

# Teacht Aniar Pearsanta agus Pobail

Céard is Teacht Aniar Pearsanta agus Pobail ann?

Cumas leanúnach daoine agus a bpobail na hacmhainní agus an saineolas atá ar fáil go háitiúil a úsáid go héifeachtach chun ullmhú le haghaidh cásanna dióbhálacha agus éigeandálaí, freagairt dóibh agus téarnamh ina ndiaidh.



Tugann an leabhrán seo leideanna úsáideacha praiticiúla don phobal maidir le bheith ullmhaithe i gcás éigeandála.

Is iad Comhairle Contae Mhuineacháin, Feidhmeannacht na Seirbhise Sláinte agus an Garda Síochána a chuir an leabhrán seo i dtoll a chéile, agus mhaoinigh an Roinn Dlí agus Cirt é



An Roinn Dlí agus Cirt  
Department of Justice



## Clár Ábhar

Uillmhú don rud gan choinne

Cé orthu a gcuirfidh mé glaoch chun cabhair a fháil?

Bíodh d'Eirchód ar eolas agat

Cá bhfaighidh mé eolas?

Teacht Aniar Pearsanta – Sa bhaile

Teachtaireacht i mBuidéal

Fearas éigeandála tí

Bíodh uimhreacha na seirbhísí fóntais ar eolas agat

Gníomhú ar son na hAeráide

Aonocsaíd Charbóin

Teacht Aniar Pobail

Líonra Rannpháirtíochta Pobail Mhuineacháin

Uillmhúcháin do dhrochaimsir

Sneachta/Leac Oighir

Tuitle

Gaoth/Stoirm

Gearradh cumhactha

Gearradh uisce

Sábháilteacht dóiteáin sa bhaile

Cosain do theach

Cosain thú féin

Iompar timpeall Mhuineacháin

Seirbhísí ospidéil Mhuineacháin

Seirbhísí Práinneacha Lasmuigh d'uaireanta Dochtúirí Teaghlaigh

Iompar ospidéil

Aguisín A Uimhreacha atá ag teastál uait

Aguisín B Taom croí, Stróc agus athbheochan chardascamhógach

Foirm chlárúcháin d'Fholáirimh Mhuineacháin

## Uimhreacha Leathanaigh

1

1

2

2

3

3

4

5

6

6

7

7

8

8

9

9

10

10

11

12

13

14

15

16

17

18

21

22

## Uillmhú don rud gan coinne

Céard iad na héigeandálaí ar cheart duit féin agus do do phobal pleanáil a dhéanamh ina leith? Dóiteán, gearradh cumhactha, ganntanas uisce, drochaimsir amhail tulite, gaoth agus tonnta teasa.

Glac nóiméad chun smaoineamh ar na héigeandálaí sin agus an bealach a bhféadfá pleanáil dóibh. Tugann an leabhrán seo tacaíocht duit féin, do do theaghlaigh agus do do phobal ullmhúcháin stuama a dhéanamh anois ionas go mbeidh sibh neamhthuilleamaíoch le linn éigeandála nó aslonnú.

Smaoinigh ar an mbealach a bhféadfá fanacht te dá gclisfeadh ar do chóras teasa nó dá ngearraí an leictreachas nó an t-uisce. Smaoinigh ar an mbealach a gcosnófá do theach. Tugann an leabhrán seo comhairle agus tacaíocht maidir le cásanna éigeandála a láimhseáil.

**Bí ullmhaithe, bí sábháilte agus bíodh na háiteanna a bhféadfá cabhair a fháil dá mbeadh sí uait ar eolas agat**

### Cé orthu a gcuirfidh mé glaoch chun cabhair a fháil?:

#### I GCÁS ÉIGEANDÁLA:

Cuir glaoch ar **999** nó **112** le haghaidh na seirbhísí seo a leanas:

- An tSeirbhís Dóiteáin
- An tSeirbhís Otharchairr
- Na Gardaí
- Garda an Chósta

Tá **líné fóin** speisialta ag **Comhairle Contae Mhuineacháin** chun cabhrú le daoine fadhbanna éigeandála a bhféadfaidís teacht orthu ar na bóithre nó le linn drochaimsire a thuairisciú.

**1800 121 121**

Bíonn an líne ar obair 24/7 agus is féidir le glaoiteoirí teagmhais amhail tulite, crainn leagtha, sceitheadh ola agus teagmhais tráchta, a thuairisciú go díreach don Cheantar Bardasach áitiúil chun an fhreagairt chuí a fháil.



## Bíodh d'Éirchód ar eolas agat:

Cóinnigh d'Éirchód áit éigin a mbeidh fáil éasca agat air – scríobh ar an maighnéad 'ÉIGEANDÁIL' é.

Fágann **an tÉirchód** go mbeidh na seirbhísí éigeandála ábalta do sheoladh a aimsiú go gasta agus go héasca.

Mura bhfuil d'Éirchód ar eolas agat, is féidir le ball fairne san Oifig Eolais do Shaoránaigh nó sa leabharlann áitiúil é a fháil duit. Is féidir leat féin é a aimsiú ar líne ag [www.eircode.ie](http://www.eircode.ie) freisin.

## Cá bhfaighidh mé eolas le linn éigeandálaí?

- ✓ Northern Sound
- ✓ RTÉ (raidió agus teilifís)
- ✓ Foláirimh Mhuineacháin (Féach thíos)
- ✓ Cuntais oifigiúla ar na meáin shóisialta: Facebook agus X
  - Comhairle Contae Mhuineacháin
  - Northern Sound
  - RTE news
  - Met Éireann (Cúrsaí aimsire)

Bí ar an airdeall maidir le mífhaisnéis agus bréagaisnéis



### MONAGHAN ALERTS

Is éard is Foláirimh Mhuineacháin (Monaghan Alerts) ann ná seirbhís a reáchtálann Comhairle Contae Mhuineacháin a sheolann amach foláirimh maidir le nithe a d'fhéadfadh dul i bhfeidhm ort, amhail éigeandálaí móra, dúnadh bóithre, drochaimsir, uisce óil tru aillithe, agus coiriúlacht i do cheantar.

Tá an tseirbhís go hiomlán saor in aisce, agus is féidir leat a roghnú fógraí éagsúla a fháil a bheidh in oiriúint do do chuid spéiseanna féin agus don cheantar den chontae ina bhfuil cónaí ort. Baineann Foláirimh an Gharda Síochána leis an tseirbhís freisin.

Is féidir clárú ach an aip 'Monaghan Alerts' a íoslódáil ó shuíomh gréasáin Chomhairle Contae Mhuineacháin, nó is féidir leat an fhoirm chlárúcháin ag cúl an leabhráin seo a líonadh isteach agus é a chur ar ais chuig aon deasc phoiblí nó Stáisiún Gardaí de chuid na Comhairle.

## Teacht Aniar Pearsanta:

### Uillmhacht sa Bhaile – Cad is féidir liom a dhéanamh?

Tá freagacht ar gach duine a bheith ullamh. An bhfuil tusa réidh?

Bíodh plean éigeandála tí agat agus bíodh go leor bia, uisce agus bunriachtanas eile le haghaidh 72 uair an chloig ar a laghad agat.

- **Bia** – tá sé tábhachtach bia sa bhreis a bheith agat sa teach, bia is féidir a réiteach go tapa agus a stóráil ag teocht an tseomra.
- **Uisce óil** – bíodh 3 lítear an duine in aghaidh an lae stóráilte agat.
- **Teas** – déan plean chun thú fín agus do theach a choinneál te má chliseann ar an leictreachas.
- **Cumarsáid** – ciinnigh gur féidir leat eolas tábhachtach a fháil go fóill ach raidió a oibríonn ar chadhna agus taisce chumhacta do d'fhón póca a bheith agat.
- **Leigheas** – coinnigh stoc maith d'aon leigheas a theastaíonn agus bíodh fearas garchabhrach beag agat don teach.
- **Solas** – bíodh coinnle agus tóirsí a oibríonn ar chadhna agat.
- **Airgead** – coinnigh méid beag airgid thirim d'ainmníocht éagsúil (cineálacha éagsúla nótaí agus bonn).
- **Iompar** – coinnigh an carr lán le breosla más féidir.

