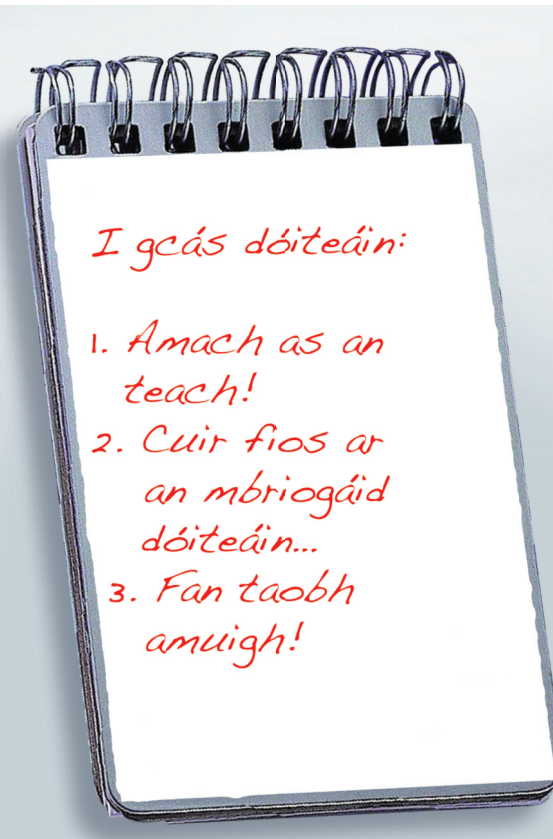
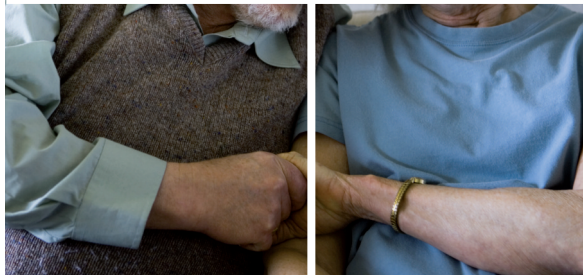
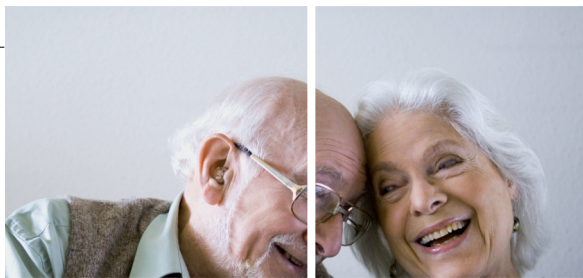
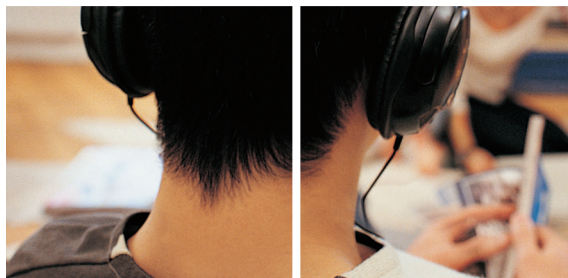
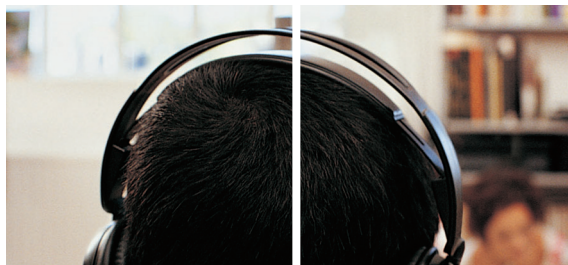




Comhshaoil, Pobal agus Rialtas Áitiúil
Environment, Community and Local Government



sábháilteacht ó dhóiteáin
Bí san airdeall



Gheofar breis eolais ar shábháilteacht ó dhóiteáin
ón Oifigeach Coiscthe Dóiteáin i do cheantar

 Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

An Stiúirthóireacht Náisiúnta um Bainistíocht Dóiteán agus Éigeandálaí
An Roinn Comhshaoil, Pobail agus Rialtais Áitiúil
Teach an Chustaim
Baile Átha Cliath 1.
www.environ.ie/en/LocalGovernment/FireSafety

An Ceathrú Eagrán 2011



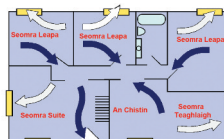
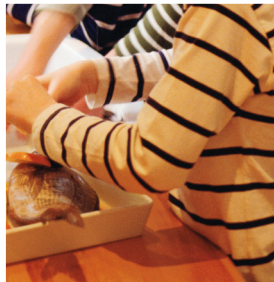
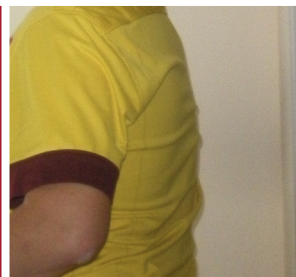
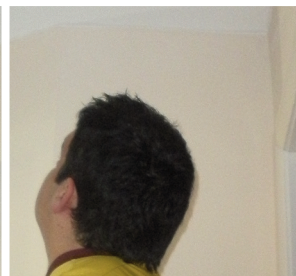
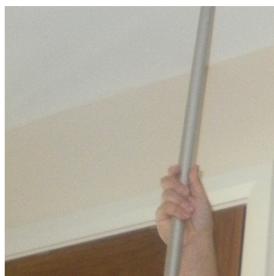
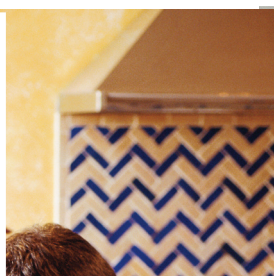
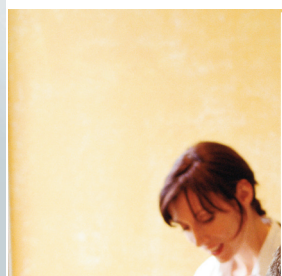
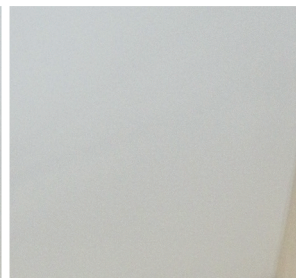
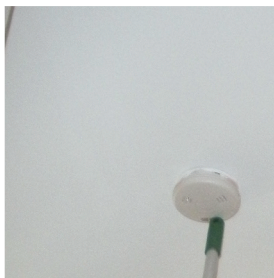


Comhshaoil, Pobl agus Rialtas Áitiúil
Environment, Community and Local Government



sábháilteacht ó dhóiteáin
Bí san airdeall

Sábháilteacht ó Dhóiteáin ag baile



Áit Choinne
Plean Éalaithe ó Dhóiteán

HE Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

In éigeandáil dialligh 999 nó 112

Ná déan moill, déan beart inniu!

Ceithre riail óir le bheith sábháilte ó dhóiteáin ag baile

1

Bíodh aláram deataigh agat.
Seiceáil é go tráthrialta le bheith cinnte go bhfuil sé ag obair

2

Ceap plean éalaithe ó dhóiteán agus cuir an plean i ngníomh go tráthrialta

3

Féach an bhfuil aon bhaol dóiteáin sa teach agus má tá, cuir ina cheart é

4

Bíodh gnáthamh agat de 'rudaí le seiceáil roimh dhul a luí'

Sábháiteacht ó Dhóiteáin ag baile

1

Bíodh aláram deataigh agat. Seiceáil é go tráthrialta le bheith cinnte go bhfuil sé ag obair

- **Feistigh aláraim dheataigh inniu** agus déan deimhin de go bhfuil siad ag obair agus nach bhfuil aon locht orthu. Gheobhaidh tú rabhadh ó aláram deataigh má bhíonn dóiteán ann.

Cuimhnigh: Ní bhfaighidh tú boladh dóiteáin agus tú i do chodladh agus coimeádfaidh an deatach i do chodladh thú.

