Oifig um Pleanáil Éigeandála

AG ULLMHÚ I GCOMHAIR **MÓR-ÉIGEANDÁLAÍ**

RÉAMHRÁ

Tugann an lámhleabhar seo réamhrá don eolas cuimsitheach ar phleanáil éigeandála an Rialtais atá ar fáil ar an láithreán gréasáin **www.emergencyplanning.ie**. Cuireann an láithreán gréasáin eolas níos sonraí ar na pleananna éigeandála atá ar fáil, chomh maith le naisc do láithreáin ghréasáin eile áit ar féidir eolas níos cruinne den sórt sin a fháil.

Cothaíonn Tascfhórsa an Rialtais ar Phleanáil Éigeandála an cleachtas is fearr i measc ranna agus gníomhaireachtaí an rialtais. Tugann Oifig um Pleanáil Éigeandála sa Roinn Cosanta tacaíocht don obair seo agus is í a chuir an lámhleabhar seo ar fáil.

Oifig um Pleanáil Éigeandála

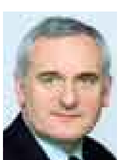
Réamhrá

Is mian leis an Rialtas, tríd an lámhleabhar seo a chur chuig gach teach sa tír, dearbhú don phobal go bhfuil pleananna dea-ullmhaithe ar bun a chuirfear i bhfeidhm má thárlaíonn mór-éigeandáil.

Níl cúis le ceapadh gur dócha go dtarlóidh mór-éigeandáil sa todhchaí atá romhainn. Ach is cuma cé chomh neamhdhóchúil atá cuid de na cnámhscéalta atá leagtha amach sa lámhleabhar seo más eol go ndearnadh pleananna lena n-aghaidh, beidh sé níos éasca bheith socair agus muiníneach má tharlaíonn aon cheann acu.

Agus iad ag obair faoi choim, leanann roinnt de na seirbhísigh poiblí, comhaltaí An Gharda Síochána agus de na Fórsaí Cosanta, ar aghaidh i gcónaí ag ullmhú agus ag síor-leasú na beartanna a bheadh riachtanach in am an ghátair.

Ba mhaith liom buíochas a ghabháil leo siúd a oibríonn ar na pleananna seo a ullmhú, agus ómós a thabhairt dóibh siúd go léir go bhfuil baint acu le pleanáil éigeandála as a ngealltanas leanúnach chun an pobal a chosaint.

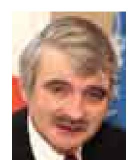


Parthalán Ó hEathírn TD
Taoiseach

Mar Chathaoirleach ar Thascfhórsa an Rialtais ar Phleanáil Éigeandála, molaim duit an lámhleabhar seo a léamh agus é a choimeád in áit shábháilte. Soláthraíonn an lámhleabhar eolas ar ghnéithe éagsúla de phleanáil éigeandála agus tugann sé treoir ar cá háit ar féidir eolas níos sonraí a fháil.

Tarraingíonn an lámhleabhar ar eolas a fuarthas ó ranna rialtais agus gníomhaireachtaí a bhfuil feidhm phleanála éigeandála acu agus tugann sé réamhrá dá gcuid pleananna.

Dóibh siúd ar mian leo na pleananna sonracha a léamh cuireann láithreán gréasáin an Rialtais www.emergencyplanning.ie eolas breise ar fáil.



Liam Ó Diaghaidh TD
An tAire Cosanta

Clár

1. Cad is Mór-éigeandáil ann?	7
2. Éigeandálacha faoi Leith	8
Tuilte	9
Doirteadh Ceimiceán Guaiseach	11
Tionóiscí ar Muir	13
Pléascanna agus Pacáistí Amhrasacha	15
Eachtraí Núicléacha	17
Fliú Paindéimeach	21
Galair Ainmhí	25
Dóiteán	27
3. Conas a fhéadaim ullmhú?	29
Pleanáil romhat	29
Réitigh paca éigeandála	30
Foghlaim garchabhair bhunúsach	31
4. Cad ba cheart dom a dhéanamh?	33
5. Garchabhair	35
6. Uimhreacha Úsáideacha	39

CAUTION

Cad is Mór-éigeandáil ann?

Is é atá i mór-éigeandáil ná tarlú, a chuireann le nó a bhagraíonn gortú nó bás, nó mór cur isteach trom ar sheirbhísí riachtanacha; nó dochar do mhaoin nó don imshaol nó bonneagar thar ghnáth-chumas na bpríomh-sheirbhísí éigeandála san áit ina dtarlaíonn sé, agus é gan rabhadh nó ar bheaghán rabhaidh. Ní mór acmhainní agus maoin bhreise a chur ar fáil le freagra éifeachtach agus comhordaithe a chinntiú.

