit fanacht id' thigh nó an tigh a fhágaint – pé rud a mholtar, lean an chomhairle a chuireann na seirbhísí éigeandála ort ós rud é go bhfuil sí sainithe do phráinn dá leithéid.

Más troime na ceimiceáin ná an t-aer, b'fhéidir go n-iarrfadh na seirbhísí éigeandála ort bogadh go talamh níos airde. Ar mhaithe le'd shábháilteacht féin, glac le comhairle na seirbhísí éigeandála i gcónaí.

Má iarrtar ort fanacht istigh id' thigh féin:

- Fan istigh, dún gach doras agus fuinneog sheachtrach agus cuir glas orthu – é seo ráite, dein deimhin de go bhfuil teacht fuirist agat ar t'eochracha, nó go bhfuil bealach éalaithe agat sa chás go gcaithfeá aslonnú ón dtigh.
- Má mholann na seirbhísí éigeandála é, múch gach fean agus na córais teasa agus aerchóirithe.
- Dún gaothaire na tine.
- Dún na doirse taobh istigh den dtigh chun gluaiseacht an aeir a mhaolú.
- Bíodh do mhaingín éigeandála i bhfearas agat agus dein deimhin de go bhfuil an raidió i bhfeidhm.
- Téir go dtí seomra taobh istigh den dtigh, ceann atá ar urlár na talún gan fuinneog ar bith ann, más féidir é.
- Bíodh cluas de shíor agat leis an raidió nó leis an dteilifís go dtí go gcuirtear in iúl duit go bhfuil an cheist réitithe nó go gcaitheann tú aslonnú ón dtigh – seans ina dhiaidh sin go n-iarrfaidh na seirbhísí éigeandála go n-aslonnófaí daoine ó áiteanna ar leith id'cheantar agus go n-eiseoidh siad treoracha ar leith.



Substaintí Creimneacha



Sampla de:  
Uimhir Aitheanta  
Guaise  
Uimhir UN



Gáis Inlasta



Leachtanna Inlasta



Solaid Inlasta



Substaintí Ionfhabhtaíocha



Gáis Neamhinlasta  
Neamhthocsaineacha



Substaintí Ocsaidiúcháin



Ábhar Radaighníomhach



Gáis Thocsaineacha



Substaintí Tocsaineacha

### Bíonn lipéidí mar atá thuas ar gach coimeádán/tancaer ceimiceach

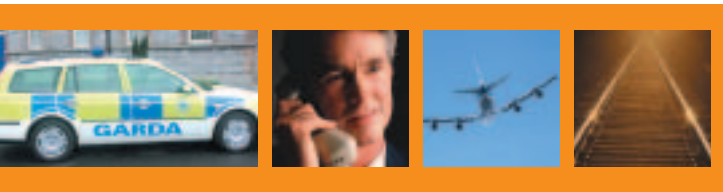
Má thagann tú ar thionóisc bhóthair a bhfuil baint ag coimeádán/tancaer ceimiceach leis:

- Cuir an phráinn in iúl do na Seirbhísí Éigeandála (An Garda Síochána, An Bhriogáid Dóiteáin, An tSeirbhís Otharcharr). Glaigh ar **999** nó ar **112**.
- Ná téir i gcóngar na tionóisce, fan siar go maith agus mol do dhaoine eile go ndéanann siad amhlaidh.
- Ná dein aon iarracht daoine atá gortaithe nó sáinnithe a thabhairt slán.
- Ná leag méar ná cos ar aon chuid den leacht ná den solad atá doirtithe.
- Fan siar ón séideán gaoithe - ná dearmaid gur minic dofheicthe agus dobholaithé iad múch nó gáis.

