



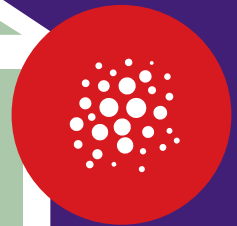
Comhairle Contae Mhuineacháin
Monaghan County Council

Treoir faoin Teach Sláintiúil

Comhdhlúthú



Caonach +
Deannach



Teas



Aeráil

Príomhchúiseanna le Caonach

Easpa Teasa

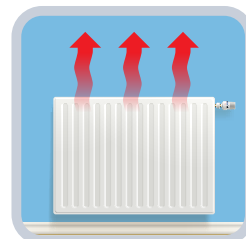
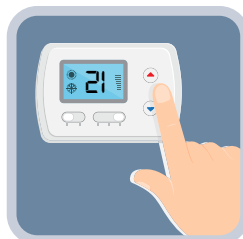
An Iomarca Taise

Easpa Aerála



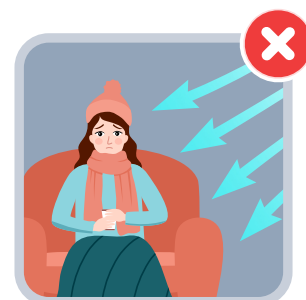
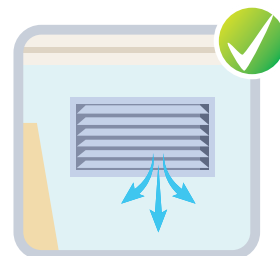
Téigh do Theach

- Coinneoidh teas leanúnach ag teocht níos ísle do theach níos teo, cosnóidh sé níos lú, agus laghdóidh sé an seans go dtarlóidh comhdhlúthú.
- Téigh na seomraí go léir, fiú mura bhfuil siad in úsáid.
- Ná cuir troscán ná earraí os comhair radaitheoirí, toisc go gcuirfidh sé seo bac orthu an seomra a théamh go héifeachtach.
- Is é 18°C an teocht a mholtar i do sheomra leapa agus 21°C i do sheomra suí (nó suas le 23°C má tá páistí óga agat nó más pinsinéir thú).



Aeráil go Maith chun Taise a Bhaint

- Nuair a bhíonn seomra in úsáid, coinnigh fuinneog bheag agus/nó sil-aerálaí ar oscailt.
- Déan seomraí folctha agus cistineacha a aeráil.
- Déan cófraí agus vardrúis a aeráil - ná líon na vardrúis an iomarca agus bog 50mm ón mballa máguaird iad.
- Tá sé tábhachtach go leor aer úr a ligean isteach i do theach, nó beidh an t-aer laistigh leamh agus tais, rud a choinneoidh truailleáin laistigh a chruthaíonn dálaí míshláintiúla.
 - ▶ Tar éis duit folcadh nó cith a thógáil, ní mór duit fuinneog an tseomra folctha a oscailt go dtí go mbeidh an ghal imithe.
 - ▶ Agus tú ag cócaireacht, déan cinnte go bhfuil doras na cistine dúnta agus an fean eastarraingthe ar siúl.
 - ▶ Tar éis duit críochnú sa seomra folctha nó sa chistin, fág an fean eastarraingthe ar siúl ar feadh thart ar 20 nóiméad lena chinntiú go nglanfar an t-aer tais go léir amach as an seomra. Castar air agus múchtar roinnt feananna eastarraingthe go huathoibríoch de réir mhéid na taise san aer.
- ▶ **Ná cuir bac ar** na gaothairí air
- ▶ **Ná múch** an fean eastarraingthe ag an lasc aonrúcháin seachas má tá sé lochtach.
- ▶ **Oscail** na fuinneoga go léir ar feadh tréimhse ghairid ar maidin (ar feadh 10-30 nóiméad, ar dhá thaobh an tí) agus ansin dún iad.
- ▶ **Ná ró-aeráil** trí do fhuinneoga a fhágáil ar oscailt ar feadh an lae in aimsir fhuar toisc go gcaillfidh do bhallaí an teas go léir atá stóráilte iontu.



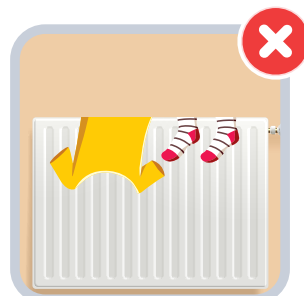


Comhdhlúthú agus Taise

- Ach oiread le gach cineál eile taise, bíonn sé deacair tithe a théamh de bharr an chomhdhlúthaithe.
- Is minic a bhíonn comhdhlúthú le feiceáil sa chuid is fuaire den seomra agus méadóidh an taise in áiteanna nach mbíonn mórán gluaiseacht aeir nó nach mbíonn aon ghluaiseacht aeir ar chor ar bith ann.
- Is féidir le comhdhlúthú tarlú i suíomhanna ar nós:
 - ▶ Cúinní fuara na seomraí
 - ▶ Vardrúis
 - ▶ Cófraí, cófraí ionsuite go háirithe
 - ▶ Taobh thiar de thoscán i gcoinne balla lasmuigh
 - ▶ Dromchlaí fuara amhail scátháin agus fuinneoga
 - ▶ Cistineacha agus seomraí folctha (áit a ngintear aer tais trí níoschán, cócaireacht, srl.)
 - ▶ Ballaí seomraí neamhthéite

D'fhéadfadh caonach fás ar bhallaí, ar fhuinneoga agus ar thoscán de bharr taise a eascraíonn as barraíocht comhdhlúthaithe.