## Teachtaireacht i mBuidéal:

Is éard atá in ‘Teachtaireacht i mBuidéal’ (Message in a Bottle) tionscnamh simplí atá á urrú ag Club na Leon, Muineachán, a mholann do dhaoine a gcuid sonrai pearsanta agus leighis a choinneál in áit choiteann (an cuisneoir), áit a mbeidh na seirbhísí éigeandála in ann teacht orthu i gcás ina n-iarrfaí orthu dul chuig do theach.

Tá buidéil saor in aisce le fáil ó do dhochtúir teaghlaigh nó do chógaslann áitiúil.

### An méid is gá duit a dhéanamh:

- Gach cuid den fhoirm eolais phearsanta atá ann a líonadh isteach.
- An fhoirm líonta a chur sa bhuidéal.
- Cros ghlas fhéinghreamaitheach amháin a ghreamú den taobh amuigh de dhoras an chuisneora.
- An dá chros ghlasa eile a ghreamú den taobh istigh de do dhoras tosaigh agus cíul.



## An Fearas Éigeandála Tí:

Mura bhfuil sé sábháilte dul amach i gcás éigeandála:

**Téigh isteach** (téigh isteach agus dún na fuinneoga agus na doirse go léir)

**Fan istigh** (fan taobh istigh den teach)

**Tiúnáil isteach** (chuig an raidió, an teilihís nó na meáin shóisialta chun eolas/comhairle a fháil)

Pacáil fearas beag éigeandála agus coinnigh sábháilte é in áit a bhfuil teacht éasca air. Caith veist ard-infheictheachta má fhágann tú an baile!

### Fearas le fanacht sa bhaile



Raidió a oibríonn ar chadhna agus cadhnraí sa bheis agat



bíodh tóirse/solas/coinne a oibríonn ar chadhna agat



Fearas garchabhrach, earrai níocháin agus cógas ar oideas



Sonrai teaghála/peann luaidhe agus páipéar



Slusaid, scian ilfheidhme agus feadóig



Uisce úr agus soláthairtí bia/bia do pheatai

### Fearas leis an teach a fhágáil



Fón póca, luchtaire agus cadhnraí sa bheis/taidce chumhachta



Málai móra plaisteacha agus téip dhuchta



Eochracha, cártáí bainc agus airgead tirim eochracha breise don teach/char



Éadaí, bróga láidre, hataí agus fearas codiata



Doiciméid thábhachtacha aitheantaí



Leabhair, cártáí imeartha agus cluichí boird

## Bíodh uimhreacha na seirbhísí fóntais ar eolas agat



Cuir glaoch ar **1800 20 50 50**  
(Seirbhís Éigeandála 24 uair an chloig) má fhaigheann tú boladh gáis  
[networksinfo@gasnetworks.ie](mailto:networksinfo@gasnetworks.ie)



An bhfuil tú cinnte go bhfuil sé sábháilte?  
Má fheiceann tú aon damáiste don líonra leictreachais nó sreanga atá leagtha, tuairiscigh sin dár líne éigeandála ar **1800 372 999**



Cuir glaoch ar **1800 278 278 / +353 1 707 2828** (idirnáisiúnta) má tá práinn le fadhb uisce (bíonn na línte ar oscailte 24/7).



Tuairiscigh fabht nó díscor do do sholáthraí seirbhíse chun a chinntíú go gcuirtear an tseirbhís ar obair arís a luaithe is féidir.

## Tá sé TÁBHACHTACH an bealach leis na seirbhísí a aonrú ag do theach a bheith ar eolas agat

### \*\* Cláraigh mar Chustaiméir Leochaileach \*\*

**Gás:** Chun clárú mar Chustaiméir Leochaileach, déan teaghmháil le do Sholáthraí Gáis a thabharfaidh fógra do Lónraí Gáis Éireann.

**Leictreachas:** Chun clárú mar Chustaiméir Leochaileach, déan teaghmháil le do Sholáthraí Leictreachais a thabharfaidh fógra do Lónraí BSL.

**Uisce:** Chun clárú mar Chustaiméir Leochaileach, seol ríomhphost chuig [vulnerablecustomer@water.ie](mailto:vulnerablecustomer@water.ie) nó déan teaghmháil le Uisce Éireann ar an bhfón.



## Gníomhú ar son na hAeráide:

Gníomhaíochtaí ar son na hAeráide is féidir linn a dhéanamh:



- Feabhas a chur ar insliú do thí.
- Iarracht a dhéanamh an teocht i do theach a laghdú 1°C.
- Radaitheoirí nó bealaí téimh eile i seomraí nach n-úsáidtear a íslíú nó a mhúchadh chun fuinneamh a choigilt.
- Aistriú chuig foinsí cumhactha agus téimh in-athnuaithe nuair is féidir.
- An cithfholcadán a úsáid in ionad an fholcadáin agus gan sconnaí a fhágáil ag rith.
- Gléasanna agus soilse a mhúchadh nuair nach bhfuil siad in úsáid agat.
- Soicíd ina bhfuil luchtóirí agus gléasanna a mhúchadh nuair nach bhfuil siad in úsáid agat.
- Dlúthshoilse Fluaraiseacha (DSFanna) nó Dé-óidí Astaithe Solais (LEDanna) a chur in áit seanbholgán.
- Cur amú bia a laghdú agus do chuid torthaí agus glasraí féin a shaothrú.
- Bia áitiúil atá i dtráth a cheannach, cabhraíonn sé sin le gnólachtaí beaga áitiúla agus feirmeacha agus laghdaíonn sé astaíochtaí iompair.
- Iompar cliste – socrú carr-roinnt, iompar poiblí, siúl nó rothaíocht.

## Aonocsaíd Charbón

Maraíonn nimhiú ó aonocsaíd charbón seisear ar an meán gach bliain in Éirinn!

Gintear aonocsaíd charbón nuair nach ndóitear breoslaí amhail gás, ola, gual agus adhmad ina n-ionnláine. D’fhéadfadh sé sin tarlú mar gheall ar dhrochfheistiú nó droch-chothabháil.

Má mheasann tú gur nimhnigh aonocsaíd charbón duine i do theach, faigh aer úr láithreach, ansin téigh chuig do dhochtúir agus iarr orthu scrúdú a dhéanamh le feiceáil an bhfuil nimhiú ó aonocsaíd charbón ann.

Má thagann tú ar dhuine gan aithne gan urlabhra i do theach, cuir glaoch ar 999/112 láithreach.

Má bhuaileann d’aláram aonocsaíde carbón, déan beart:

- Oscail na doirse agus na fuinneoga chun aer a ligean isteach.
- Éirigh as úsáid gléasanna a dhónn breosla, nó múch iad, láithreach.
- Cuir gach duine amach faoin aer.
- Cuir glaoch ar ghníomhaire seirbhísé cáilithe chun do ghléasanna a sheiceáil sula n-úsáidfidh tú arís iad.
- Cuir glaoch ar an Líne Feasachta maidir le hAonocsaíd Charbón ar **1800 89 89 89** má bhíonn imní ort fós.

## Teacht Aniar Pobail:

### Cad is féidir leat a dhéanamh i do Phobal?

Labhair le do chomharsana nó le grúpaí pobail áitiúla le feiceáil an féidir leat aon rud a dhéanamh don phobal le linn éigeandála. Féach an bhfuil acmhainní ag an bpobal a d'fhéadfadh a bheith ar fáil duit. Mar shampla, d'fhéadfadh feithicil nó tarracóir 4x4 sa phobal cuidiú le hiompar leigheasanna riachtanacha, soláthairtí bia nó le sneachta agus oighear a ghlanadh.

Más úinéir gnólachta thú, smaoinigh ar na bealaí a bhféadfá cabhrú le do phobal in am an gháitair.