- **Má tá bodhar sa teach, nó duine a bhfuil deacrachtaí éisteachta aici/aige,** seans nach gcloisfidh siad an rabhadh ón aláram deataigh, m.sh. más amhlaidh nach gcaitheann sí/sé áis éisteachta istoíche. Tá aláraim dheataigh le ceannach a úsáideann stróbshoilse nó pillíní creathacha chun rabhadh a thabhairt i gcás dóiteáin. Is fearr na haláraim sin do dhaoine a bhféadfadh sé bheith deacair orthu gnáthaláram deataigh a chloisteáil.

- **Is féidir aláram deataigh a thástáil tríd an gcaipe tástála a bhrú le barr hanla na scuaibe.**

Cuir batairí nua i gcás gnáthaláraim, uair sa bhliain, nó a luaithe a chloiseann tú an bíb rabhaidh.

- **Má tá aláram deataigh 10 mbliana agat ní mór aláram nua a cheannach gach 10 mbliana.**

- **Bíodh ar a laghad aláram deataigh amháin agat ar gach urlár sa teach.**

Feistigh iad idir na háiteanna codlata agus an chistin agus na seomraí teaghlaigh – ceann sa halla ar an mbunurlár, agus ceann ar gach leibhéal os a chionn sin, ar an gceann staighre. Chun an chosaint a mhéadú, d'fhéadfaí aláram a fheistiú chomh maith sa seomra suite agus sa chistin, i seomraí leapa ina gcodlaíonn daoine leochaileacha, nó mar a bhfuil teilifíseán nó gléas mór leictreach (ríomhaire, mar shampla). (Bheadh aláraim theasa níos fearr in áiteanna mar a bhféadfadh deatach ó chócaireacht nó ó thoitíní nó ó thine oscailte an t-aláram a ghníomhachtú gan chúis.)

- **Bíodh aláraim dheataigh feistithe den tsíleáil** de réir threoracha an déantóra.

- **Glan an t-aláram go rialta leis an bhfólúsghlantóir** agus cuimil an clúdach. Má bhíonn an iomarca deannaigh in aláram cuireann sé as feidhm é.



In éigeandáil dialligh 999 nó 112

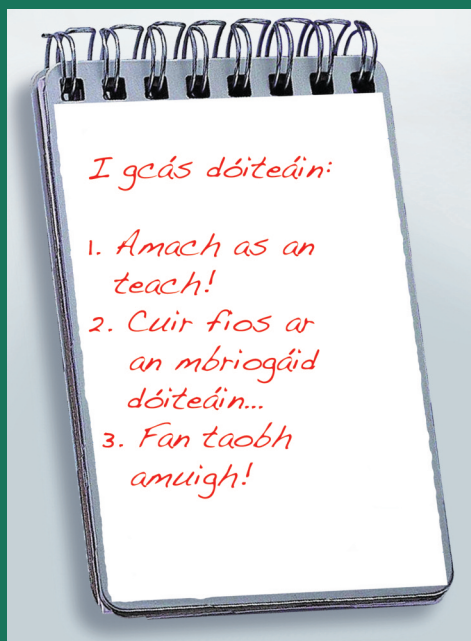
2

Ceap plan éalaithe ó dhóiteán agus cuir an plan i ngníomh go tráthrialta

Plean éalaithe ó dhóiteán:

Seo na rudaí ba chóir a dhéanamh i gcás dóiteáin

- Bíodh an tslí isteach agus amach as an teach glan i gcónaí.
- Is cuma cibé an tú féin a thugann an dóiteán faoi deara nó aláram deataigh a thugann rabhadh duit, ná bíodh eagla ort ach cuir do phlean éalaithe ó dhóiteán i bhfeidhm.
- **Tabhair an gháir dhóiteáin.** Dúisigh gach duine agus fágaigí an teach ar an tslí is tapúla. Cabhraigh leis na daoine is óige agus le duine ar bith atá leochaileach.
- **Seiceáil na doirse le cúl do lámhe** ná hoscail iad má bhraitheann tú teas uathu. Ciallaíonn an teas go bhfuil tine ar an taobh thall den doras. Ná hoscail ach na doirse sin is gá chun gach duine a ligean amach as an teach.
- Má tá deatach ann téigh **síos ar an urlár agus snámh amach as an teach in aice an urláir** mar is ansin is glaine a bheas an t-aer.
- **Ná téigh ag fiosrú cúis an dóiteáin.**
- Cruinnigh le chéile ag áit choinne lasmuigh den teach agus bí cinnte go bhfuil gach duine amuigh.
- Glaoigh ar an tSeirbhís Dóiteáin ag 999 nó 112 ó bhosca fóin, ó fhón póca nó ó theach comharsan.
- **Ná téigh isteach** sa teach arís go dtí go ndeir an tSeirbhís Dóiteáin leat go bhfuil sé sábháilte.