Roinnt samplaí:

- Tuilte
- Doirteadh Ceimiceán Guaiseach
- Tionóiscí ar muir
- Pléascanna agus pacáistí amhrasacha
- Eachtraí Nuicléacha
- Fliú paindéimeach
- Galair ainmhí
- Dóiteán

Réitigh an Garda Síochána, Feidhmeannach na Seirbhíse Sláinte, na húdaráis áitiúla, an Garda Cósta agus gníomhaireachtaí eile pleananna mór-éigeandála a leagan amach ar conas a fhreagróidh siad d'eachtraí den sórt sin.

"Pleanáil, ullmhaigh, cosain"

Tuilte

De ghnáth is meascán imeachtaí a chúisíonn tuilte, ar nós abhainn ag scéitheadh thar bruacha, stoirmeacha cósta nó díoga draeneacha blocáilte nó róphlódaithe. D'fhéadfadh athruithe ar aeráid cur le tarlú tuilte níos minice agus níos troime sa todhchaí.

Chuir Oifig na nOibreacha Poiblí lámhleabhar eolais ar fáil ar na h-ullmhúcháin is féidir a dhéanamh: cad ba cheart a bheith i bPlean Tuilte Teaghlaigh, ceisteanna árachais agus comhairle do sheandaoine nó daoine a bhfuil deacrachtaí luaineachta acu. I gcás go dtarlaíonn tuilte tá na hÚdaráis áitiúla freagrach as sofhreagracht na seirbhísí éigeandála. Má bhagraíonn tuile ar do cheantar tá roinnt céimeanna a fhéadann tú glacadh, leis an dochar ar do mhaoin a laghdú, ach cuimhnigh gur cheart duit bheith ag smaoineamh ar shábháilteacht ar dtús i gcónaí.

Teagmháil um freagra éigeandála:

D'údarás áitiúil nó na seirbhísí éigeandála (112 nó 999)

Tuilleadh eolais:

ROINN / GNÍOMHAIREACHT:
Oifig na nOibreacha Poiblí
SEOLADH: 17-19 Sráid Hatch Íochtar, Baile Átha Cliath 2
GUTHÁN: 1890 213414
RÍOMHPHOST: info@opw.ie
LÁITHREÁN GRÉASÁIN: www.flooding.ie nó www.floodmaps.ie

Is féidir lámhleabhar an OOP ar thuilte a íoslódáil ag www.flooding.ie agus tá sé ar fáil freisin ar iarratas ó d'Údarás Áitiúil.

Cad ba cheart duit a dhéanamh

- Cuir glaoch ar 112 nó 999 agus cuir na seirbhísí éigeandála ar an eolas
- Ná déan iarracht siúl ná tiomáint trí huisce tuile
- Seachain teagmháil le huisce tuile sa mhéid agus is féidir toisc go bhféadfadh sé bheith éillithe nó truaillithe
- Ná déan iarracht riamh snámh trí uisce mear – d'fhéadfadh go scuabfaí tú leis an uisce nó go mbuailfí tú in aghaidh rud san uisce
- Caith éadaí oiriúnacha i gcónaí agus tú ag obair in uisce tuile nó in aice leis

"Glac le comhairle na seirbhísí éigeandála"

Doirteadh Ceimiceán Guaiseach

D'fhéadfadh gortú trom nó marfach tarlú mar thoradh ar theagmháil le ceimicigh ghuaiseacha a doirteadh nó a scaoileadh. I gcás eachtra den sórt sin aithneoidh na seirbhísí éigeandála nádúr agus leibhéal na contúirte agus inseoidh siad don phobal cad atá le déanamh.

D'fhéadfadh go n-iarrfaí ort fanacht faoi choimirce do thí nó láthair oibre agus fuinneoga agus doirse a shéalú, nó an ceantar a fhágáil. Ar mhaithe le do shábháilteacht, i ngach uile chás glac le comhairle na seirbhísí éigeandála.

Teagmháil um freagra éigeandála:

Na seirbhísí éigeandála (112 nó 999)

Tuilleadh eolais:

ROINN / GNÍOMHAIREACHT:
Cuireann an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta eolas ar fáil ar conas substaintí guaiseacha a stóráil sa láthair oibre.
SEOLADH: An Foirgneamh Cathrach, Sráid James Joyce, Baile Átha Cliath 1
GUTHÁN: 1890 289389
RÍOMHPHOST: wcu@hsa.ie
LÁITHREÁN GRÉASÁIN: www.hsa.ie

Cad ba cheart duit a dhéanamh

- Cuir glaoch ar 112 nó 999 agus cuir na seirbhísí éigeandála ar an eolas
- Fan amach ón láthair
- Más féidir é a dhéanamh go sábháilte déan iarracht dul in aghaidh na gaoithe ón gceantar truaillithe
- Glac le comhairle na seirbhísí éigeandála

"Ná bí ag brath ar dhuine eile chun glaoch a chur ar na seirbhísí éigeandála"