#### Cuimhnigh

- ✓ Cabhraíonn neartú nasc pobail le feabhas a chur ar an ullmhacht
- ✓ Cuireann an ullmhacht ar chumas an phobail teacht le chéile
- ✓ Nuair a thagtar le chéile, tugtar freagairt níos láidre ar an éigeandáil
- ✓ Tá sé ríthábhachtach go mbeadh aithne ag comharsana ar a chéile
- ✓ Nuair a bhíonn aithne agat ar do chomharsana agus nuair a oibrítéar le chéile, cinntítear go mbíonn na daoine leochaileacha i do phobal ullamh don rud gan choinne.

Ba cheart duit seiceáil ar chomharsana agus daoine leochaileacha atá ina gcónaí in aice láimhe má tá sé sábháilte déanamh amhlaidh. Smaoinigh ar na daoine sin agus coinnigh a gcuid sonraí thíos:

|          |          |
|----------|----------|
| Ainm:    | Ainm:    |
| Seoladh: | Seoladh: |
| Éirchód: | Éirchód: |
| Fón:     | Fón:     |

### Líonra Rannpháirtíochta Pobail Mhuineacháin

Ba cheart do Ghrúpaí Pobail agus Deonacha clárú le Líonra Rannpháirtíochta Pobail Mhuineacháin chun an cumas teacht aniar a fheabhsú agus chun tuairimí a chur in iúl maidir le cinntí rialtais áitiúil a dhéanann difear do do phobal, agus coinneáil ar an eolas maidir le forbairtí áitiúla.

Cláraigh ag [www.ppnmonaghan.ie](http://www.ppnmonaghan.ie)

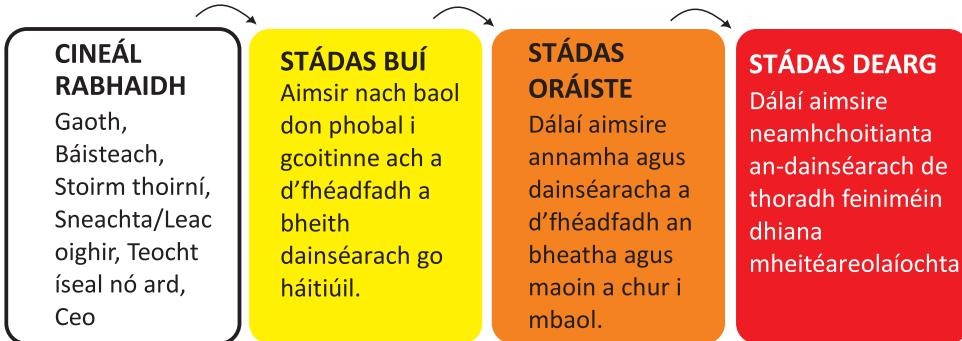


## Uillmhúcháin do Dhrochaímsir:



Eisíonn Met Éireann réamhaisnéisi agus rabhaidh aimsire chun cosaint agus sábháilteacht na beatha agus na maoine a chinntiú.

### Catagóirí de Rabhaidh Aimsire:



**Tugtar teachtaireachtaí maidir le rabhaidh stádais ar mhaithe le do shábháilteacht, tá sé tábhachtach cloí i gcónai leis an gcomhairle a eisítear le linn tréimhsí ina bhfuil rabhadh aimsire!**

Tá seirbhísí foláirimh maidir le rabhaidh aimsire le fáil ar aip Met Éireann agus ar a shuíomh gréasáin [www.met.ie](http://www.met.ie).

### Uillmhúchán le haghaidh: Sneachta / Leac oighir

- Tabhair cuairt ar shuíomh Gréasán Chomhairle Contae Mhuineacháin chun a 'Phlean Seirbhísé Geimhridh' a fheiceáil.
- Glan sneachta nó leac oighir go luath sa lá más féidir, agus caith éadaí sofheicthe.
- Cuir salann ar na háiteanna a ghlantar.
- Ná húsáid uisce fiuchta chun sneachta a għlanadh choíche óir d'fhéadfadh sé reo arís agus oighear dubh a chruthú.
- Méadaíonn oighear dubh ar bhóithre an fad coscánaithe faoi dheich.
- Is dócha gurb iad clocha sneachta an għuais is mó do thiománaithe – fiú má tħall ar an mbóthar, fanfaidh na clocha sneachta ar an mbóthar. Má bhifonn clocha sneachta os do chomhair, moilligh an luas de réir a chéile – agus déan iarracht gan brú ar na coscán.

**Scéim na nAraídí Salainn Pobail – Salann agus Araídí saor in aisce do għrupaí pobail – féach suíomh gréasáin Chomhairle Contae Mhuineacháin**

**Tuairiscigh teagmhais ar líne főin Chomhairle Contae Mhuineacháin  
1800 121 121**

## Uillmhúchán le haghaidh: Tuitte

Tá 'Fo-phleann maidir le hÉigeandáil Tuitte' i bhfeidhm ag Comhairle Contae Mhuineacháin.



- Faigh amach an bhfuil cónaí ort i gceantar atá i mbaol tuitte trí labhairt le do chomharsana agus/nó le d'Oifig Cheantair Bhardasach áitiúil.
- Cinnigh nach bhfuil aon smionagar, i.e. duilleoga, sna draenacha timpeall do réadmha oine.
- Cinnigh go bhfuil na hasraonta draenála glan.
- Ní mór cothabháil a dhéanamh ar dhraenacha ar thalamh talmhaíochta lena chinntí go bhfuil go leor toilleadh stórála uisce ann.
- Bíodh fearas tuitte ann – cuir tóirse, roinnt éadaí teo agus uisce dhíonacha, buataisí, fearas garchabhrach agus blaincéid ann.
- Má bhíonn tuitte i do cheantar de ghnáth, bíodh málaí gainimh agat in aice láimhe.
- Cuir earraí luachmhara agus nithe eile in áit shábháilte os cionn an leibhéal tuile nó thusa stáighre, más féidir.
- Coinnígh cáipéisí tábhachtacha i gcoimeádán uisce-obach – pasanna, teastais bhreithe, polasaí árachais, etc.
- Múch soláthairtí gáis agus leictreachais má tá leibhéal uisce ag ardú.
- Fan amach ó thuilte i gcónai.
- Ná tiomáin trí thuile riamh, is féidir le huisce éadomhain fiú baol a chruthú.

**"Fan amach, fan ard agus fan tirim"**

## Uillmhúchán le haghaidh: Gaoithe/Stoirm

- Seiceáil an bhfuil nithe scaolite la smuigh de do theach agus smaoinigh ar an mbealach a bhféadfá iad a dhaingniú. I measc na nithe sin tá araidí, troscán gairdín agus trampailíní.
- Cinnigh go bhfuil do theach agus do charr slán ó smionagar nó sreanga leictreachais a d'fhéadfadh titim.
- Ná tabhair faoi thurais neamhriachtanacha.
- An bhfuil an bealach is fearr ar eolas agat más gá duit do theach a fhágáil? An bhfuil mála le soláthairtí agus leigheas pacálte agat?
- Fainic crainn leagtha nó smionagar eile.
- Coinnígh ar an eolas maidir le rabhaidh aimsire do do cheantar agus bí ullamh má bhíonn an bheatha i mbaol le linn cásanna ina bhfuil rabhaidh aimsire.

**Tuairiscigh teaghais ar líne fóin Chomhairle Contae Mhuineacháin**

**1800 121 121**

**Uillmhúchán le haghaidh:****Gearradh cumhactha:**

- Má thugtar réamheolas faoi, cinntigh go bhfuil fón agus gléasanna luchtaithe roimh an ngearradh.
- Bíodh taisce chumhactha agat mar chúltaca agus cinntigh go bhfuil sí luchtaithe roimh ré.
- Roghnaigh an mód cadhnra ísil agus déan iarracht gan físglaonna a dhéanamh ná a bheith ag sruthú le linn gearradh cumhactha.
- Bíodh uimhreacha teagmhála comharsana leochaileacha agat ionas gur féidir leat seiceáil orthu le linn an ghearrtha agus ina diaidh.
- Déan iarracht gan coinnle a úsáid, bíodh tóirse/solas/coinnle a oibríonn ar chadhna agat
- Bíodh breosla eile, seachas leictreachas, agat le haghaidh teasa agus cócarála.