## 7. Scaoileadh Gníomhaí Bhitheolaígh

Má thá tú ar láthair ina bhfuil fógraithe ag na seirbhísí éigeandála gur scaoileadh gníomhaí bhitheolaíoch ba cheart duit:

- Déanamh de réir na comhairle a chuireann na seirbhísí éigeandála / húdaráis sláinte ort.
- Aird ghéar a thabhairt ar na treoracha oifigiúla sláinte a tugtar. Sa chás go rabhais féin i ngiorracht don ngníomhaí seans go molfadh na húdaráis sláinte:
- Dí-éilliú (glantachán) chun go mbainfí aon rian den ngníomhaí ded' éadach nó ded' chraiceann.
- Cóir leighis a chur ort le hantaibheathaigh nó le cógas de shaghas eile.



## 8. Teagmhas Núicléach/Raideolaíoch

Tá nósanna imeachta leagtha amach sa Phlean Náisiúnta Éigeandála um Thionóiscí Núicléacha sa chás go mbuailfeadh móréigeandáil ionad núicléach thar lear a d'fhéadfadh Éire a éilliú go radaighníomhach. Solathraíonn an Plean creat de chomhghnáthaimh idir na Ranna Rialtais agus agus na Gníomhairí Stáit a ghníomhódh i gcás éigeandála dá leithéid.

Baintear leas as substaintí radaighníomhacha in Éirinn in earnálacha an leighis, na tionsclaíochta agus an oideachais. Má bhaintear leas astu mar is cuí ní baol dos na hoibrithe atá ag deileáil leo ná don bpobal. É seo ráite, d'fhéadfadh go dtarlódh teagmhas a mbeadh baint ag na substaintí seo leis agus d'fhéadfadh nochtadh do radaíocht sláinte duine a chur i mbaol.

Sa chás gur nochtáíodh tú:

- Imigh ó fhoinsé na radaíochta láithreach bonn.
- Más féidir é, cuir bacainn chosantach idir tú féin agus foinse na radaíochta.
- Glaoigh ar **999** nó ar **112** agus loirg An tSeirbhís Dhóiteáin.
- Lean comhairle na seirbhísí éigeandála. Beidh teacht acu ar chomhairle agus ar acmhainní Institiúid um Chosaint Raideolaíoch na hÉireann (RPII).

## 9. Móréigeandálaí eile m.sh. Tionóiscí Iarnróid, Aeir is rl.

- Sa chás gur tusa an chéad duine ar an láthair – fógair an phráinn, glaoigh ar 999 nó ar 112 agus tabhair an phráinn le fios dos na Seirbhísí Éigeandála.
- Muna bhfuil baint dhíreach agat leis an scéal, fan glan amach ón láthair.

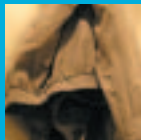


# Bí ullamh chun aslonnaithe

Más tromchúiseach iad cúinsí na héigeandála seans go n-iarrfar ort aslonnú ó do thigh agus dul go dtí ionad leasa/iostais (áit mar halla pobail nó óstán) atá in aice láimhe.

Má chaitheann tú aslonnú:

- Nuair a thugann na seirbhísí éigeandála an treoir, dein deimhin de go bhfuil gach tine, an gás agus an aibhléis múchta, dein fearais leictreacha a dhíphlugáil agus cuir an glas ar na doirse agus na fuinneoga.
- Má bhíonn dóthain ama agat chuige, beir leat:
  - Cógais
  - Éadaí teo
  - Bia speisialta
  - Cáipéisí pearsanta
  - Nithe luachmhara
  - Ciseáin agus iallacha do pheataí



- Bí ag éisteacht leis an raidió agus leis an dteilifís d'fholáirimh éigeandála agus do chomhairle shábháilteachta.
- Seans maith go n-iarrfaidh na seirbhísí éigeandála ort cur fút in 'ionad leasa/iostais' – sa chás go bhfuil sé beartaithe agat fanacht in áit éigin eile, cuir i gcás fanacht le gaolta, tabhair an méid seo le fios do dhuine éigin chun go mbeidh tuairisc ort.
- Má thá comharsain agat atá críonna nó fé mhíchumas níor mhiste féachaint chuige go bhfuilid ceart go leor agus é a chur in iúl dos na seirbhísí éigeandála sa chás go bhfuil gá acu le cúnamh.
- Cuir riachtanais speisialta naíonán, seanóirí agus lucht míchumais san áireamh.
- Má thá fón póca agat, beir leat é.
- Lean pé treoreacha a thugann na seirbhísí éigeandála duit.
- Nuair a tugtar le fios nach ann a thuilleadh don mbaol agus gur féidir leat filleadh ar do thigh, oscail na fuinneoga chun go scaoilfear aer úr isteach.