Tionóiscí ar Muir

I gcás go mbíonn árthaigh nó duine aonair i gcruachás in uiscí na hÉireann, is iad Gardaí Cósta na hÉireann an tseirbhís atá freagrach as oibríochtaí cuardaigh agus tarrthála a thosú agus a chomhordú. Comhordaíonn na Gardaí Cósta freisin an freastal do dhaoine atá i mbaol báis nó gortaithe ar uiscí intíre, aillte, an cladach agus oileáin amach ón gcósta

De réir thromchúise an cháis, déanfaidh na Gardaí Cósta héileacaptair Gardaí Cósta a imscaradh, chomh maith le báid tarrthála INRBT, Aonaid Gardaí Cósta agus gníomhaireachtaí eile. Más gá, iarrfar acmhainní breise ar na seirbhísí éigeandála nó ó Óglaigh na hÉireann.

Teagmháil um freagracht éigeandála:

Gardaí Cósta na hÉireann (112 nó 999)

Tuilleadh eolais:

ROINN / GNÍOMHAIREACHT:
Riarachán Ghardaí Cósta na hÉireann, An Roinn Iompair
SEOLADH: Lána Leeson, Baile Átha Cliath 2
GUTHÁN: 01 6783454 / 6782000
RÍOMHPHOST: admin@irishcoastguard.ie
LÁITHREÁN GRÉASÁIN: www.safetyonthewater.ie

Cad ba cheart a dhéanamh

- Má thugann tú faoi deara go bhfuil duine i dtrioblóid san fharraige, san abhainn, sa loch nó ar aillte, glaoigh ar 112 nó 999 agus cuir fios ar na Gardaí Cósta
- Le do thoil ná fág faoi dhuine eile an glaoch a chur

“Fan socair, smaoinigh sula gcuirfidh tú gníomh i gcríoch”

Pléascanna agus Pacáistí Amhrasacha

I gcás go bhfuil tú in aice le pléascadh:

- Fág an ceantar/an foirgneamh chomh tapa agus chomh socair agus is féidir
- I gcás go bhfuil smionagar ag titim istigh, faigh fothain faoi bhord nó deasc daingean go dtí go bhfuil an cás buanaithe go leor le himeacht go sábháilte. Nuair is féidir é a dhéanamh go sábháilte, fág go tapa, san airdeall ar urláir agus staighrí lagaithe
- Cinntigh go bhfuil tú sábháilte sula ndéanann tú iarracht cabhrú le daoine eile

Roinnt cúiseanna a d'fhéadfadh, ina n-aonar nó le chéile, amhras a chur ar dhuine i dtaobh pacáiste:

- Dí-dhathú, criostail, bolaidh aisteacha nó ruaim ola
- Comharthaí púdair nó iarmhar cosúil le púdar ar an gclúdach litreach
- Méid, meáchan nó cruth neamhghnách
- Sreanga nó ceallra infheicthe

Teagmháil um freagra éigeandála:

An Garda Síochána (112 nó 999)

Cad ba cheart duit a dhéanamh

- Fág an pacáiste áit a bhfuil sé
- Imigh tú féin agus na daoine eile atá leat as an gceantar/an bhfoirgneamh
- Glaoigh ar 112 nó 999 agus cuir fios ar na Gardaí
- Má oireann sé, cuir foireann slándála an fhoirgnimh san airdeall
- Más rud é gur oscail tú pacáiste a raibh ábhar amhrasach ann, nigh do dhá lámh nó tóg cithfholcadh le gallúnach agus uisce agus ná cuir do lámha ar do bhéal ná do shúile

"Téigh isteach, fan istigh, aimsigh raidió"

Eachtraí Núicléacha

Tá plean – An Plean Éigeandála Náisiúnta um Thionóiscí Núicléacha – ar bun chun dul i ngleic le haon radaíocht a d'fhéadfadh cur isteach ar Éirinn. Mar shampla, dá mbeadh tionóisc ag planda núicléach thar lear.

Bheadh an tionchar ó eachtra den sórt sin ar Éirinn ag brath ar nádúr an eachtra agus ar an aimsir. Mar gheall ar príomhghaoth aniar na hÉireann, tá an seans go rachadh eachtra den sórt sin i bhfeidhm ar Éirinn níos lú ná mar a rachadh dá mbeadh gaoth anoir ann. Ina theannta, mar gheall ar a fhaide agus atá Éire ó shuíomh núicléacha, bheadh aon radaíocht ón eachtra maolaithe sula mbainfeadh sí Éire amach. Ní bheadh na dáileoga radaíochta sách ard le go mbeadh toradh díreach acu ar shláinte. Bheadh aon mhéadú ar leibhéil radaíochta (thar ghnáthleibhéil cúlra) réasúnta beag. B'fhéidir go gcuirfeadh aon mhéadú ar leibhéil radaíochta roinnt daoine i mbaol beag d'ailse a fhorbairt thar a saol. Ní cosúil go mbeadh an méadú ar rátaí ailse inbhraite thar na rátaí reatha.