**Réamhchúraimí maidir le roghanna eile seachas leictreachas le haghaidh téimh agus cócaireachta:**

- Is féidir le rioscaí dóiteáin agus aonocsaíde carbóin gabhláil le ginea dóirí iniompartha. Oibrigh lasmuigh i gcónaí, 7m ó gach foirgneamh, stóráil breosla lasmuigh agus lig don ghineadóir fuarú roimh é a athbbhreoslú.
- Mura bhfuil soirn/teallaigh in úsáid le déanáí cinntigh go bhfuil na simléir seiceálte agus glanta d'aon bhac roimh úsáid.
- Má tá iarta gáis á úsáid agat le haghaidh cócaireachta, fág na fuinneoga beagáinín ar oscailt.
- Ná húsáid fearais téimh gáis iniompartha laistigh.
- Cinntigh go bhfuil brathadóir aonocsaíde carbóin agat sna seomraí ina bhfuil fearais suite. I gcás aláram aonocsaíde carbóin a ghníomhachtú, lean an chomhairle ar Leathanach 6 den leabhrán seo.

Tá sé tábhachtach do bhriseadh cumhactha a thuairisciú ar shuíomh Gréasáin ‘PowerCheck’ an ESB nó glaoch a chur ar 1800 372 999 - Bíodh do MPRN réidh agat.

**Uillmhúchán le haghaidh:      Gearradh uisce:**

- Stóráil Soláthar Uisce Éigeandála
  - Uisce Óil: Stóráil ar a laghad 3 lítear in aghaidh an duine in aghaidh an lae i gcoimeádáin bia-ghrád. Rothlaigh é gach 6 mhí.
  - Uisce Neamh-Inlóta: Líon folcadáin, buicéid, nó coimeádáin mhóra chun leithris a shruthlú agus a għlanadh.
  - Stóráil Uisce Tráchtála: Smaoinigh ar umair mhóra stórála nó bairillí le húsáid fhadtéarmach.
- Múch fearais réamhchláraithe amhail miasniteoirí, meaisíníníocháin nó gléasanna eile a úsáideann uisce. Déan é seo go dtí go bhfillean an t-uisce.
- Múch na sconnaí go léir i do theach. Cabhróidh sé seo le tulite a sheachaint nuair a filleann an t-uisce.

- Déan sparáil ar úsáid an uisce. Maireann umair stórála suas le 24 uair an chloig.
- Uillmhaigh do Ghanntanais Sínte
  - Bíodh d'Fhoinsí Uisce Áitiúla ar Eolas agat: Sainaithin lochanna, aibhneacha nó toibreacha in aice láimhe.
  - Seachadadh Éigeandála Uisce: Déan taighde ar sholáthróirí atá in ann uisce inólta a sheachadadh i gcás éigeandála.
  - Acmhainní Pobail: Aimsigh pointí dáileacháin uisce áitiúla i gcás géarchéime.

Bíodh a fhios agat cé hé do sholáthraí uisce: **Uisce Éireann, Grúpscéimeanna Uisce** nó tobar **príobháideach**.



Chun tuilleadh eolais a fháil, téigh chuig [www.winterready.ie](http://www.winterready.ie)

## Sábháilteacht Dóiteáin sa Bhaile

# DÓITEÁN

## Bí ar an airdeall & Ullamh.

---

**SÁBHÁLANN ALÁRAIM DHEATAIGH**

**BEATHA DAOINE**

- **TÁSTÁIL** aláraim dheataigh gach seachtain
- Athraigh na **CADHNRÁÍ** gach bliain
- Tabhair aird ar aláraim dheataigh atá **AG GÍOGADH** – is mithid cadhnraí nua a chur ann
- Bíodh **FUAIM** an aláraim deataigh ar eolas agat, chomh maith leis an méid atá le déanamh má bhuaileann sé





**2 nómád**  
An t-am a ghlaicann sé ar thine Beatha duine a chur I mbaoí



**5 nómád**  
An t-am a ghlaicann sé ar thine áit chónaithe a phléachadh

**ULLMHAIGH AGUS COSAIN**

Seiceáilachá sábháilteachta dóiteáin rialta  
Dún gach dorac istoiche  
Déan cleachtadh ar phlean éalaithe dóiteáin  
Coinnigh na simlérí glan  
Ná fág an chóchalreacht gan aon duine ina bun  
Soicéad amháin, PLOCÓID AMHÁIN

## Cosain do theach

### Cártaí Glaoiteora Bréige

Is féidir le sealbhóirí tí iarraidh ar aon ceardaithe a thagann chuig tithe atá ag iarraidh obair a dhéanamh a gcuid sonraí a sholáthar ar an gCárta Glaoiteora Bréige.

Má bhíonn aon amhras ann faoi bharántúlacht an duine, is féidir le lucht an tí teagmháil a dhéanamh leis an stáisiún Gardaí áitiúil nó 999/112.

Tabharfaidh glaoiteoir macánta a gcuid sonraí. Mura bhfuil aithne agat ar an nglaoiteoir agus mura bhfuil tú cinnte fúthu, ná lig isteach iad.

Tá Cártaí Glaoiteora Bréige le fáil i Stáisiún na nGardaí i Muineachán.



## CÁRTAÍ GLAOITEORA BRÉIGE

1. Stróic cárta den bhileog seo.
2. Tabhair na cártaí don ghlaoiteoir agus tú ag úsáid an tslabhra/tsrianaire ar an doras.
3. Ná déan comhrá leis an nglaoiteoir, iarr orthu an cárta a lionadh amach.
4. Tabharfaidh glaoiteoirí macánta a sonrai aitheantaí nó teagmhála.

*Tabharfaidh glaoiteoirí macánta a sonrai aitheantaí nó teagmhála –  
ná déan comhrá leo!*



Déan teagmháil leis an stáisiún gardaí áitiúil:

Fág do chárta gnó, nó scriobh do shonrai teagmhála anseo:

Déanfaidh mé teagmháil leat má theastaionn do chuid seirbhísí uaim  
**GO RAIBH MAITH AGAT**

Fág do chárta gnó, nó scriobh do shonrai teagmhála anseo:

Déanfaidh mé teagmháil leat má theastaionn do chuid seirbhísí uaim  
**GO RAIBH MAITH AGAT**

## Cosain thú féin

### Foréigean baile

Is éard atá i bhforéigean baile agus smachtú comhéigheach ná patrúin sheasmhacha iompraíochta d'aon turas ag mí-úsáideoir ar feadh tréimhse fhairdréiseach atá ceaptha géilleadh a bhaint amach agus eagla a chruthú. Bainfidh roinnt mhaith mí-úsáideoirí úsáid as teaicticí éagsúla; mar shampla, mí-úsáid chorpartha, mí-úsáid ghnéis, mí-úsáid mhothúchánach agus mí-úsáid airgeadais.

Má tá foréigean baile á imirt ort féin nó ar dhuine ar d'aithne, is féidir cabhair a fháil. Tá réimse seirbhísí ar fáil laistigh de do phobal a d'fhéadfadh tacáiocht mhothúchánach agus phraiticiúil a thabhairt duit ar mhaithle do shábháilteacht.



### Seirbhísí atá ar fáil:

#### Slán Sábháilte in Éirinn, an Cabhán agus Muineachán:

Fón: 047 72311

Oscailte: 9am go dtí 5pm,

Ríomhphost: [cavanmonaghan@safeireland.ie](mailto:cavanmonaghan@safeireland.ie)

Luan go hAoine.