# Ullamhacht meoin

Is éagsúil mar a théann éigeandálaí i bhfeidhm ar dhaoine éagsúla. I ndiaidh na héigeandála seans go ngoillfidh mothúcháin éagsúla ort. Seans go mbraithfir suaite, faiteach nó imníoch, b'fhéidir go dtiocfadh scanradh, duairceas, fearg nó brón ort. TARLAÍONN A LEITHÉID SEO GO MINIC.

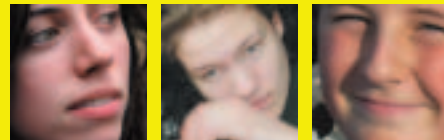
É seo ráite, sa chás go leanann na mothúcháin seo thar thréimhse fhada, ba cheart duit dul i dteagmháil le do dhochtúir teaghlaigh a shocróidh, trí dhul i gcomhairle le Feidhmeannacht Sheirbhís Sláinte an Deiscirt, an cúnamh gairmiúil cuí a chabhróidh leat chun deileáil leis na deacrachtaí céanna.



## Cad ba cheart a dhéanamh

Ní miste fanacht socair chun go mbeidh smacht agat ar an bhfáitíos a thagann ort agus ar do ghníomhaíochtaí. Cuimhnigh go bhfuil seans ann go bhfuil duine éigin ag brath ar do chuid cabhrach. Sa chás go ngoilleann imní nó eagla go géar ort, dein mar seo a leanas:

- Coimeád gach ball den dteaghlach le chéile oiread agus is féidir.
- Tugaigí sólás agus tacaíocht dá chéile, dóibh siúd atá mórthimpeall le linn na héigeandála nó dóibh san a tháinig le chéile i ndiaidh na héigeandála.
- Díriú ar do mhothúcháin féin agus ar aon smaointe míréasúnta a ritheann leat – dein iad a phlé leat dhuitir nó le cairde.
- Díriú ar na nithe praiticiúla a d'fhéadfá-sa nó dod' dhuitir a dhéanamh – gníomhaíochtaí praiticiúla atá cabhrach agus a mhaolódh an imní.
- Dein do dhícheall díriú ar cé chomh maith is atá ag éirí leat deileáil leis na cúinsí deacra céanna. Glac leis seo mar rud dearfach.
- Bí ar an eolas maidir le faisnéis na seirbhísí éigeandála trí éisteach leis an raidió nó leis an dteilifís – NÁ caithe thréimhsí fada ag féachaint ar mhíreanna teilifíse a ghoillfidh ort, éistíodh gach duine, ag déanamh uainíochta ar a chéile, leis an nuacht.
- Sa chás go scarfaí ó bhaill eile an teaghlaigh tú, faigh amach cá bhfuilid, más féidir leat é, ach ná socraigh ar bhualadh leo go dtí gur féidir é a dhéanamh gan dul i bprícal; agus
- Nuair atá an bhagairt thart, buail isteach go dtí do chomharsain le féachaint ar ghoill cúrsaí go mór orthu – dein ar thit amach a phlé leo.