Is é an bealach is mó a d'fhéadfaí dáileog radaíochta a fháil, ná trí bia truaillithe a chaitheamh. Is féidir an nochtadh seo a sheachaint agus tabharfaidh na húdaráis smachta cuí isteach ar dháileadh bia más gá. Tá na smachta seo ina gcuid tábhachtach den Phlean Éigeandála Náisiúnta um Thionóiscí Núicléacha agus cinnteoidh siad go bhfuil an bia, atá ar fáil le díol, sábháilte le n-ithe.

Beidh eolas reatha ag Údarás na hÉireann ar an dtionóisc, ó chomhlachtaí idirnáisiúnta, mar an Coimisiúin Eorpach agus an Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Fuinneamh Niúcléachta. Bainfidh siad úsáid as an eolas seo chun comhairle oiriúnach a thabhairt agus an pobal a chur ar an eolas de réir mar a athraíonn cúinsí.

Cad ba cheart a dhéanamh

- Téigh isteach, fan istigh, éist. I bhfocail eile, fan istigh agus éist leis an raidió náisiúnta agus leis an teilifís araon do eolas agus treoracha. Glac leis an gcomhairle a thugann na húdaráis
- Nuair atá eolas ar fáil ar an tionóisc agus ar na torthaí dá dheasca, tabharfar comhairle shonrach. Áireofar leis seo comhairle i dtaobh: an gá le fanacht istigh, caitheamh bia a fhástar go háitiúil a sheachaint, nó céimeanna eile a ghlacadh
- Ná haslonnaigh ón teach / foirgneamh. Dá n-aslonnófá chuirfeá tú féin faoi dháileog radaíochta níos mó, toisc go dtugann foirgnimh níos mó cosanta ná feithiclí. I gcodarsnacht, beidh laghdú ar éifeacht an nochtaithe do radaíocht i rith tarlú radaíochta trí fhanacht istigh. Ní bheadh ort fhanacht istigh ar feadh níos mó ná cúpla uair an chloig

Tuilleadh Eolais:

ROINN / GNÍOMHAIREACHT:
Polasaí Radaíochta Timpeallachta,
An Roinn Comhshaoil, Oidhreachta agus Rialtais Áitiúil
SEOLADH: Teach an Chustaim, Baile Átha Cliath 1
GUTHÁN: 1890 443322
LÁITHREÁN GRÉASÁIN: www.environ.ie

Soláthraíonn an Plean Éigeandála Náisiúnta um Thionóiscí Núicléacha an creat don fhreagra náisiúnta ar tharlú radaíochta ar scála mór.

Tá an plean ar fáil ón rannóg Radaíochta de láithreán gréasáin an Roinn Comhshaoil, Oidhreachta agus Rialtais Áitiúil, www.environ.ie. Tá eolas ar radaíocht ar fáil ón Institiúid Éireannach um Chosaint Raideolaíoch www.rpii.ie.

"Cuir pleananna ar bun chun cabhrú le baill dod' chlann agus na comharsana atá soghonta"

Fliú Paindéimeach

Cad is Fliú Paindéimeach ann?

Fliú ná tinneas riospráide géar a tharlaíonn mar thoradh ar ionfhabhtú le víreas fliú. D'fhéadfadh sé bheith ina thinneas trom agus níor cheart é a thógáil in ábhraíocht slaghdáin.

Séard is ciall le "Fliú Paindéimeach" ná eipidéimeach fliú ar fud an domhain. Tharlódh eipidéimeach den sórt sin mar thoradh ar chineál fliú nua a scaipeann go héasca i measc daoine agus a bhíonn ciontach as tinneas trom.

Imeachtaí a tharlaíonn go nádúrtha atá i bpaindéimeach fliú; tharla trí cinn acu san 20ú aois – i 1918, 1957 and 1968. As na cinn seo ba é paindéimeach 1918 an ceann ba throime. Tarlóidh níos mó paindéimí, ach ní féidir a thuar cathain a tharlóidh siad, a throime agus a bheidh siad ná na haoisghrúpaí is mó a rachaidh siad i bhfeidhm orthu.

Ag réitiú i gcomhair paindéimí

In Eanáir 2007 d'fhoilsigh an Roinn Sláinte agus Leanaí agus Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte Plean Náisiúnta le haghaidh Paindéimeach Fliú chomh maith le Ullmhúcháin in Éirinn i gcomhair Fliú Paindéimeach: Comhairle an Ghrúpa Saineolach i bhFliú Paindéimeach.