Suíomh gréasáin: [www.safeireland.ie](http://www.safeireland.ie)

#### Cúnamh do Mhná

Fón: 01 678 8858

#### Cúnamh d'Fhir

Fón: 01 554 3811

Líne chabhrach: 1800 341 900

Suíomh gréasáin: [www.mensaid.ie](http://www.mensaid.ie)

Ríomhphost: [helpline@womensaid.ie](mailto:helpline@womensaid.ie)

Ríomhphost: [hello@mensaid.ie](mailto:hello@mensaid.ie)

Suíomh gréasáin: [www.womensaid.ie](http://www.womensaid.ie)

Uaireanta rochtana: Seirbhísí 24 uair sa lá, 365 lá

#### Oifig Chúirte Mhuineacháin

Fón: 047 62300

#### Stáisiún na nGardaí, Muineachán

Fón: 047 77200

Suíomh gréasáin: [www.courts.ie](http://www.courts.ie)

#### Stáisiún na nGardaí, Carraig Mhachaire Rois

Fón: 042 9690190

#### Stáisiún na nGardaí, Baile na Lorgan

Fón: 042 9747900

**Cuir glaoch ar 999 nó 112 i gcás éigeandála**

## Iompar timpeall Mhuineacháin

Téigh chuig [www.gomonaghan.ie](http://www.gomonaghan.ie) chun eolas a fháil maidir le dul timpeall Chontae

Mhuineacháin, naisc le soláthraithe bus agus uimhreacha teagmhála do sheirbhísí éagsúla ina measc.

Is iad seo a leanas an dá phríomhoibritheoir bus a fhreastalaíonn ar na príomhbhailte agus na ceantair timpeall orthu:

- Bus Éireann
- Ulster Bus, Tuaisceart Éireann

Cumhdaíonn siad roinnt de na bealaí céanna, ag amanna difriúla.

Is é stáisiún bus Mhuineacháin an t-aon stáisiún sa chontae ina bhfuil foireann chun cabhrú leat do thuras a phleanáil agus ticéad a chur in áirithe.

Fón 047 82377

Is féidir leat ticéad a chur in áirithe ar líne freisin ag:

- [www.buseireann.ie](http://www.buseireann.ie)
- [www.translink.co.uk](http://www.translink.co.uk)

Tá roinnt oibritheoirí bus prióbháideacha a chuireann seirbhísí laethúla chuig Baile Átha Cliath, Dún Dealgan agus áiteanna eile ar fáil freisin. Tá siad sin liostaithe ar an suíomh gréasáin '[GoMonaghan](#)'.



Fón 047-51840

Tá sé ag éirí níos fusa dul timpeall Chontae Mhuineacháin le leathnú na mbealaí a sholáthraíonn Nasc Áitiúil – an soláthraí iompair tuithe a mhaoiníonn an rialtas faoi Phlean Soghluais teachta Tuaithe Connecting Ireland. Chun amchlár na mbealaí ar fad a fheiceáil, agus chun tuilleadh eolais a fháil faoi seirbhísí eile a chuireann Nasc Áitiúil ar fáil, mar shampla, a seirbhís ó dhoras go doras do dhaoine scothaosta, téigh chuig [www.locallinkcm.ie](http://www.locallinkcm.ie)

Má tá tú ag iarraidh an bealach chuig áit éigin a dhéanamh amach, is túis maith é [www.transportforireland.ie](http://www.transportforireland.ie). Is é sin suíomh gréasáin oifigiúil an **Údarás Náisiúnta Iompair**. Soláthraítéar ann eolas maidir leis na cineálacha iompair ar fad agus clúdaíonn sé an tír ar fad. Tá na hoibritheoirí seirbhíse uile – idir phoiblí agus phríobháideach – air freisin agus tá Pleanálaí Turais ann chun cabhrú leat do thuras a dhéanamh amach.



## Seirbhísí Ospidéil Mhuineacháin

Fáiltiu Ospidéil Mhuineacháin

047-38800

Luan go hAoine 8-5pm

| Roinn  | Seirbhísí   |
|--|---|
| Leaba d'othair chónaitheacha   | Aonad athshlánnúcháin agus íoschémneach   |
| Leaba lae  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ionscópacht</li> <li>- Obrádlann</li> <li>- Haemacrómatós</li> </ul>   |
| Aonad Gortaithe Áitiúil  | Tá an t-aonad gortaithe áitiúil in oriúnt d'othair atá 5 bliana d'aois nó níos sine. Tá na seirbhísí ar fáil ann, chomh maith leis na huaireanta oscailte ar fáil ar an gcéad leathanach eile.  |
| Raideolaíocht  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- X-Ghá</li> <li>- Ultrafhuaim</li> <li>- Dlús na gcnámh (DEXA) (Raideolaíocht &amp; altra -treoraithe)</li> </ul>   |
| Cairdeolaíocht   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macallagram</li> <li>- Monatóir Holter</li> <li>- Tastálacha struis acláiochta (EST)</li> </ul>  |
| Clinicí na nOther Seachtrach éascaithe ag Comharlach/Altra & Gairmí Cúraims Sláinte Comhghaolmhara | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leigheas/ Máinliacht</li> <li>- Cúram Maolaitheach / Pian / Deirmeolaíocht</li> <li>- Gínéiceolaíocht &amp; Cúram réamhbhreithe / Péidiatraic</li> <li>- Cluas, Srón, Scornach (ENT) Éisteolaíocht san áireamh, Clinicí Micreashúcháin &amp; Cuasánacha</li> <li>- Úireolaíocht/ Ortaipéideach</li> <li>- Fleibeatoíme(Fuil/ Varfairin)</li> <li>- Fisiteiripe /Clinic Fíochán Bog</li> <li>- Athshlánnú Cairdiach / Éifeachtúlacht Cairdiach / Clinic Colaireicteach / Deirmeolaíocht / Scór ón Tobac / Cúram coinneálachta / Clinic Diábéiteach/ Clinic Réamhmheasúnú</li> </ul> |

Fáiltiu Ospidéil an Chabháin

049-4376000 24/7

### Gnáthbhailiú samplaí:

**Samplaí dochtúirí ginearálta/seachtracha lena dtabhaint chuig Ospidéil Ginearálta an Chabháin**

- Luan go hAoine, 8am go dtí 4.30pm AMHÁIN.
- Tá an t-ionad fágála do shamplaí ag cún an ospidéil ag an mbealach isteach chuig an Aonad Mionghortuithe.



# Gortuithe Áitiúil

Ospidéal Mhuineacháin

**Ar oscailt An Luan- An Domhnach 8rn-8in  
Seiceáil isteach deireanach d'othair 7in  
Dúnta 25ú & 26ú Nollaig**

Cóireálaímid agus X-gháthaímid de réir mar is gá

Cnáimha briste, leontaí agus struis ó ghluine go ladhracha

Cnáimha briste, leontaí agus struis ó dhealrachán go barr méire

Mionghortuithe aghaidhe (gortuithe béis, fiacla agus sróine san áireamh)

Mionscalladh agus dóanna, créachtaí, greannama, gearrthacha, gráináithe agus stolltaí pláite

Easpá beaga agus neascóidi, scealpa agus duáin

Ábhair sáinnithe i súile, cluasa nó srón

Mionghorthuithe cloiginn (othair chomhphiosach, nár chaill a meabhair

ná a bhí ag aiseag i ndiaidh an ghortaithe)

047 38835 [www.hse.ie/injuryunits](http://www.hse.ie/injuryunits) Is campais saor ó thobac iad ospidéal Mhuineacháin agus an Chabháin

D'OTHAIR 5 BLAINA AGUS NÍOS SINE



Do bhréis eolais nō chun  
é a íoslódáil déan scanadh  
ar an gcód QR



## Seirbhísí Práinneach Lasmuigh d'Uaireanta Dochtúirí Teaghlaigh

Soláthraíonn Doc on Call an Oirthuaiscirt (NEDOC) cúram Dochtúra Ginearálta lasmuigh d'uaireanta oibre agus tá sé ar fáil d'othair i gcleachtaí rannpháirteacha ar fud Chontae Mhuineacháin, nuair a dhúnann do Liachlann Liachleachtóir Ginearálta um thráthnóna nó ag an deireadh seachtaine.