Sábháiteacht ó Dhóiteáin ag baile

3

Féach an bhfuil aon bhaol dóiteáin sa teach agus má tá, cuir ina cheart é

Is fearr i bhfad dóiteán a chosc ná a throid

- Seiceáil d'áit chónaithe seomra i ndiaidh seomra féachaint an bhfuil aon bhaol dóiteáin iontu agus cuir ina cheart é má tá.

Cuimhnigh: is sa seomra súí, i seomra codlata nó sa chistin fad a bhíonn daoine ina gcodladh a thosaíonn formhór na ndóiteán.

• An Chistin

- Cuir blaincéad dóiteáin agus múchtóir dóiteáin in aice láimhe sa chistin agus bí in ann iad a úsáid.

Agus tú ag cócaireacht, úsáid na fáinní cúil ar an sorn ar dtús.

Iompaigh hanlaí na sáspan timpeall ionas nach mbeidh siad suite os cionn fáinní eile.

- Coimeád an sorn glan – baol dóiteáin is ea gréisc.
- Múch an sorn mura bhfuil sé in úsáid.
- Ná húsáid sorn riamh chun éadaí a thriomú.
- Seiceáil go bhfuil an sorn múchta i gceart sula dtéann tú don leaba.
- Glan an scagaire sa bhfean eastarraingthe go rialta agus cuir scagaire nua isteach ann nuair is gá.
- Ná húsáid panna sceallóg; is baol mór dóiteáin iad.



In éigeandáil diailigh 999 nó 112

Ná húsáid panna sceallóg; is mór an baol dóiteáin iad. Má úsáideann tú panna sceallóg, bí fíor-chúramach leis.

- Ná bíodh níos mó ná aon trian den phanna lán d'ola nó de shail.
- Tástáil teocht na hola trí pháosa beag aráin a chur sa phanna. Má bhrioscaíonn sé go tapa, tá an ola réidh le húsáid.
- Má thagann deatach amach as an ola, ciallaíonn sin go bhfuil sí ró-the. Múch an teas agus lig don ola fuarú sula dtosaíonn tú arís.
- Ná fág an seomra riamh fad a bhíonn an panna sceallóg in úsáid.
- Ná corraigh panna sceallóg riamh fad a bhíonn sé te.
- Má tá domhainfhriochtóir in úsáid agat, folmhaigh é agus stóráil é tar éis an phlocóid a bhaint amach agus ligean don ghléas fuarú.

Fearais leictreacha – bí cúramach agus tú á n-úsáid agus stóráil i gceart iad nuair nach bhfuil siad in úsáid.

- Ná cuir líon mór plocóidí isteach san aon soicéad amháin. Baol mór dóiteáin é sin.
- Ná bíodh cábla nó sreang leictreach ag trasnú os cionn an tsoirn.
- Múch aon ghléas leictreach agus tarraing amach an phlocóid nuair nach bhfuil sé in úsáid.
- Má tá cáblaí nó plocóidí damáistithe, caite nó ag sceitheadh, ná húsáid an fearas ach cuir glao ar leictreoir cáilithe.

Tine oscailte sa seomra suí

- Bíodh sciath thine ceart agat os comhair na tine más tine oscailte í.
- Ná cuir rud ar bith riamh ar an sciath thine.



Sábháiteacht ó Dhóiteáin ag baile

- Ná fág rud ar bith atá indóite, leithéidí páipéir, irisí nó éadaí, in aice tine.
- Ná triomaigh éadaí riamh os comhair tine oscailte. Baol mór dóiteáin é sin.