Insíonn an Plean Náisiúnta um Fliú Paindéimeach cad ba cheart a dhéanamh i gcás paindéimí agus cad atá á dhéanamh ag an Rialtas agus na seirbhísí sláinte le réitiú i gcomhair paindéimí fhéideartha.

Cad ba cheart a dhéanamh

- Ceannaigh dóthain bia agus soláthar duit féin agus do do theaghlach roimh an bpaindéimeach le maireachtáil ar feadh seachtaine amháin ar a laghad
- Bí cinnte go bhfuil teirmiméadar agus soláthar paraicéiteamóil nó iobúpróiféine agat
- Bí ar d'eolas i dtaobh bearta sláinteachais le ionfhabhtú a chosc. Tá eolas ar fáil sa Phlean Náisiúnta le haghaidh Paindéimeach Fliú
- Éist le reatha nuachta
- Déan pleananna le haire a thabhairt do bhaill teaghlaigh nó comharsana atá i mbaol, go háirithe iadsan atá ar leithlis nó a chónaíonn ina n-aonar
- Molfar duit an réitiú seo a thosú má agus nuair a dhearbhaíonn an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte go bhfuil paindéimeach ar tí teacht

Cad ba cheart duit a dhéanamh i gcás paindéimeach

Gheobhaidh gach teach sa tír bileog ag moladh na mbeart ar cheart glacadh leo sula mbaineann an paindéimeach Éire amach.

Má tá siomptómaí fliú ort féin nó ar bhaill de do theaghlach i rith paindéimeach, ní mór daoibh fanacht amach ó dhaoine eile sa mhéid agus is féidir.

Ciallaíonn sé seo nach mór fanacht sa bhaile fad is atá na siomptómaí ann agus go dtí go bhfaigheann tú comhairle eile ón mbeo-líne gutháin a bhunófar nó ó fhógraí oifigiúla

ón Rialtas do na meáin chumarsáide. Tabharfaidh an beo-líne gutháin seo comhairle agus tacaíocht duit. Má tá agus nuair atá paindéimeach ar tí teacht, cuirfear an uimhir beo-líne ar fáil duit agus fógrófar í go forleathan.

Tuilleadh eolais:

ROINN: An Roinn Sláinte & Leanaí
SEOLADH: Teach Hawkins,
Sráid Hawkins, Baile Átha Cliath 2
GUTHÁN: Lo-call 1890 200311
RÍOMHPHOST:
pandemicflu@health.gov.ie
LÁITHREÁN GRÉASÁIN: www.dohc.ie

GNÍOMHAIREACHT:
Oifig Náisiúnta um Bhainistiú Éigeandála,
Bloc B,
An tIonad Cathrach,
An Sráid Mór,
Bré,
Co. Chill Mhantáin
GUTHÁN: 01 2744224
RÍOMHPHOST: pandemicflu@hse.ie
LÁITHREÁN GRÉASÁIN: www.hse.ie

Tá an Plean Náisiúnta le haghaidh Paindéimeach Fliú ar fáil ón rannóg foilseachán de láithreáin ghréasáin na Roinne Sláinte agus Leanaí www.dohc.ie agus Feidhmeannach na Seirbhíse Sláinte www.hse.ie. Féadann tú freisin teagmháil a dhéanamh le info@health.gov.ie le cóip a fháil trí ríomhphost.

Tá an treoirleabhar Pleanáil Leanúnachas Gnóthas: Freagracht do Fliú Paindéimeach ar fáil ó rannóg na bhFoilseacháin de láithreán gréasáin na Roinne Fiontair, Trádála agus Fostaíochta, www.entemp.ie.

“Déan teagmháil le do thréidlia nó le d’Oifig Thréidliachta Áitiúil”

Galair Ainmhí

Uaireanta, is féidir ráigeanna de ghalair ainmhí throma scaipeadh go tapa thar theorannacha náisiúnta, nó tionchar a bheith acu ar an eacnamaíocht nó ar shláinte phoiblí. Tá pleananna teagmhasacha ar bun ag an Roinn Talmhaíochta, Iascaigh agus Bia le dul i ngleic le ráigeanna de ghalair mar sin, ina measc, galar crúb agus béal, galar gormtheangach agus fliú na n-éan.

Leagann na pleananna teagmhasacha amach na bearta smachta agus díothaithe a chuirfear i bhfeidhm i gcás ráigeanna de ghalair den sórt sin.

I gcás ráige troime de ghalar ainmhí inseofar don phobal faoi nádúr agus scála na faidhbe agus coimeádfar ar an eolas iad de réir mar a fhorbraíonn an cás.