Is seirbhís coinne amháin é NEDOC agus ní clinic siúil isteach é.

CHUN COINNE A DHÉANAMH GLAO AR

**1800 777 911**

Tá sé ar oscailt ó 6pm-8am i rith na seachtaine agus 24 uair sa lá ag an deireadh seachtaine agus ar laethanta saoire poiblí.

Tá an tseirbhís suite ag:

Bóthar na Bré, Baile na Lorgan, Co. Mhuineacháin.

Is é Eircode ná A75PR66.



## Iompar Ospidéil

### Sceideal Bhus Tointeála Ospidéil an Chabháin agus Mhuineacháin

Luan go hAoine, 8am - 4:45pm (seachas laethanta saoire bainc/poiblí)

#### D’Othair amháin

Ní mór duit an méid seo a thaispeáint: Litir/cárta coinne nó teachtaireacht téacs le coinne chun an bus a úsáid. Ní gá suíochán a chur in áirithe ar an mbus tointeála.

**Fágann sé Ospidéil Ginearálta an Chabháin le dul go hOspidéil**

**Mhuineacháin ag:**

08:00 – 10:00 – 13:00 – 15:45

**Fágann sé Ospidéil Mhuineacháin le dul go hOspidéil Ginearálta an**

**Chabháin ag:**

09:00 – 11:00 – 14:00 – 16:45

### Iompar Othar Seachtrach ón gCabhán/ó Mhuineachán go Baile Átha Cliath

Áirithint trí Nasc Áitiúil an Chabháin agus Mhuineacháin thar ceann FSS

**CUIR GLAOCH AR 047 51840**

Uaireanta oscailte 9:30am go dtí 1:00pm, 2:00pm go dtí 4:00pm gach lá.

Ní mór do phaisinéirí áirithint a dhéanamh roimh ré agus cárta liactha reatha a bheith ina seilbh acu. Ní mór cártai liactha agus cruthúnas ar choinne a thaispeáint ar an lá taistil. Gearrtaí tálle laethúil €4 ar an tseirbhís.

| Am     | Suíomh   | Am     | Suíomh   |
|--------|--|--------|--|
| 7:00am | Ospidéil Ginearálta Mhuineacháin                   | 7:00am | Ospidéil Ginearálta an Chabháin                            |
| 7:15am | Ospidéil Mhuire, Baile na Lorgan                   | 7:10am | Stad Bus Leamháí   |
| 7:30am | Teach Cúirte Charraig Mhachaíre Rois               | 7:30am | Riverfront Hotel, Achadh an Iúir                           |
| 8:00am | An Príomhbhealach isteach Ospidéil Dhroichead Átha | 7:45am | Sráid Bheighthí, Ceanannas (an stad sin amháin)            |
|        |  | 8:00am | Láthair feithimh Aonad Timpistí agus Éigeandála na hUaimhe |

Fágann busanna Baile Átha Cliath (thart ar) 1:30pm. Comhordóidh na tiománaithe bailiú na bpaisinéirí timpeall na n-ospidéil i mBaile Átha Cliath lá an taistil, agus socróidh siad amanna chun an t-imeacht ag 1:30pm a éascú.

**TABHAIR FAOI DEARA:** Braitheann bailiú i nDroichead Átha, Ceanannas, agus an Uaimh, ar áirithintí a dhéantar roimh ré ó na háiteanna scáthaithe ar an amchlár. Ní ndéanfar an bailiú sin ach amháin i gcás nach gcuirfidh sé isteach ar choinní na bpaisinéirí eile.

Chun liosta de na hospidéil i mBaile Átha Cliath a chlúdaítear a fháil, cuir glaoch ar an oifig áirithintí ar an uimhir thuas. **NÍ THÉANN** an córas iompair seo chuig: Beacon, Hermitage ná Dún Laoghaire.

## AGUISÍN A      UIMHREACHA ATÁ AG TEASTÁIL UAIT

| <b>CONTAE MUIN EACHÁIN: Cabhair phráinneach agus teagmhálaíthe tacaíochta</b>                                     |                               |  |
|---|-------------------------------|--|
| An Garda Síochána, Otharcharr, Seirbhís Dóiteáin agus Garda Chóstá  | 999                           | nó 112   |
| Líne Rúndá an Gharda Síochána   | 1800                          | 666 111  |
| Dochtúir ar glao-dhualgas san Oirthuaisceart  | 1800                          | 777 911  |
| Ospidéal Ginearálta Mhuineacháin  | 047                           | 38800  |
| Ospidéal Ginearálta an Chabháin   | 049                           | 437 6000   |
| Pieta   | Saorghlao 24/7:               | 1800 247 247, Seol téacs agus 'HELP' ann chuig 51444     |
| Na Samáraigh  | Saorghlao 24/7:               | 116 123, jo@samaritans.ie                                |
|   | Téacsanna Saor in Aisce 24/7: | Seol téacs agus 'HELLO' ann chuig 50808, ww.text50808.ie |
| Text About It   |                               |  |
| <b>Seirbhísí Andúile</b>  |                               |  |
| Líne chabhrach maidir le hAlcól agus Drugaí   | 1800                          | 459 459  |
| Alcónaigh gan Ainm (Alcoholics Anonymous)   | 01                            | 842 0700   |
| Al Anon/Alateen   | 01                            | 873 2699   |
| Líonra Tacaíochta Andúile Teaghlaigh (seirbhís tacaíochta do theaghláigh). Ríomhphost: info.fasn@gmail.com        | 087                           | 904 6405   |
| Cearrbhaigh gan Ainm (Gamblers Anonymous)   | 01                            | 872 1133   |
| Seirbhís Andúile Cúraim Phríomhúil FSS  | 049                           | 435 3190   |
| MaCYSS – Seirbhís Alcól agus Drugaí don Óige (12-18 bl.) agus do Theaghláigh. Ríomhphost: macyss@alcoholforum.org | 085                           | 744 2857   |
| MQI CAMDAS (Seirbhís Drugaí agus Alcól an Chabháin agus Mhuineacháin). Ríomhphost: info.cavan.monaghan@mqi.ie     | 049                           | 437 9160   |
| <b>Seirbhísí Méala</b>  |                               |  |
| Anam Cara (Tacaíocht Mhéala do Thuismitheoirí agus Siblíní)   | 01                            | 404 5378   |
| Seirbhís Méala Barnardos do Pháistí   | 01                            | 473 2110   |
| Grúpaí Piarthacaíochta HUGG maidir le Méala Féinmharaithe   | 01                            | 513 4048   |
| Líonra Méala Óige na hÉireann   | 01                            | 679 3188   |
| Líne Thacaíochta Fhoras Ospíse na hÉireann maidir le Méala (10am–1pm, Luan go hAoine)                             | 1800                          | 807 077  |
| Comhairleoiracht Méala Féinmharaithe Pieta sa Chabhán agus i Muineachán   | 0818                          | 111 126  |
| Oifigeach Idirchaidrimh Méala Féinmharaithe Pieta (an Cabhán agus Muineachán)                                     | 085                           | 870 6591   |
| Rainbows Ireland  | 01                            | 473 4175   |