## Ag teacht i gcabhair ar pháistí

I gcás móréigeandála tagann réimse éagsúil mothúchán ar pháistí agus téann an scéal i bhfeidhm ar a gcuid iompair ar shlite éagsúla. Féadann siad conlú chucu féin, éirí imníoch, míshocair feargach; seans go ndéanfaidh siad aithris ar ar thit amach agus iad ag súgradh nó b'fhéidir go gcúlódh siad sa chaoi is go n-iompraíonn siad iad fhéin mar a dhéanfadh páiste níos óige ná iad. Seo roinnt moltaí ar conas is féidir cabhrú le páistí ag amanta deacra mar so:

- Éist le do pháistí, bí ar fáil dóibh agus glac le pé ceisteanna atá acu i leith ar thit amach.
- Glac lena mothúcháin mar rud dáiríre agus tabhair dóibh pé eolas cuí a chuirfidh ar a suaimhneas iad.
- Tabhair le fios dóibh gur ionann na mothúcháin seo agus do mhothúcháin féin agus gur tráth saoil an-éilitheach é seo ar gach duine.
- Tabhair sólas dóibh agus cuir ar a suaimhneas iad mar is nuair a bhíonn eagla orthu nó nuair a bhraitheann siad leochaileach is mó a bhíonn gá acu le barróg nó le cion.
- Bí ag faire ar na nósanna codlata a bhíonn acu agus bí ag súil leis go dtógfaidh sé cúpla lá go dtí go bhfillfidh siad ar na gnáth nósanna.
- Ná bídís ag éisteacht le tráchteaireacht na meán cumarsáide ar an éigeandáil.
- Scaoil leo a gcuid mothúchán a chur in iúl trína ngníomhaíochtaí súgartha nó trí ghníomhaíochtaí cruthaitheacha eile (péinteáil, líníocht) más mar sin is mian leo.
- Fill ar ghnáthchúrsaí an tsaoil a luaithe agus is féidir – cuirfidh seo páistí ar a suaimhneas agus cabhróidh sé leo braistint slán sábháilte arís.



## Nodanna Garchabhrach

Cuimhnigh nach bhfuil áirithe anso thíos ach na bunchéimeanna garchabhrach agus nach treoir iomlán atá ann. Is iad na daoine is fearr chun éigeandáil leighis a láimhseáil ná iad siúd atá oilte sa cheard.

### Sé bhunchéim

Má thá duine gortaithe tá sé bhunchéim a chabhróidh le gach duine ar an láthair chun a bheith chomh sábháilte agus is féidir go dtí go dtagann cabhair ghairmiúil ar an láthair.

1. Cinntigh go bhfuil an láthair féin sábháilte, fan amach ó línte aibhléise, nó ó ghás, ó dheatach, ó dhóiteáin agus ó thrácht atá ag gabháil thar bráid
2. Sa chás go bhfuil an té atá gortuithe neamhaireachtálach, nó sa chás nach bhfuil an scéal mar atá curtha in iúl dos na seirbhísí éigeandála, glaoigh ar 999 nó ar 112 láithreach bonn agus loirg an tSeirbhís Otharchairr.
3. Muna bhfuil an duine ag tarrac anála, bain aon ní atá ag cur bac leis an bpasáiste anála. Má thá na scileanna cuí agat féin (nó ag duine eile atá i láthair) cuir tús le hathbheochan chardascamhógach.
4. Dein freastal ar aon thromfhuiliú nó tromshuaitheadh, agus ansan dein cúram de mhataín, de chnámha nó d'ailt atá gortaithe.
5. Agus tú ag fanacht ar chúnamh ghairmiúil fair ar bhail an té atá gortaithe.
6. Cabhraigh leis an duine fanacht socair agus cuir ar a suaimhneas é/í.



## Fuiliú

- Clúdaigh an chneá le cóiriú (íocleasaithe) nó le héadach glan agus brúigh díreach anuas uirthi.
- Cuir ar an nduine luí síos, más gá.
- Ardaigh an ball coirp atá gortaithe níos airde ná leibhéal an chroí, ach bí an-chúramach i gcás ina shileann tú cnámh a bheith briste.
- Clúdaigh an cóiriú íocleasaithe le bindealán chun nach mbogfaidh sé as ionad.
- Muna stopann an fuiliú, cuir a thuilleadh cóirithe, pillíní nó bindealáin in airde air a bhfuil ann cheana.