Tuilleadh eolais:

ROINN / GNÍOMHAIREACHT:
An Roinn Talmhaíochta, Iascaigh & Bia
SEOLADH: An Teach Talmhaíochta, Sráid Chill Dara, Baile Átha Cliath 2
GUTHÁN ÍOSGHLAOCH:
1890 200510 / 01 6072000
RÍOMHPHOST: info@agriculture.gov.ie
LÁITHREÁN GRÉASÁIN:
www.agriculture.gov.ie

Cad ba cheart a dhéanamh

- Más úinéir beostoic nó tréada thú agus má cheapann tú gur tharla ráig de ghalar ainmhí trom, ba cheart duit teagmháil a dhéanamh le do chleachtóir tréidliachta, nó le d'Oifig Tréidliachta Ceantair
- Ba cheart do bhaill den phobal ar mian leo tuairisc a dhéanamh ar éin fhiáine mharbha a bhaineann le speiceas atá i mbaol mór, an líne chabhrach ar Fhliú na n-Éan 1890 252283 a úsáid

"Tabhair rabhadh agus fág an foirgneamh ar an bpoinnte"

Dóiteán

Tá dóiteán i measc na gcúiseanna is coitianta ar éigeandáil, ar scála beag laistigh de thithe agus ar scála mór i láithreacha oibre agus foirgnimh phoiblí. I ngach cás tá an chomhairle bhunúsach mar an gcéanna.

Teagmháil um fhreagra éigeandála:

Na Seirbhísí Éigeandála (112 nó 999)

Cad ba cheart a dhéanamh:

- Tabhair an rabhadh uait
- Cuir daoine as an bhfoirgneamh chomh tapa agus chomh sábháilte agus is féidir agus téigh go dtí an áit thionóil gur aontaigh gach duine leis
- Ná húsáid na hardaitheoirí
- Má tá deatach timpeall ort, fan gar don talamh agus déan lámhacán go dtí an bealach amach. (Is í an chúis leis sin ná go n-éiríonn an deatach, na gáis nimhneacha agus an teas)
- Más féidir clúdaigh do shrón agus do bhéal le héadach fliuch agus cosain aon chraiceann atá nochtaithe
- Sula n-osclaíonn tú doras cuir cúl do láimhe air. Má tá sé te ná hoscail é, d'fhéadfadh go mbeadh tine ar an taobh eile
- Muna bhféadann tú éalú, fan i seomra atá saor ón dóiteán. Dún an doras, téigh go dtí an fhuinneog agus tarraing aird ort féin ionas go gcuirtear an lucht tarrthála ar an eolas go bhfuil tú ann
- Agus cuimhnigh, bíodh rabhchán dóiteáin a oibríonn agat i do theach

ASSEMBLY
POINT

Conas a fhéadaim ullmhú?

In aon éigeandáil, is iad na daoine ar cheart duit smaoineamh orthu ar dtús ná iad siúd atá i do chlann nó i do neasc-theaghlach. Cuimhnigh ar an méid seo a leanas:

- D'fhéadfadh sibh bheith scartha óna chéile
- B'fhéidir nach mbeadh sibh in ann do ghuthán nó bealaí eile cumarsáide a úsáid
- D'fhéadfadh soláthair gáis agus leictreachais bheith gearrtha
- D'fhéadfadh tú féin nó baill eile de do theaghlach bheith gortaithe nó breoite go trom, b'fhéidir
- D'fhéadfadh sibh bheith i staid chontúirteach ina bhfuil dóiteán, tuilte nó guaiseacha troma eile i gceist

Pleanáil romhat

Le bheith réidh mar is cóir, ba cheart duit labhairt le do theaghlach ar a ndéanfadh sibh i gcás éigeandála. Sa chomhrá seo ba cheart daoibh an méid seo a leanas a phléigh:

- Pléigh conas is fearr teagmháil a choimeád le baill teaghlaigh i gcás éigeandála
- Aontaigh ar conas a dhéanfaidh sibh teagmháil lena chéile nuair nach bhfuil sibh go léir sa bhaile, cé a thógfaidh na leanaí ón scoil más cuí, agus cé a sheiceálfaidh ar sheandaoine nó daoine faoi mhíchumas i do theaghlach agus do neasc-chomharsanacht
- Cuir plean i bhfeidhm ar eagla go mbeadh tú scartha ó bhaill eile de do chlann. Togh duine de do chlann (a d'fhéadfadh a bheith ina chónaí in áit eile), duine go ndéanfadh sibh go léir teagmháil leis / léi le cinntiú go bhfuil a fhios agat go bhfuil gach duine sábháilte
- Cinntigh go bhfuil seoladh, uimhir ghutháin baile, uimhir fón póca, agus uimhir ghutháin oibre an duine seo ar eolas ag gach ball teaghlaigh
- Aontaigh ar áit ina mbuailfidh sibh go léir le chéile má scartar sibh, má tá sé sábháilte déanamh amhlaidh

- Faigh amach conas soláthar leictreachais, gáis agus uisce i do theach a mhúchadh
- Déan liosta d'uimhreacha ghutháin tábhachtacha agus coimeád in aice le d'fhón iad. Ar an liosta ba cheart go mbeadh do stáisiún gharda, dochtúir, an scoil ina bhfuil do leanaí agus do chomhairle áitiúil chomh maith le Bord Gáis, BSL agus baill den chlann

Réitigh paca éigeandála

D'fhéadfadh na rudaí seo a leanas bheith fíorluachmhar le cabhrú leat fanacht sábháilte agus plé le réimse staideanna éigeandála:

- Raidió a oibríonn ar cheallra (le ceallraí breise)
- Soláthairtí riachtanacha bia agus uisce (a mhairfidh ar feadh suas go trí lá)
- Tóirse (le ceallraí breise), coinnle agus lasáin
- Paca garchabhrach
- Cógas, soláthair earraí maisíochta agus sláintíochta
- Earraí cuí a theastaíonn ó naíonáin, seandaoine agus baill teaghlaigh faoi mhíchumas
- Éadaí breise agus málaí codlata do gach ball teaghlaigh
- Fón póca, luchtaire agus ceallra breise
- Málaí plaisteacha láidre (d'éadaí, earraí luachmhara, cáipéisí agus grianghraif)
- Cóipeanna de cháipéisí tábhachtacha an teaghlaigh (teastais bhreithe, pasanna agus ceadúnais)
- Sonraí teagmhála do bhur dteagmhalaí teaghlaigh aontaithe
- Cluichí do leanaí óga
- Cóip den lámhleabhar seo

Foghlaim garchabhair bhunúsach

Féadann sé bheith an-úsáideach na gnéithe bunúsacha de gharchabhair bheith ar eolas agat in aon éigeandáil agus tugann sé seans duit tuilleadh gortú nó anacra a sheachaint.

Ritheann do rannóg áitiúil de Cumann Otharcharr Naomh Eoin, Cumann Croise Deirge na hÉireann, Ord Mhálta, Cosaint Shibhialta agus go leor coláistí pobail cúrsaí bunúsacha (féach an t-eolas ar gharchabhair ar leath. 35).

SWITCH OFF
APPLIANCES

Cad ba cheart dom a dhéanamh?

B'fhearr duit fanacht socair agus comhairle agus treoracha na seirbhísí éigeandála a leanúint. I gcás mór-éigeandála d'fhéadfadh sé bheith riachtanach teachtaireachtaí a eisiúint tríd na meáin chumarsáide náisiúnta, ag moladh don phobal cad ba cheart dóibh a dhéanamh. De ghnáth déanfar teachtaireachtaí den sórt sin a chraoladh ar gach caineál raidió agus ar theilifís náisiúnta. Cuimhnigh go m'fhéidir nach mbeadh cumhacht phríomhlíonra agat, agus mar sin b'fhearr duit raidió a oibríonn ar cheallra a choimeád agus éisteacht le ceann de na stáisiúin náisiúnta. Ag brath ar an gcineál éigeandála, d'fhéadfadh do stáisiún raidió áitiúil teachtaireachtaí i dtaobh pleananna éigeandála áitiúla a iompar.

- Déan fiosrú faoi do chomharsana, go háirithe seandaoine agus daoine faoi mhíchumas
- D'fhéadfadh go molfaí duit fanacht i do theach nó aslonnú – cibé acu atá le déanamh, lean leis an chomhairle a thugann na seirbhísí éigeandála, toisc go mbeidh sí curtha in oiriúint do na cúinsí
- Má mholtar duit aslonnú bí cinnte go bhfuil gach tine múchta, cuir as an gás agus an leictreachas, díphlugáil fearais agus cuir doirse agus fuinneoga faoi ghlas. Má tá an t-am agat, tóg leat cógais riachtanacha, éadaí teo, cáipéisí pearsanta, earraí luachmhara agus d'fhón póca má tá ceann agat

SAFETY
FIRST

Garchabhair

Nuair nach bhfuil cabhair ghairmiúil ann, b'fhearr duit go mbeadh roinnt céimeanna garchabhrach bunúsaí ar eolas agat chun cabhrú le haon duine atá gortaithe. Ba cheart duit paca garchabhrach bunúsach a choimeád i do theach, agus smaoineamh ar oiliúint éigin garchabrach bunúsach a fháil.

Má tá duine éigin gortaithe, coimeádfaidh na céimeanna seo a leanas chomh sábháilte agus is féidir é go dtí go dtagann cabhair ghairmiúil:

- Má cheapann tú go bhfuil tinneas nó gortú trom ar an duine glaoigh ar 112 nó 999 láithreach
- Fan socair
- Cinntigh nach bhfuil tú féin agus an duine gortaithe i mbaol
- Breathnaigh go cúramach ar an duine gortaithe agus bain úsáid as na céimeanna garchabhrach bunúsacha atá leagtha amach anseo mar is cuí – cuimhnigh nach treoirleabhar garchabhrach iomlán é seo
- Déan monatóireacht ar riocht an duine ghortaithe go dtí go dtagann na seirbhísí éigeandála

Measúnú Priacail

Is í an riail órga agus tú ag déileáil le duine tinn nó gortaithe ná: "ar an gcéad dul síos ná déan díobháil". Ba cheart duit an chóireáil is mó a mbainfidh duine gortaithe nó tinn leas aisti a úsáid. Ach muna bhfuil tú cinnte conas í a dhéanamh, ná bain húsáid as cóireáil nach bhfuil tú cinnte fúithi.

Sábháilteacht Phearsanta

Ná déan iarracht ar tharrtháil ghaisciúil ar chúinsí contúirteacha. Má chuireann tú tú féin i mbaol, ní dócha go mbeidh tú in ann cabhrú le daoine eile go héifeachtach. Déan an cás a mheas ar dtús i gcónaí agus cinntigh go bhfuil an gníomh atá beartaithe agat sábháilte duit.

Ainbhios

Má tá an duine ainbhiosach, glaoigh ar 112 nó 999 agus iarr otharcharr. Más féidir leat, cinntigh go bhfuil bealach oscailte chuig scamhóga an duine. Má tá na scileanna riachtanacha agat féin, agus go bhfeictear nach bhfuil an duine ag tarraingt na hanála agus / nó gur cosúil go bhfuil sé / sí gan spionnadh, ba cheart duit na céimeanna cuí a ghlacadh chun an duine a athbheochan.

Suaitheadh

Coimeád an duine go ciúin, gan a bheith fuar nó ró-the. Má cheapann tú nach bhfuil cnámha an duine briste, ardaigh na cosa thart ar 30cm. Ná tabhair bia nó deoch dóibh.

Cnámha Briste

Déan iarracht a mhéad agus is féidir gluaiseacht a sheachaint agus glaoigh ar na seirbhísí éigeandála.

Cur Fola

Cuir smacht ar chur fola trom trí bhrú trom a chur ar an gcneá, agus úsáid á baint as cóiriú glan, tirim. Cuir corp an duine ghortaithe i suíomh ina bhfuil an cneá ardaithe thar leibhéal an chroí chun cailliúint fola a laghdú. Bí séimh agus tú ag láimhseáil na ngéag má cheapann tú go bhfuil briseadh i gceist. Cabhraigh leis an duine luí, cuir ar a shuaimhneas é, coimeád te é agus scaoil éadaí teanna.

Dónna

I gcás gach cineál dó, déan é a fhuarú le huisce ar feadh 10 nóiméid ar a laghad, ach ná cuir moill ar thógáil an duine chuig an ospidéal. Clúdaigh an áit atá buailte leis le cóiriú steiriúil, le cosaint ar ionfhabhtú. Muna bhfuil sé sin ar fáil, cuir scannán cumhdaithe ar an áit atá buailte leis an dó – ná cuir cóirithe tirime air. Coimeád an t-othar te agus glaoigh ar otharcharr.

Tuilleadh Eolais:

Tá roinnt foilseachán ar fáil mar an lámhleabhar garchabhrach a fhoilsíonn Cumann Croise Deirge na hÉireann.

MERGENCY
112 OR 999

Uimhreacha Úsáideacha

Úsáid an leathanach seo le do thoil le haghaidh uimhreacha atá úsáideach i gcás éigeandála, mar uimhreacha do stáisiún gharda, dochtúir, an scoil ina bhfuil do leanaí agus do chomhairle áitiúil chomh maith le Bord Gáis, BSL agus baill de do chlainne.

Seirbhís	Uimhir Ghutháin	Tráchtadh
Seirbhísí Éigeandála	112 nó 999	
Dochtúir		
Stáisiún garda áitiúil		
Údarás áitiúil		
Líne seirbhíse éigeandála Bord Gáis	1850 205050	
Líne seirbhíse éigeandála BSL	1850 372999	
Líne chabhrach ar Fhliú na nÉan	1890 252283	

Tá an lámhleabhar seo ar fáil ar líon ag www.emergencyplanning.ie. Beidh leaganacha den lámhleabhar sa Rúisis, sa tSínis agus sa Phólainnis ag an láithreán gréasáin freisin.

Tá an lámhleabhar seo ar fáil freisin i bhfoirm CD agus i scríbhnóireacht Bhraille. Tá leagan atá éasca a léamh ar fáil freisin. Cuir glaoch ar 1890 252736 le do thoil le ceann de na formáidí seo a ordú nó is féidir breathnú ar an láithreán gréasáin www.emergencyplanning.ie.

Le tuilleadh eolais a fháil, log ann ar an líon

www.emergencyplanning.ie

Ceallalós déanta as adhmad de bhunadh aitheanta amháin,
ó fhoraois riartha bríomhar, atá sa lámhleabhar seo.