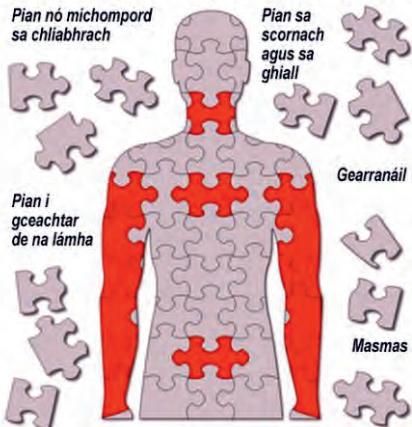
| <b>Seirbhísí Comhairleoirreachta agus Tacaíochtaí Síceasóisialta</b>  |               |
|---|---------------|
| Seirbhís Comhairleoirreachta Blayney Blades   | 042 975 3412  |
| Clanwilliam Institute<br>(Teiri pe ar líne do dhaoine aonair/lánúineacha/teaghlaigh)  | 01 205 5010   |
| Ionad Acmhainní Teaghlaigh Chluain Eois   | 047 52919     |
| Comhairleoirreacht agus Tacaíocht Saor in Aisce ar an bhFón ó Connect<br>(do dhaoine fásta ar baineadh mí-úsáid astu, ar bhain tráma dóibh nó a ndearnadh faillí iontu, le linn a n-óige) | 1800 477 477  |
| Comhairleoirreacht i gCúram Príomhúil – CIPC  | 1800 252 563  |
| An tSeirbhís Náisiúnta do Mheabhairshláinte an Lucht Siúil  | 01 872 1094   |
| Ionad Acmhainní Teaghlaigh Focus, Cill na Seanráthá   | 049 436 4065  |
| Helplink (seirbhísí comhairleoirreachta saor aisce/ar chostas íseal)  | 0818 99 88 80 |
| Seirbhís Náisiúnta Comhairleoirreachta FSS (do dhaoine fásta ar baineadh mí-úsáid astu, ar bhain tráma dóibh nó a ndearnadh faillí iontu, le linn a n-óige)                               | 1800 234 117  |
| Cúram Síceolaíochta Príomhúil FSS (atreorú ó DG)  | 047 95580     |
| Ionad Acmhainní Teaghlaigh Theach na nDaoine, Muineachán  | 047 71398     |
| Ionad Acmhainní Teaghlaigh Theach Oscail, an Cabhán   | 049 437 2730  |
| Seirbhís Comhairleoirreachta don Lucht Siúil  | 086 308 1476  |
| Seirbhísí Tacaíochta TUSLA do Theaghlaigh, Muineachán   | 042 979 5623  |
| TUSLA, an Roinn Oibre Sóisialta, an Cabhán agus Muineachán  | 049 436 9801  |
| WCI Mhuineacháin (Dóchas do Mhná roimhe seo)  | 087 150 7056  |
| <b>Uimhreacha Tacaíochta agus Línte Cabhrach Eolais</b>   |               |
| ALONE (a thacaíonn le daoine scothaosta dul in aois sa bhaile)  | 0818 222 024  |
| Líne Thacaíochta Aware  | 1800 80 48 48 |
| Bodywhys (tacaíocht do dhaoine a bhfuil neamhord i theacháin ag cur isteach orthu)  | 01 210 7906   |
| Eolas do Shaoránaigh  | 0818 074 000  |
| Líne Chabhrach d'íospartaigh na Coireachta (Seol téacs chuig 085 133 7711)  | 116006        |
| Clann Shíomóin Dhún Dealgan (a thacaíonn le daoine gan dídean sa Chabhrán agus i Muineachán)  | 042 933 9583  |
| Embrace Farm (líonra tacaíochta um thimpistí ar an bhfeirm)   | 085 770 9966  |
| Exchange House Ireland National Travellers Service  | 01 872 1094   |
| GROW (tacaíocht do dhaoine fásta ag a bhfuil fadhbanna meabhairshláinte)  | 0818 474 474  |
| Líne Chabhrach Eolais Náisiúnta FSS (HSE Live)  | 1800 700 700  |

|  |              |
|--|--------------|
| Cumann Bhotháin na bhFear Éireann  | 01 891 6150  |
| Líne Thacaíochta ISPCC do Thuismitheoirí (9am–1pm)   | 01 522 4300  |
| Líne Thacaíochta ISPCC do Thuismitheoirí (9am–1pm)   | 01 522 4300  |
| Líne Chabhrach LADT Éireann  | 1800 929 539 |
| Líne Chabhrach SBCA (Seirbhís Buiséadaithe agus Comhairle Airgid)                                    | 0818 072 000 |
| Cúnamh d'Fhir  | 01 554 3811  |
| Meabhairshláinte Éireann   | 086 407 5306 |
| Ionad Chearta na nimirceach in Éirinn  | 083 075 5387 |
| Líne Chabhrach My Options um Thoircheas Neamhbheartaithe   | 1800 828 010 |
| Líne Chabhrach Náisiúnta Éigeandála um Éigniú  | 1800 778 888 |
| Outcomers (tacaíocht do dhaoine LADT san Oirthuaisceart)   | 042 932 9816 |
| Líne Chabhrach na dTuismitheoirí (Parentline)  | 01 873 3500  |
| Piarthacaíocht maidir le Meabhairshláinte  | 01 547 0510  |
| Dúlagar larbhreithe Éireann  | 021 492 2083 |
| Oifig Acmhainní um Fhéinmharú a Chosc  | 086 171 7563 |
| Slán Sábháilte in Éirinn, an Cabhán agus Muineachán  | 047 72311    |
| SeniorLine (seirbhís éisteachta do dhaoine scothaosta)   | 1800 804 591 |
| Shine (a thacaíonn le daoine a bhfuil droch-mheabhairshláinte ag cur isteach orthu)                  | 086 040 7701 |
| Saorghlao Chumann Naomh Uinseann de Pól  | 1800 677 777 |
| Líonra na hÉireann um Chomhionannas Trasinscne   | 01 873 3575  |
| Líne Chabhrach um Fhoréigean Baile Chúnamh do Mhná   | 1800 341 900 |
| <b>Seirbhísí Meabhairshláinte agus Folláine Óige</b>   |              |
| BeLonG To: An Eagraíocht Óige LADT+ Náisiúnta  | 01 670 6223  |
| Óige Bogha Báistí an Chabháin agus Mhuiineacháin (CAMRY)   | 087 219 3904 |
| Líne Chabhrach na Leanaí (0-18 bl.) comhrá ar líne @childline.ie                                     | 1800 666 666 |
| Cúram Síceolaíochta Príomhúil FSS (atreorú ó DG)   | 047 95580    |
| MaCYSS – Seirbhís Alcóil agus Drugaí don Óige agus do Theaghláigh                                    | 085 744 2857 |
| Niteline (líne chabhrach tacaíochta do mhic léinn)   | 1800 793 793 |
| Comhairleoireachta Ghéarchéime Féinmharaithe agus Féindochair  |              |
| Pieta (12+ b;:)  | 0818 111 126 |
| Líne Chabhrach do Dhéagóirí (Teenline)   | 1800 833 634 |
| Together all:Seirbhís Dhigiteach Meabhairshláinte do Mhic Léinn Ardoideachais<br>www.togetherall.com |              |
| YouThrive (Idirghabháil Luath FSS an Chabháin/Mhuiineacháin (12–24 bl.)<br>R:youthrive@hse.ie        |              |
| Seirbhís Tacaíochta Teiripí Líne Chabhrach na Leanaí ISPCC (0-18 bl.)<br>R:monaghan@ispcc.ie         |              |
| Cláir Dhigiteacha Folláine ISPCC. R: spacefromanxiety@ispcc.ie                                       |              |

## AGUISÍN B TAOM CROÍ AGUS ATHBHEOCHAN CHARDASCAMHÓGACH (CPR)

### Taom Croí

#### Má tá na siomptóim mar seo



~~Déan beart go tapa.~~ ~~Cuir glaoch ar 999~~

### Stróc

#### STRÓC



#### Lámh

An féidir leo an dá lámh a ardú is a choinneal in airde?



#### Urlabhra

An bhfuil caint aisteach nó leata ag teacht uathu?



#### Aghaidh

An bhfull aghaidh? s'acu tite ar leataobh? An tig meangadh a dhéanamh?