- ▶ **Glan** suas aon uisce a charnann ar na fuinneoga agus ansin fáisc an t-uisce síos an doirteal. Ná lig dó triomú go nádúrtha, toisc go bhfágann sé sin an ghal uisce le hathshruthú.
- ▶ **Triomaigh** do chuid níoscháin lasmuigh más féidir nó croch sa seomra folctha é leis an doras dúnta agus an fhuinneog beagán oscailte nó an fean eastarraingthe ar siúl.
- ▶ **Ná cuir** níoschán ar radaitheoirí.
- ▶ Bíodh triomadóirí rothlaim ina dtriomadóirí comhdhlúthadáin, a scaoiltear an taise uatha lasmuigh nó, más triomadóirí teaschaidéil iad, a bhfuil an píobán uisce ceangailte le draein.



Foinsí taise

Foinse gaile uisce i "ngnáth-theach" in aghaidh an lae	Líon uisce a ghintear, go garbh (i lítir)
4/5 dhuine ina gcodladh	1.5
2 dhuine ghníomhacha	1.6
Cócaireacht	2.6
Na gréithe a ní	1
Éadaí a ní	4
Éadaí a thriomú	4.5
Folcadh/cith a thógáil	2.0
Peataí	0.5
Iomlán, go garbh	17.7 lítear

COMHARTHAÍ go bhfuil barraíocht taise ann:

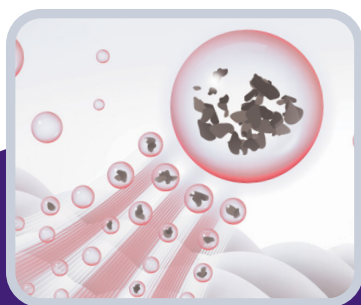
- ▶ Braithfidh do chuid éadaí agus do chóir leapa fuar agus tais. Beidh boladh dreoite ann. Feicfidh tú caonach ag fás ar thoscán, ar bhallaí seachtracha, i gcófraí, i dtarraiceáin, ar fhuinneoga nó timpeall orthu, agus ar d'éadaí nó ar do chóir leapa.
- ▶ Tógfaidh sé tamall fada sula dtosóidh do theas ag teacht i bhfeidhm, fanfaidh do bhallaí fuar faoi do lámh, agus ní bhraithfidh tú go hiomlán te.

Caonach agus Deannach

- Cé gur taise is mó a theastaíonn ó chaonach le go bhfásfaidh sé, feidhmíonn deannach mar fhoinsé bia a chuireann ar chumas an chaonaigh fás agus scaipeadh ar dhromchlaí, agus seo conas a tharlaíonn sé sin.
 - ▶ **Foinse cothaitheach:** is ábhar orgánach den chuid is mó atá i ndeannach amhail cealla craicinn, sail chnis ó pheataí agus snáithíní fabraice, itheann caonach an t-ábhar sin agus scaipeann sé.
 - ▶ **An t-éiceachóras is fearr:** Nuair a mheascann deannach agus salachar le taise chun caonach a chruthú, cuidíonn sin leis an timpeallacht fhoirfe a chruthú do spóir chun péacadh, fás agus scaipeadh.
 - ▶ **Fás ceilte:** Is féidir le deannach carnadh in áiteanna faoi cheilt taobh thiar de throscán agus i gcúinní folaithe, áit a bhíonn sé ag fás i ngan fhios. Is féidir leis bailiú ar chairpéad, ar éadaí agus ar bhróga seanchaite freisin.
 - ▶ **Dlús méadaithe:** Léirigh staidéir go bhfuil 100 oiread níos mó caonaigh ag fás i suíomhanna a bhfuil dlús ard deannaigh iontu ná i suíomhanna gan deannach.

Cóireáil

- Má tá méid beag caonaigh i do theach, is minic a bhíonn sé éasca é a bhaint le buicéad d'uisce sobalach agus beagán sciúrtha.
- Bain paistí beaga caonaigh a d'fhéadfadh a bheith ar dhromchlaí trí tháirge glantacháin caonaigh atá oiriúnach chuige sin a úsáid. Glan taobh istigh de na fuinneoga má bhíonn siad fliuch le comhdhlúthú.
- Glan fuinneoga, frámaí, agus limistéir eile a bhfuil caonach orthu le níochán fuingicídeach (a mharaíonn caonach). Déan cinnte go leanann tú treoracha an mhonaróra go beacht.
- Tirimghlan éadaí a bhfuil coincealach orthu agus glan cairpéid a bhfuil caonach orthu le seampú.
- Má bhaintear caonach a luaithe is a fheictear é, tagann laghdú ar na spóir san aer agus is féidir leis bac a chur ar fhorbairt tuilleadh caonaigh.



Ná dearmad: is é an t-aon leigheas buan ar chaonach trom ná barraíocht taise agus deannaigh a bhaint.