Coimeád an simléar glan

- Cuir an simléar á ghlanadh go rialta – lean an treoir seo:
- Tinte dóite adhmaid: ceithre uair sa bhliain nuair a bhíonn siad in úsáid.
- Tinte breosla soladaí: uair sa bhliain má tá breosla gan toit in úsáid agat.
- Tinte breosla soladaí: faoi dhó sa bhliain má tá gual in úsáid agat.
- Tinte ola: uair sa bhliain.
- Tinte gáis: uair sa bhliain más tinte iad a mbíonn scuabadh de dhíth orthu.

Téitheoirí iniompartha

- Bí an-chúramach agus téitheoir iniompartha in úsáid agat.
- Bíodh téitheoirí i bhfad amach ó throscán, ó chuiríní agus ó rudaí indóite.
- Ná corraigh téitheoir nuair a bhíonn sé ar siúl/lasta.
- Múch téitheoir agus bain amach an phlocóid sula bhfágann tú an teach, nó sula dtéann tú a luí.

Coinnle

- Bíodh an choinneal i seastán ceart i gcónaí.
- Ná cuir coinneal gar do rudaí indóite, leithéidí cuirtíní, éadaí nó éadaí leapa.
- Ná téigh amach as an seomra fad a bhíonn coinneal ar lasadh agat.
- Ná bíodh coinneal gar do shéideán.
- Ná corraigh coinneal agus í ar lasadh.
- Bí cinnte go múchtar gach **coinneal** i gceart sula bhfágann tú an teach nó sula dtéann tú a luí.

In éigeandáil dialligh 999 nó 112

Caitheamh Tobac

- Ná caith riamh nuair a bhíonn fonn codlata ort, bíodh sé sa leaba nó i gcathaoir.
- Baol mór dóiteáin is ea caitheamh nuair a bhíonn tuirse ort. Cuimhnigh gur féidir le halcól nó cógais fonn codlata a chur ort. Cuimhnigh: is féidir le halcól nó cógais fonn codlata a chur ort.
- Bain úsáid as luaitheadán i gcónaí nuair a chaitheann tú.
- Caith amach a bhfuil sna luaitheadáin roimh dhul a luí duit. Cuir an luaitheadán faoin sconná uisce ar dtús le bheith cinnte go bhfuil gach rud ann múchta.



Seomra leapa

- Ná caith riamh sa seomra codlata.
- Bíodh tóirse in aice na leapa agat mar sholas éigeandála.
- Bíodh an fón póca sa seomra codlata ar eagla éigeandála.
- Bí an-chúramach agus gléasanna leictreacha, leithéidí luchtairí fón póca agus triomadóirí gruaige, in úsáid agat. Bain amach an phlocóid nuair a bhíonn tú réidh leo agus lig dóibh fuarú sula gcuireann tú as bealach iad.

Cuimhnigh: ná fág aon trealamh leictreach plugáilte isteach nó ag luchtú agus tú sa leaba nó as an teach. I gceist anseo tá fóin phóca, cáblaí fón póca, díritheoirí gruaige agus mar sin de.

Sábháiteacht ó Dhóiteáin ag baile

Blaincéad Leictreach

- Léigh treoracha an déantóra agus úsáid an blaincéad dá réir.
- Féach cúpla uair sa bhliain an bhfuil an blaincéad caite nó damáistithe.
- Rollaigh blaincéad leictreach agus tú á stóráil, ná fill é.
- Iarr ar leictreoir nó siopa leictreora go tráthrialta an blaincéad a sheiceáil duit.

An mbeadh a fhios agat é dá mbeadh an blaincéad leictreach dainséarach?

Ceannaigh blaincéad nua más amhlaidh:

- go bhfuil an fhabraic nó an fhleisc caite nó sceite
 - go bhfuil marcanna dóite in áit ar bith air
 - go bhfuil na téipeanna ceangail (más ann dóibh) damáistithe nó ar iarraidh
 - go bhfuil aon cheangal scaoilte
 - go bhfuil amhras ar bith ort!
-
- **Deisigh** an phlocóid nó an seolán srutha má tá sé damáistithe.
 - **Bí cinnte go múchann tú agus go mbaineann tú amach plocóid an bhlaincéid leictrigh sula dtéann tú a chodladh.**

Sábháiteacht ó Dhóiteáin ag baile

4

Bíodh gnáthamh agat de 'rudaí le seiceáil roimh dhul a luí'

• Sula dtéann tú a luí istoíche:

- Seiceáil go bhfuil an sorn múchta i gceart sula dtéann tú don leaba.
- Más gá eochair chun an príomhdhoras nó an cúldoras a oscailt, bíodh na heochracha gar do na doirse, in áit is eol don uile dhuine sa teach.
- Bí cinnte go bhfuil an tine ag dul i léig agus cuir sciath thine os comhair tinte oscailte
- Ná fág teilifís, raidió nó córas ceoil ar fuireachas. Fearais atá ceaptha d'úsáid 24 uair sa lá, leithéidí cuisneoirí agus reoiteoirí, agus iad sin amháin a ba cheart a bheith plugáilte isteach istoíche.
- Díphlugáil an luchttaire fón póca mura bhfuil sé in úsáid agat, gach uair dá bhfágann tú an teach nó dá dtéann tú a luí.
- Bí cinnte go múchann tú agus go mbaineann tú amach plocóid an bhlaicéid leictrigh sula dtéann tú a chodladh.
- Caith amach a bhfuil sna luathreadáin roimh dhul a luí duit.



In éigeandáil dialligh 999 nó 112

Sábháilteacht ó Aonocsaíd Charbóin

Cad is Aonocsaíd Charbóin (CO) ann?

Gás gan dath gan bholadh is ea aonocsaíd charbóin (ar a dtugtar CO, leis). Tuairim is leath de na daoine a fhaigheann bás de nimhiú CO neamhbheartaithe, is de dheatach ó thine a anáil a fhaigheann siad bás. Ach munar leor an t-aer chun an breosla a dhó, nó má tá locht ar an bhfearas téimh, d'fhéadfaí aonocsaíd charbóin a tháirgeadh.

1. Comharthaí d'aonocsaíd charbóin: D'fhéadfadh na comharthaí seo a leanas d'aonocsaíd charbóin a bheith le sonrú timpeall an tí agus i seomraí mar a bhfuil fearas téimh nó cócaireachta.

- Smálú, súiche nó dídhathú in aice an fhearais téimh agus gar do ghaothairí.
- Comhdhlúthú ar bhallaí agus ar fhuinneoga, agus boladh aisteach nuair a bhíonn an fearas in úsáid.
- Lasair bhuí nó oráiste nuair is lasair ghorm a bhíonn ann de ghnáth i gcás fearas gáis.
- Blocáil i simléar nó i múchán.
- Damáiste ar bith d'fhearas nó do mhúchán nó in aice leo.

2. Seirbhísiú agus cothabháil rialta: An chúis is coitianta le haonocsaíd charbóin a bheith á tháirgeadh ná fearais lochtacha, fearais nach gcothabháiltear go tráthrialta agus gaothairí, múcháin agus simléara blocáilte. Tá sé tábhachtach go ndéanfadh Suiteálaí Cláraithe seirbhísiú bliantúil ar choirí ola agus gáis. Iarr ar do theicneoir seirbhíse gach gaothaire aeir, simléar agus múchán a sheiceáil féachaint an bhfuil siad saor ó bhocáil, istigh agus amuigh, agus chun an méid aeir úr atá ar cúrsaíocht sna seomraí a mhéadú.

3. Aláraim Aonocsaíd Charbóin: Ba cheart aláraim aonocsaíde charbóin a shuiteáil de réir threoracha an déantóra maidir le suiteáil agus suíomh. Fearais rabhaidh is ea aláraim CO agus ní ruaigeann siad CO. Ceannaigh aláram CO nua nuair a bhíonn an tréimhse fheidhme istigh, gheofar an dáta cuí ar an táirge.

Gheofar eolas breise ar shábháilteacht ar aonocsaíd charbóin ar www.carbonmonoxide.ie nó Glaoigh ar: 1850 79 79 79.

Línte ar oscailt: 8am go 8pm Luan go hAoine. 9am go 5.30pm Dé Sathairn

Go raibh maith agat as an t-am a chaitheamh ag léamh an leabhráin seo mar gheall ar shábháilteacht ó dhóiteáin ag baile. Tá súil againn go bhfuil tú níos eolaí ar shábháilteacht ó dhóiteán dá bharr.

Ná déan moill, déan beart inniu!

Iarrtar ort sábháilteacht ó dhóiteáin a chur chun cinn **anois** ag baile leis an eolas seo ar do shon féin agus ar son do theaghlach.

Seicliosta sábháilteacht ó dhóiteán

Ba cheart go mbeifeá in ann **TÁ** a thiceáil i gcás gach ceann de na ráitis sábháilteachta seo a leanas.

Muna bhfuil, déan beart agus ticeáil an bosca cuí nuair a bheidh an beart déanta agat.

Muna bhfuil tú cinnte cad ba cheart a dhéanamh, féach an leabhrán.

Aláraim dheataigh	Tá	Níl	Bear Déanta
1 Tá aláram deataigh amháin ar a laghad ar gach urlár den teach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Tástálaim na haláraim dheataigh uair sa tseachtain (nó de réir na dtreoracha) le bheith cinnte go bhfuil siad ag obair i gcónaí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Cuirim batairí nua isteach sna haláraim ar a laghad uair sa bhliain (nó de réir na dtreoracha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Ní dhícheanglaím na batairí riamh.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 D'aithneodh gach duine sa teach fuaim an aláraim/an bhrathadóira deataigh.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Plean Éalaithe ó Dhóiteáin:	Tá	Níl	Bear Déanta
1 Tá plean éalaithe ceaptha don teaghlach ar fad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Cuirimid an plean i ngníomh go tráthrialta agus is eol dúinn ar fad na bealaí amach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Sa phlean cheapamar áit lasmuigh den teach le go dtiocfaimis le chéile ann le bheith cinnte go bhfuil gach duine slán.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Tá dhá bhealach ar a laghad amach as gach cuid den teach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Tá	Níl	Beart Déanta
5 Tá na huimhreacha ÉIGEANDÁLA 999 agus 112 ar eolas gach duine sa teach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Baol Dóiteáin

	Tá	Níl	Beart Déanta
1 Tá an sorn agus an fean aistarraingthe glan saor ó ghréisc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Múchaimid an sorn nuair nach bhfuil sé in úsáid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ní úsáidimid an sorn riamh le héadaí a thriomú.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Ní fhágaimid an seomra fad a bhíonn panna sceallóg in úsáid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Múchaimid agus díphlugálaimid gléasanna leictreacha nuair nach bhfuil siad in úsáid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Ná cuir líon mór plocóidí isteach san aon soicéad amháin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Tá sciath thine agus sciath spréiche againn le haghaidh tinte oscailte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Ní thriomaímid éadaí riamh os comhair tine oscailte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Glantar na simléir go tráthrialta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Coimeádaimid téitheoirí iniompartha amach ó rudaí indóite, leithéidí troscáin, cuirtíní agus éadaí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Ní fhágaimid coinneal ar lasadh riamh i seomra gan duine a bheith ann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Ní chaitheann aon duine tobac sa leaba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Seiceálaimid na blaincéid leictreacha, féachaint an bhfuil siad ag sceitheadh, an bhfuil ceangal scaoilte orthu nó aon damáiste eile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gnáthamh oíche

	Tá	Níl	Beart Déanta
1 Féachaimid chuige go bhfuil sciath spréiche os comhair gach tine oscailte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Múchaimid agus díphlugálaimid gléasanna leictreacha roimh dhul a luí dúinn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Dúntar gach doras istoíche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Seiceálaimid na bealaí amach agus coimeádtar glan iad istoíche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Más gá eochair chun doras nó fuinneog a oscailt, féachtar chuige go mbíonn na heochracha sin ar fáil go héasca istoíche in áit is eol don uile dhuine sa teach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>