#### Seo leat,

glaoigh ar 999 / 112  
Má fheiceann tú aon cheann acu seo

#### Le stróc is gá LUAS



Glaoigh ar 999 / 112

### ACS do dhaoine fásta agus pháistí

- Seiceáil- Tapáil agus scairt- Mura dúisíonn an duine, mura bhfuil sé ag análú nó mura bhfuil sé ach ag gasadh
- Scairt- ar 999 nó 112, iarr ar otharcharr agus seol duine éigin chun difhbírileoir a fháil



#### Comhbhrúite Cliabh – An uilinn agus suíomh ceart

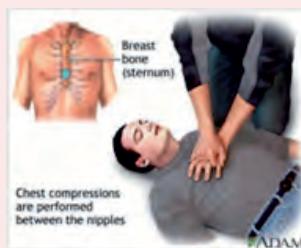


- Lean ar aghaidh leis na comhbhrúite ag brú go crua agus go tapa.

- Tabhair turraing- Nuair a thagann an difhbírileoir cas ar é láithreach bonn agus lean na leideanna gutha.

Níl traenáil speisialta uait chun an difhbírileoir a úsáid, inseoidh sé duit go díreach cad atá le déanamh.

- Comhbhrú-brúigh lár cliabhrach an othair go crua agus go tapa ar ráta de 100-120 comhbhrú in aghaidh an nóiméid. Brúigh trian de dhoimhneacht cliabhráigh an othair (5-6 cm do dhaoine fásta)



- Lean ort leis na comhbhrúite cliabhráigh tar éis duit an difhbírileoir a úsáid. Lean treoracha an ghairis agus ná stop ach amháin má tá comharthaí an tsaoil ón othar nó má tá cabhair leighis ar an bhfód.



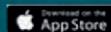
# FOLÁIRIMH MUINEACHÁIN

Is seirbhís fhairsing é Foláirimh Mhuineacháin lenar féidir leat clárú chun foláirimh a fháil ón gComhairle maidir le rudai ar nós dunadh bóithre, foláirimh aimsire agus fógraí fluchta uisce.

Anois tá **FOLÁIRIMH AN GHARDA SÍOCHÁNA** maidir le coireacht i do cheantar curtha againn leis.

Is féidir leat a roghnú foláirimh a fháil san aip, ar riomhphost nó i dtéacs.

CLÁRAIGH TRÍD AN BHFOIRM SEO A SHEOLADH AR AIS CHUGAIND NO CLARAIGH AR LINE:  
WWW.ALERTS.MONAGHANCOCO.IE



## Conas Clárú

Cibé rogha a dhéanann tú – an aip a ioslódáil, clárú ar line, nó an tfoirm pháipear seo a sheoladh isteach – cruthaitear cuntas dult, agus d'uimhir fón páca mar airm úsáideora. Ni choninneart d'ainm ar an imbunachar sonrai riamh. Cuirtear pasfhocal chugat i dteachtaireacht téacs. Is féidir leat an pasfhocal a athru ach logáil isteach ar do chuntas, ar an suiomh gréasáin nó san aip.

Má fhraigheann tú teachtaireacht 'tá an uimhir fón in úsáid cheana fein' agus tú ag clárú, ciallaonn sé sin gur chláraigh tú le Foláirimh Mhuineacháin uair éigin roimhe seo. Úsáid d'uimhir fón mar d'ainm úsáideora agus ansin roghnaigh go bhfuil dearmad déanta agat ar an bpasfhocal chun go seolfaí nasc nua chugat a ligfhid duit logáil isteach. Má chláraigh tú le riomhphost nach n-úsáideann tú a thullseadh, b'fhéidir nach mbeidh tú in ann rochtain a fháil ar do teachtaireachtai. Má tharlaionn sin, úsáid an t-eolas leagmhála atá ar leathanach gréasáin Foláirimh Mhuineacháin chun teagmháil a dhéanamh leis an bhfoireann, a chabhróid leat.

Tá roinnt seirbhísí ag eisíúint foláireamh trí Foláirimh Mhuineacháin faoi láthair. D'fhéadfai tuilleadh a chur leis amach anseo. Is féidir leat na seirbhisi a mian leat foláirimh a fháil futhu a roghnú. Is féidir leat tic a chur le gach ceann acu, nó seirbhís amháin aisti fein. Má tá tú ag fáil an iomarca foláireamh maidir le rud éigin, is féidir leat dul isteach i do chuntas agus an t-ic bhaint den tseirbhís sin ionas nach bhfaighidh tú na foláirimh sin a thullseadh. Gheobhaidh tú foláirimh maidir leis na seirbhisi eile go fóill.

I gcás Foláirimh an Gharda Síochána, iarrfar ort an ceantar den chontae is gaire dult a roghnú ó liosta. Cinntítear leis sin nach seoltar ach teachtaireachtal ábhartha ón Garda Síochána chugat.

Más mian leat clárú chun teachtaireachteataí a fháil i DTÉACS, lion amach an tfoirm seo agus seol ar ais chugainn i agus déanfaidiméadán an clárú ar do shón.

Coinneoidim do shonrai go sábháilte, i gcomhréir le rialacháin maidir le cosaint sonrai (féach thall).

D'ainm (prioritáil é, le do thoil) D'uimhir fón páca

Do shinlú

Dáta an lae inniu

**Beagnach ann! Lion amach na 3 chéim thíos, ansin seol an tfoirm ar ais chugainn**

### 1. Roghnaigh ceantar amháin

Cén ceantar acu seo ar mian leat **FOLÁIRIMH ÓN NGARDA SÍOCHÁNA** a fháil faoi?

|                                 |                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| Ardachadh/Tulaigh Charbaid      | Inis Caoin                           |
| Achadh na Muileann              | Cill Eanaigh                         |
| Béal Átha Beithe                | Cill Chóill Mhór/Droim Sneachta      |
| Achadh an Bhrúin/Eanaigh Litean | Leatón/An Bábhún                     |
| Carraig Mhachaire Rois          | Machaire Cluana                      |
| Baile na Lorgan                 | Baile Mhuineacháin                   |
| Cluain Eois/Na Mulláin          | Cúil Darach/Cill Laobháin/Achadh Bog |
| Cluain Tiobrad                  | Eorol/Mullaigh Aise                  |
| An Chorr Dhubh/Ráth Fiachrach   | Achadh na hAbhla                     |
| Domhnach                        | An Droim Mór/Buiochar/An Droim       |
| Maighean/Lios Dúnáin            | Tríucha/Scairbh na gCaorach          |
| Dúthamhlacht                    | Paróiste Thigh Damhnata              |
| Droim Aili                      |                                      |
| Glasloch/Tigh Thaláin           |                                      |

### 2. Roghnaigh na seirbhísí ar fad is mian leat a fháil

Cuir TIC le haon cheann de na seirbhísí a chuirtear ar fáil le Foláirimh Mhuineacháin, ar mian leat foláirimh a fháil ina leith

- Foláirimh maidir le Seirbhís Uisce
- Foláirimh Bhóithre
- Foláirimh maidir le Drochaimsir
- Foláirimh maidir le Tuilte
- Fógraí ón gComhairle

Fág an bosca folamh MURA mian leat foláirimh a fháil faoi aon cheann de na seirbhísí thusa

### NÍ MÓR tic a chur sa bosca seo

TOILÍM



Leis seo, toilím clárú agus teachtaireachteataí a fháil ó Sheirbhís Foláireamh Mhuineacháin. Tugim nach n-úsáidfear mo chuid sonrai pearsanta ach amháin chun an tseirbhís seo a chur ar fáil agus go bhfuil an ceart agam mo thóilú a tharraingt siar uair a bhí mar a leagtar amach san Fhógra Priobhaideachais a thugtar ar an taobh thall



Compháirtíocht idir Comhairle Contae Mhuineacháin agus an Garda Síochána

### Seol an tfoirm seo sa phost chuig:

An Roinn Pobail, Comhairle Contae Mhuineacháin, MTEK II, Croc an Chonnaidh, Muineachán H18 YH59

### Nó de láimh

chuig aon deasc phoiblí den Chomhairle nó Stáisún na nGardai Nó glac grianghráf ar d'fhág agus seol ar riomhphost chugainn é!  
communityalerts@monaghancoco.ie