## Dónna

- Fuarraigh an dó le fuilleach uisce fuar, glan (ach amháin i gcás dónna atá gualaithe, fo-bhán nó doimhin).
- I gcás dónna atá gualaithe, fo-bhán nó doimhin – clúdaigh iad le héadach glan.
- Ná pléasc spuaiceanna.
- Bain, go cúramach, den nduine fáinní, uaireadóirí, criosanna agus éadach teann.
- Clúdaigh codanna dóite le cóiriú neamhghreamaitheach nó le héadach.
- Ní ceart ach uisce fuar a úsáid.
- Sa chás go bhfuil an duine suaite cuir an chóir leighis chuí air/uirthi.

## Suaithheadh

- Ná lig don duine éirí fuar nó ró-the.
- Muna bhfuil tú in amhras go mbeadh cnámh briste, ardaigh cosa an duine thart ar 30cm ón dtalamh.
- Ná tabhair bia ná deoch don nduine.

## Gortuithe ar mhatáin, cnámha nó ailt

- Tabhair sos iomlán don mball coirp atá gortaithe, ná corraigh é in aon tslí a chruthaíonn pian don nduine.
- Díluailigh an ball coirp atá gortaithe sara mbogann tú an duine nó sara dtugann tú cúnamh ar bith eile dó/di.
- Cuir leac oighir nó paca fuar leis an mball coirp i dtreo is go laghdófar at agus pian.
- Ardaigh an chuid atá gortuithe chun go maolófar gluaiseacht na fola agus an t-at.

# Foláirimh Raidió agus Teilifíse a chuireann an pobal ar an eolas

I gcásanna móréigeandála seans go mbeidh gá le foláirimh nó comhairle a eisiú ar an bpobal. Is gnách go gcrailtear teachtaireachtaí dá leithéid ar na bealaí ar fad raidió agus teilifíse.

Ná dein dearmad ar a bheith ullamh fá réir gearradh cumhachta – ba cheart go mbeadh raidió a fheidhmíonn ar chadhna agat agus ba cheart go dtuigfeá conas teacht isteach ar na stáisiúin áitiúla.

## Raidió

|                                     | FM            | AM   |
|-------------------------------------|---------------|------|
| RTÉ Radio 1                         | 89.2          | 729  |
| RTÉ 2FM                             | 92.2          | 1278 |
| Today FM                            | 101.1         |      |
| RTÉ Lyric FM                        | 98.8          |      |
| RTÉ Raidió na Gaeltachta            |               |      |
| Contae Chorcaí                      | 94.1          |      |
| Cathair Chorcaí                     | 93.6          |      |
| 96FM                                | 96.4          |      |
| County Sound West Cork              | 103.3 / 103.7 |      |
| Red FM                              | 106.05        |      |
| Radio Kerry                         | 97.05         |      |
| Raidió Campaís Chorcaí (COC)        | 97.45         |      |
| Ospidéal Ollscoile Chorcaí (CUH) FM | 107.08        |      |

## Teilifís

RTÉ 1 RTÉ 2 TV3 TG 4 Sky Channel 6

# Láithreacha tionsclaíochta rialaithe i gCeantar Chorcaí

De réir dlí, ní miste do láithreacha áirithe tionsclaíochta – de bharr cineál agus cáinníocht na gceimiceán a stóráltar nó a phróiseáltar iontu – pacáistí faisnéise a dháileadh sna cásanna cuí, ar dhaoine atá ag maireachtaint i ngiorracht don láthair.

Baineann an riachtanas so leis na láithreacha so a leanas i gCeantar Chorcaí:

Bantry Bay Terminals Ltd, Beantraí  
Calor Gas Ltd, An Geata Bán  
Calor Gas Ltd, Eastát Tionsclaíochta Tivoli  
Cognis Ireland, An tOileán Beag  
ConocoPhillips Whitegate Refinery Ltd, An Geata Bán  
Dyneer Ireland Ltd, Marino Point, An Cóbh  
Eli Lilly S.A., Dún Darú, Cionn tSáile  
Flogas Plc., Eastát Tionsclaíochta Tivoli  
Irish Distillers Ltd, Mainistir na Corann  
GlaxoSmithKline, Cora Binne, Carraig Uí Leighin  
The National Oil Reserves Agency Ltd, Bóthar na Lárpairce  
Novartis, Rinn an Scidigh  
Pfizer Cork Ltd, Inse Rátha, An tOileán Beag  
Pfizer Cork Pharmaceuticals, Rinn an Scidigh

Sa chás go bhfuil tú ag maireachtaint gar d'aon cheann des na láithreacha sin, gheobhair, nó ba cheart go bhfaighfeá, pacáiste faisnéise ón gcomhlacht cuí. Dein deimhin de go dtuigeann tusa agus gach ball den dteaghlach an t-eolas agus an chomhairle atá ann i dtreo is go mbeidh ar bhur gcumas feidhmiú mar is cuí i gcás éigeandála.

Muna bhfuil pacáiste eolais faighte agat, ba cheart duit é a lorg díreach ón gcomhlacht.

# Conas teacht ar bhreis eolais

Ná bíodh leisce ort teagmháil a dhéanamh linn sa chás go bhfuil ceist agat maidir lena bhfuil sa leabhrán so. Beidh Grúpaí Comhphleanála Móréigeandála Chorcaí agus Chiarraí (An Garda Síochána, Feidhmeannacht Sheirbhís Sláinte an Deiscirt, Comhairle Chathair Chorcaí, Comhairle Chontae Chorcaí agus Comhairle Chontae Chiarraí) sásta deileáil le ceist ar bith atá agat.

## Teagmháil linn

Oifigeach Bainistíochta Éigeandála

Telephone: 021 492 7380 nó  
021 492 7395

E-mail: [emo@mailp.hse.ie](mailto:emo@mailp.hse.ie)

# Teagmhálacha

I gcás éigeandála seans go mbeidh ort teagmháil phráinneach a dhéanamh le gaolta, le seirbhísí éigeandála nó deisithe. Dein nóta des na huimhreacha tábhachtacha ar an leathanach so agus ar an gcéad leathanach eile.

Más duine críonna tú, duine fé mhíchumas nó duine atá breoite, breac síos uimhreacha fóin d'oibrithe sláinte agus do chúntóirí eile.

I gcás móréigeandála ná cuir gloach munar gloach práinneach é ós rud é gur dóichí go mbeidh an córas forualaithe.

Cuimhnigh air go nglaonn tú ar **999** nó ar **112** don nGarda Síochána, don mBriogáid Dóiteáin nó don Otharcharr.

## TEAGHLACH:

| AINM | UIMHREACHA FÓIN |
|------|-----------------|
|      |                 |
|      |                 |
|      |                 |
|      |                 |

## CÚNAMH AR LEITH

DOCHTÚIR: \_\_\_\_\_

OIBRÍ SÓISIALTA: \_\_\_\_\_

ALTRA SLÁINTE POBAIL: \_\_\_\_\_

CÚNTÓIR BAILE: \_\_\_\_\_

## TEAGMHÁLAI THE EILE

BSL: \_\_\_\_\_

BORD GÁIS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cuimhnigh air go  
nglaonn tú ar

999 nó 112

chun teacht ar An Garda  
Síochána, ar na Seirbhísí  
Dóiteáin nó ar na  
Seirbhísí Otharcharr.

Foilsithe ag Grúpaí Comhphleanála Móréigeandála Chorcaí agus Chiarraí, Iúil 2006.

Coimeád cóip den leabhrán so i dtaisce in áit shábháilte.



Comhairle Contae Chorcaí



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive