

Cathair na Gaillimhe

Leabhrán ar Theacht Aniar an Duine agus Athléimneacht an Phobail





**Comhairle
Cathrach na Gaillimhe**
Galway City Council

Ullmhaithe ag Rannóg Pobail Chomhairle Cathrach na Gaillimhe

Clár

A bheith ar an Eolas agus Tuairisciú

Ag Ullmhú d'Eachtraí nach bhfuil Súil leo.....	02
Tuairiscigh é	02
An áit le heolas a fháil i gcás Éigeandála	03

Teacht aniar ag baile

Teacht Aniar an Duine ag Baile	04
Soláthairtí Riachtanacha Leighis agus Tráma	05
Teachtaireacht i mBuidéal (Gaillimh)	06
Cláraigh mar Chustaiméir LEOCHAILEACH.....	06
Fearas Éigeandála Teaghlaigh	07
Seicliosta Ullmhachta Baile 72 Uair an Chloig	07

Sábháilteacht ag Baile

Sábháilteacht ó thaobh Aonocsaíd Charbóin (CO)	08
Sábháilteacht ó thaobh Dóiteáin.....	08

Sábháilteacht ag Baile

Ag Ullmhú do Dhrochaimsir.....	12
Athléimneacht an Phobail agus Ionaid Tacaíochta Pobail (CSCanna).....	14

Sa gcás go dteastaíonn cúnamh leighis ó dhuine

Seirbhísí Leighis	14
Éigeandálaí Sláinte - Bíodh na Comharthaí ar Eolas Agat.....	15

Foréigean Baile, Gnéasach agus Inscnebhunaithe

Foréigean Baile, Gnéasach agus Inscnebhunaithe.....	19
---	----

Uimhreacha agus Leathanaigh Gréasáin Úsáideacha

Naisc Úsáideacha chuig Eolairí Seirbhísí Tacaíochta	20
Uimhreacha a Theastóidh Uait.....	21

Leabhrán ar Theacht Aniar an Duine agus Athléimneacht Pobail Chathair na Gaillimhe

Cuireann an leabhrán seo comhairle agus tacaíocht ar fáil chun déileáil le cásanna éigeandála. Is ar mhaithe le cúnamh a thabhairt duit féin, do theaghlach agus don phobal ullmhúchán stuama a dhéanamh anois chun go mbeifear ábalta a bheith neamhspleách le linn éigeandála nó aslonnú.

A bheith ar an Eolas agus Tuairisciú

Ag Ullmhú d'Eachtraí nach raibh aon súil leo

Cuimsítear ar éigeandálaí a d'fhéadfadh a bheith i ndán do theaghlaigh i gCathair na Gaillimhe, dóiteán tí, gearradh cumhachta, gearradh uisce, agus drochaimsir lena n-áirítear tuilte, gaoth/stoirmeacha agus sneachta/sioc. Cuidíonn pleanáil a dhéanamh anois leat féin, le do theaghlach agus le do chuid comharsana fanacht sábháilte agus neamhspleách.



Cé air a gcuirfear glaoch chun cúnamh a fháil



Na seirbhísí éigeandála: Cuir glaoch ar 999 nó 112 do Dhóiteán, Otharcharr.



Comhairle Cathrach na Gaillimhe: 091 536 400



Líonraí BSL (fabhtanna/éigeandáil leictreachais): 1800 372 999



**Líonraí Gáis Éireann (boladh gáis/éigeandáil):
1800 205 050 (24 uair an chloig)**



**Sa gcás go mbaineann práinn le fadhb uisce, cuir glaoch ar
1800 278 278/ ó thar lear +353 1 707 2828 (línte ar oscailt 24/7).**

Tuairiscigh é

Chun tuairisciú a dhéanamh

- » Tuile ar Bhóthar, ar Chabhsa nó ar Chosán
- » Silteáin a bhfuil Damáiste déanta dóibh/atá Blocáilte
- » Dromchla Bóthair/Cosáin a bhfuil damáiste déanta dóibh
- » Bóthar/Cosán atá Sleamhain



Déan teagmháil le Rannóg Seirbhísí do Chustaiméirí Chomhairle Cathrach na Gaillimhe ag 091-536400 nó trí shuíomh idirlín Chomhairle Cathrach na Gaillimhe

Bíodh d'Éirchód ar Eolas Agat

Scríobh Éirchód an tí ar an gcuisneoir – cuideoidh sé sin leis na seirbhísí éigeandála teacht ort go tapa. Mura bhfuil d'Éirchód ar eolas agat, is féidir é a fháil ar www.eircode.ie nó cuir ceist orthu i do leabharlann áitiúil.



An áit le heolas a fháil i gcás Éigeandála

Bain úsáid as foinsí oifigiúla: Rabhadh aimsire Met Éireann, an scéala is déanaí ó Chomhairle Cathrach na Gaillimhe agus Chomhairle Chontae na Gaillimhe, agus an raidió áitiúil.

An raidió áitiúil: Galway Bay FM

Minicíocht: 95.8 MHz



Cathair na Gaillimhe: Foláirimh Áitiúla Saor in Aisce do do Phobal

Is féidir le daoine atá cláraithe foláirimh a fháil maidir le réimse mór imeachtaí agus guaiseacha áitiúla ar nós:



Drochaimsir – Stoirmeacha, gaoth láidir, agus foláirimh aimsire eile ar fud Chathair na Gaillimhe.



Pleanáil Gníomhaíochtaí – An t-eolas is déanaí maidir le hiarratais agus cinntí pleanála.



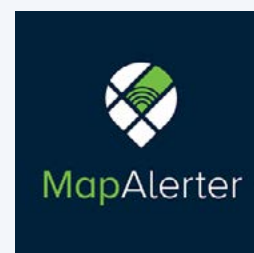
Uisce Snámha – An t-eolas is déanaí maidir le caighdeán uisce i limistéir snámha agus in aibhneacha.



Fógra um Thosach Feidhme – Foláirimh maidir le tionscadail nua agus tionscadail atá ar na bacáin i gCathair na Gaillimhe.

An Bealach le Foláireamh a Fháil do Chathair na Gaillimhe via MapAlerter

- Cláraigh Saor in Aisce:** Cláraigh ar www.mapalerter.ie ag úsáid d'Éirchóid nó roghnaigh do bhaile nó do pharóiste ar léarscáil idirghníomhach Chathair na Gaillimhe.
- Roghnaigh do Chuid Foláireamh:** Roghnaigh na fógraí a oireann do do cheantar agus d'abhar spéise.
- Faigh an tEolas is Déanaí:** Tagann foláirimh ar an bpointe boise via SMS, ríomhphost, nó íoslódáil an aip MapAlerter atá Saor in Aisce.



Teacht aniar ag Baile

Teacht Aniar an Duine ag Baile

Bí Ullamh sa mBaile - Céard is féidir liomsa a dhéanamh?

Bíodh plean éigeandála teaghlaigh agat agus coinnigh do dhóthain bia, uisce agus na bunriachtanais eile a mhairfidh ar feadh 72 uair an chloig ar a laghad.

- » **Bia:** Moltar, sa gcás gur féidir é, bia breise a bheith agat sa mbaile ar féidir é a ullmhú go tapa agus a stóráil ag teocht an tseomra.
- » Sa gcás gur féidir é, ceannaigh sorn campála gáis agus buidéil gháis.
- » **Uisce Óil:** bíodh 3 lítear uisce an duine fásta in aghaidh an lae istigh agat.
- » **Teas:** déan plean chun tú féin agus do theach a choinneáil te má imíonn an chumhacht leictreachais.

Roinnt leideanna úsáideacha chun do theach a choinneáil te

- Dún gach fuinneog, doras agus cuirtín chun an teas a choinneáil istigh.
- Fan in aon seomra amháin chun teas na colainne a choinneáil.
- Úsáid pluideanna agus bíodh neart éadaí ort.
- Blocáil seoidirí le tuáillí nó le pluideanna.
- Ná hoscail doirse lasmuigh.



- » **Cumarsáid:** cinntigh go mbíonn eolas tábhachtach á fháil agat ar bhonn leanúnach ar raidió a oibríonn ar chadhnra agus paca cumhachta a bheith agat do d'fhón póca.
- » **Cógais:** bíodh stoc maith d'aon chógais a theastaíonn istigh agat agus bíodh fearas garchabhrach beag baile agat.
- » **Soilse:** bíodh coinnle agus tóirsí a oibríonn le cadhnraí agat.
- » **Airgead Tirim:** coinnigh suim bheag airgid tirim sa teach.
- » **Iompar:** Sa gcás gur féidir é, bíodh neart breosla sa gcarr agat nó bíodh sí luchtaithe go hiomlán agat.

Fearas Garchabhrach Baile

Tá sé tábhachtach go mbeidh fearas garchabhrach ina bhfuil réimse leathan ábhair agat ionas go mbeidh tú ábalta déileáil le timpistí beaga nó le gortuithe a tharlódh. D'fhéadfadh fearas garchabhrach ina bhfuil réimse leathan ábhair an baol ionfhabhtaithe nó an déine gortaithe a laghdú dá dtarlódh a leithéid.



Soláthairtí Riachtanacha Leighis agus Tráma

- **Plástair (Band-Aids):** Meascán plástar do mhionghearrthacha agus scríobadh.
- **Pillíní Uige/Cóiriú Steiriúil:** Ríthábhachtach le haghaidh créachtaí móra a chlúdach agus cur fola a stopadh.
- **Bindealáin:** Bindealáin síprise (do leontaí) agus bindealáin thriantánacha (do ghuailléin).
- **Ciarsúir/Spraeanna Antaiseipteacha:** Chun créachtaí a ghlanadh agus ionfhabhtú a chosc.
- **Téip Leighis:** Téip hiopailléirgineach chun cóirithe a choinneáil fáisce.
- **Cóiriú/Glóthach Dó:** Chun dónna beaga a chóireáil go sonrach.
- **Pillíní Steiriúla Súil:** Chun gortuithe ar na súile a chlúdach.



Uirlisí agus Trealamh Cosanta

- **Siosúr:** Siosúr paraimhíochaine chun éadach nó bindealáin a ghearradh.
- **Pionsúirín:** Chun scealpóga, dealg, nó sceartáin a bhaint amach.
- **Lámhainní aon uaire:** Lámhainní neamhlaitéise/vinile chun cosaint a thabhairt in aghaidh ionfhabhtú.
- **Bioráin Dhúnta:** Chun bindealáin thriantánacha a cheangal.
- **Pacaí oighir ar an Toirt:** Chun at, leontaí agus stangadh a laghdú.
- **Díghalrán Láimhe:** Chun na lámha a ghlanadh roimh chóir leighis.

Nithe atá Roghnach

- **Uisce/Sailíne Steiriúil:** Chun créachtaí a ghlanadh sa gcás nach bhfuil uisce reatha ar fáil.
- **Teirmiméadar:** Chun monatóireacht a dhéanamh ar fhiabhras.
- **Pluid Éigeandála:** Chun cóireáil a chur dhuine in aghaidh suaite nó chun an t-othar a choinneáil te.

Leideanna Sábháilteachta

- **Seiceáil na Dátaí Éaga:** Seiceáil agus déan rudaí ar nós ciarsúir, unghaí, agus sailíne a théann as dáta a athsholáthar.
- **Stóráil:** Coinnigh iad in áit fhionnuar, thirim, agus áit a bhfuil sé éasca teacht orthu, ach coinnigh iad in áit nach féidir le leanaí teacht orthu.



Teachtaireacht i mBuidéal (Gaillimh)

Is ionann Teachtaireacht i mBuidéal agus scéim eolais éigeandála a chuimsíonn Foirm Eolais Phearsanta (PIF) ina bhfuil eolas cruinn ábhartha leighis agus aon eolas eile a bhaineann leis an duine a bhfuil an Buidéal aige.



Díríonn an PIF aird na seirbhísí éigeandála ar eolas atá stóráilte i mbuidéal plaisteach a choinnítear sa gcuisneoir: beidh daoine leochaileacha nó iad siúd a bhfuil riocht sláinte acu in ann a gcuid eolais a chur ar an fhoirm atá sa mbuidéal. Áireofar ar an bhfoirm freisin grianghraf, mionsonraí sláinte, teagmháil éigeandála, agus dochtúir, má tá peataí i gceist a dteastaíonn aire uathu agus go leor eile a chuideoidh leis na seirbhísí éigeandála.

Tá an scéim saor in aisce don úsáideoir. Tá Club na Leon ag cur na mbuidéal ar fáil saor in aisce. Sábhálfaidh sé am luachmhar do na Seirbhísí Éigeandála le haithne a chur ar an othar agus a gcuid teagmhálacha éigeandála a fháil.



Is féidir leat do threalamh Teachtaireacht i mBuidéal féin a fháil ach teagmháil a dhéanamh le Rannóg Pobail Chomhairle Cathrach na Gaillimhe community@galwaycity.ie nó 091 536400.

Cláraigh mar Chustaiméir Leochaileach



Leictreachas: Chun clárú i do Chustaiméir Leochaileach déan teagmháil le do Sholáthróir Leictreachais reatha a chuirfidh Líonraí BSL ar an eolas.



Gás: Chun clárú i do Chustaiméir Leochaileach déan teagmháil le do Sholáthróir Gáis reatha a chuirfidh Gas Networks Ireland ar an eolas.



Uisce: Chun clárú i do Chustaiméir Leochaileach seol ríomhphost chuig vulnerablecustomer@water.ie nó déan teagmháil ar an bhfón le hUisce Éireann.



Níl sé sábháilte a dhul amach le linn éigeandála:

- Téigh isteach sa teach (téigh isteach sa teach agus dún na fuinneoga agus na doirse go léir) agus Fan istigh (fan istigh sa teach)
- Tiúnáil isteach (raidió, teilifís nó na meáin shóisialta chun eolas/comhairle a fháil)
- Cuir paca beag éigeandála le chéile agus coinneigh in áit shábháilte é a bhfuil sé éasca teacht air. Cuir Veist Shofheicthe ort má fhágann tú an teach!



Fearas Éigeandála Tí



- Raidió a oibríonn le cadhnra + cadhnraí breise
- Fón póca + luchtaire + paca cumhachta
- Fearas Garchabhrach, earraí níocháin agus drugaí ar oideas
- Uisce Óil (3 lítear/duine fásta/in aghaidh an lae) agus bia réidh le hithe (lena n-áirítear bia do pheataí)
- Tóirsí/soilse cadhnra (seachain coinnle a lastar le cipín solais nuair is féidir é)
- Airgead tirim (briste suas) eochracha breise tí/cairr
- Éadaí teolaí, bróga láidre, caipíní, mála codlata/pluideanna
- Málaí plaisteacha, téip dhuchta, feadóg, uirlisí bunúsacha/sluasaí
- Cáipéisí tábhachtacha Aitheantais (IDanna) agus liosta teagmhála (clóite + digiteach)

Seicliosta Ullmhachta Baile 72-Uaire an Chloig

- ☐ Uisce stóráilte (3 lítear/duine fásta/in aghaidh an lae x 3 lá) – athraigh iad gach 6 mhí
- ☐ An dóthain bia atá réidh le hithe le haghaidh 3 lá (lena n-áirítear bia peataí) + osclóir láimhe cannaí
- ☐ Cógais do 1–2 seachtaine + cóipeanna de liosta oidis
- ☐ Raidió a oibríonn le cadhnra + cadhnraí breise; pacaí cumhachta fón póca atá luchtaithe
- ☐ Soilse cadhnra/Tóirsí; aláram deataigh agus CO atá tástáilte
- ☐ Éadaí teolaí/pluideanna; foinse eile teasa atá sábháilte
- ☐ Airgead tirim (nótaí/boinn bheaga); eochracha breise; cóipeanna ID
- ☐ Doiciméid thábhachtacha agus cóip chúltaca (néal/USB) agus liosta clóite teagmhálacha



Sábháilteacht ag Baile

Sábháilteacht ó thaobh Aonocsaíd Charbóin (CO)

Scaoileann breoslaí nach bhfuil dóite, ar nós gás, ola, gual agus adhmaid, Aonocsaíd Charbóin. D'fhéadfadh sé sin tarlú mar gheall ar fhearas a dhóinn breosla nach bhfuil suiteáilte nó nach bhfuil cothabháilte ceart. Má tá tú in amhras go bhfuil duine den teaghlach nimhithe ag aonocsaíd charbóin, téigh amach faoin aer láithreach, ansin téigh chuig an dochtúir agus iarr air/uirthi nimhiú aonocsaíde carbóin a sheiceáil.



Maraíonn nimhiú Aonocsaíde Carbóin seisear (6), ar an meán in Éirinn gach bliain!

Aláram Aonocsaíde Carbóin

- Baineann aláram CO úsáid as braiteoirí speisialaithe (leictreimiceach go minic) chun leibhéal CO a thomhas thar imeacht ama, agus imíonn an t-aláram sula dtarlaíonn siomptóim nimhithe.
- Braiteoir CO a shuiteáil:** Ba cheart iad a shuiteáil ar gach urlár sa teach cónaithe, in aice leis na seomraí leapa go léir, agus i seomraí ina bhfuil fearais a dhóinn breosla.
- Tréimhse Shaoil agus Cothabháil:** Maireann formhór na n-aláram CO idir 5 agus 10 mbliana agus ba cheart iad a thástáil go rialta (m.sh., gach mí) lena chinntiú go bhfuil siad ag obair.
- Cineálacha:** Áirítear ar roghanna atá ar fáil, braiteoirí a oibríonn le cadhnra, braiteoirí a bhíonn le plugáil isteach a bhfuil cadhnra cúltaca acu, agus braiteoirí cliste a chuireann foláirimh chuig fón cliste.



Sábháilteacht Dóiteáin

Tá dóiteáin i do theach in ann díobháil mhór a dhéanamh nó daoine a mharú.

I gcás dóiteáin:

- Téigh amach.
- Cuir glaoch ar 112 nó ar 999 agus cuir fios ar an tseirbhís dóiteáin.
- Fan amuigh



An gníomh éigeandála atá riachtanach: Tábhachtach



Cuir glaoch ar 112 nó ar 999 láithreach i gcás éigeandála

Má théann tú féin nó duine eile trí thine

Sa gcás go dtéann tú féin nó duine eile trí thine, déan an druil ‘stop, luí ar an talamh agus rothlaigh’. **Ba cheart duit:**

- pé ní atá á dhéanamh agat a stopadh
- luí ar an talamh agus rothlaigh

Úsáid an talamh agus ní lámh duine chun an tine a mhúchadh.

Má tá pluid dóiteáin agat, is féidir an phluid a leagan anuas ort sula ndéanann tú an ‘stop, luí ar an talamh agus rothlaigh’.

Ag ullmhú d’éigeandáil dóiteáin

Is féidir leat tú féin agus do theaghlach a choinneáil slán ó dhíobháil dóiteáin.

1. Trí aláram deataigh agus braiteoirí teasa atá ag obair a chur sa gcistin - agus iad a thástáil uair sa mbliain ar a laghad.
2. Déan amach plan éalaithe dóiteáin do gach urlár sa teach agus déan an phlean a chleachtadh go minic.
3. Seiceáil guaiseacha dóiteáin i do theach agus faigh réidh leo nó bí ar an eolas fúthu.
4. Tabhair faoin ‘nós an rud deireanach san oíche’ gach oíche, ar nós na doirse go léir laistigh a dhúnadh agus plocóidí earraí leictreacha a tharraingt amach.
5. Glan do shimpléar uair sa mbliain, roimh shéasúr an Fhómhair/an Gheimhridh.

Plean Éalaithe Dóiteáin

Is éard atá i gceist le plan éalaithe dóiteáin ná plan ina bhfuil na rudaí ar fad nach mór duit a dhéanamh má bhíonn tine i do theach. Déanadh tú féin agus muintir an tí go léir amach an plan. Déan an plan a chleachtadh go minic. Cuir an plan i ngníomh nuair a imíonn an t-aláram dóiteáin nó deataigh.

Ní mór iad seo a leanas a áireamh i do phlean éalaithe dóiteáin:



1. Pasáistí, doirse agus fuinneoga a choinneáil glan ó rudaí i gcónaí.
2. Tabhair foláireamh. Dúisigh muintir an tí agus aimsigh an bealach éalaithe is sciobtha.
3. Seiceáil na doirse le droim do láimhe – ná hoscail na doirse má tá siad te. Ciallaíonn sé sin go bhfuil tine ar an taobh eile.
4. Ná hoscail ach na doirse a theastaíonn uait le héalú as an teach.
5. Má tá deatach ann, téigh ag lámhacán ar an urlár, áit a mbeidh an t-aer níos glaine.
6. Ná téigh sa tóir ar chúis an dóiteáin.
7. Tar le chéile ag an ionad tionóil dóiteáin agus cinntigh go bhfuil gach duine amuigh as an teach.
8. Cuir glaoch ar an mbriogáid dóiteáin ag 112 nó ag 999 ó fhón póca nó fón theach na comharsan.
9. Ná téigh ar ais sa teach go gcuirfidh an bhriogáid dóiteáin in iúl duit go bhfuil sé sábháilte.

Múchtóirí dóiteáin agus pluideanna dóiteáin

D'fhéadfadh múchtóirí dóiteáin agus pluideanna dóiteáin a bheith úsáideach má bhriseann tine amach i do theach. Má tá siad agat, cinntigh:

- go bhfuil an bealach lena n-úsáid ar eolas agat
- go bhfuil siad éasca le haimsiú
- go bhfuil seirbhís á cur orthu de réir threoracha an déantúsóra



Rabhadh

Ná triail an tine a mhúchadh ach amháin má tá sé sábháilte sin a dhéanamh.



Nós 'An rud deiridh san oíche'

Ba cheart duit tabhairt faoin nós 'an rud deiridh san oíche' sula dtéann tú a chodladh san oíche.

D'fhéadfadh siad seo a leanas a bheith ar do sheicliostas 'an rud deiridh san oíche':

- Seiceáil sula dtéann tá a chodladh go bhfuil na bealaí amach agus na pasáistí glan ó earraí.
- Dún na doirse laistigh go léir.
- Má theastaíonn eochair uait don doras tosaigh agus don doras cúil, cinntigh go mbíonn na heochracha gar do na doirse in áit a bhfuil sé éasca teacht orthu, atá ar eolas ag gach duine sa teach.
- Cinntigh go mbíonn tinte beagnach imithe as nó beagnach imithe as san oíche. Cuir sciath thine os comhair tine oscailte.
- Ná fág an teilifís, raidió ná córas ceoil ar fuireachas.
- Bain an fón póca den luchtair nuair atá tú amuigh nó nuair atá tú i do chodladh.
- Plugáil amach do phluid leictreach sula dtéann tú i do chodladh.
- Folmhaigh luaithreadáin i gceart agus múch coinne
- Cinntigh go mbíonn fearais gháis casta as.

Scéim an Aláirim Deataigh Pobail

Tionscnamh is ea Scéim an Aláirim Deataigh Pobail a chinntíonn go gcuirtear aláram deataigh atá ag obair ar fáil do theaghlaigh leochaileacha féachaint lena mbeatha a shábháil.

- Déanann an Roinn Tithíochta, Pleanála, Pobail agus Comhshaoil, Oidhreacht agus Rialtais Áitiúil maoiniú ar chostas ceannaithe na n-aláram agus déantar na costais eile go léir a mhaoiniú go háitiúil.



- Faoi scéim aithníonn Údarás Áitiúla, le cúnamh ón earnáil dheonach, teaghlaigh leochaileacha, lena n-áirítear daoine aosta agus daoine faoi mhíchumas, nach bhfuil aon aláram deataigh curtha isteach acu. Eagraíonn an t-údarás áitiúil soláthar agus suiteáil dhá aláram deataigh neamhspleácha a mhaireann deich mbliana.
- Le tuilleadh eolais a fháil, déan teagmháil le do thoil le Seirbhís Dóiteáin agus Tarrthála na Gaillimhe ag fireservices@galwaycoco.ie

Slándáil Tí

1. Cibé más ag baile atá tú nó ag dul amach, cas air roinnt soilse, bain úsáid as lasc amadóra.
2. Cuir glas ar gach doras agus fuinneog
3. Úsáid an t-aláram tí.
4. Stóráil eochracha go sábháilte; amach ó fhuinneoga agus ó bhoscaí litreacha.
5. Bíodh taifead agat d'earraí luachmhara agus ná coinneigh suimeanna móra airgid tirim sa mbaile.



Na Meáin Shóisialta

Sa gcás go mbíonn tú ag dul ar saoire agus go mbeidh do theach folamh, bí airdeallach faoin méid a bhíonn á phostáil agat ar na meáin shóisialta.

1. Ná postáil an t-eolas is deireanaí maidir le do chuid saoire agus tú ar saoire.
2. Ná postáil grianghraif agus tú ar saoire.
3. Bíodh meas agat ar phríobháideacht daoine eile, ná clibeáil daoine eile an t-achar is atá tú féin agus iadsan ar saoire.

Pobal ar Aire

Is clár coiscthe coireachta agus sábháilteachta pobail do cheantair uirbeacha é Pobal ar Aire. Is comhpháirtíocht é idir an Garda Síochána agus an pobal. Oibríonn sé ar an mbunús gur féidir le gach ball de phobal cuidiú chun cáilíocht na beatha a fheabhsú sa limistéar ach a bheith ag faire amach do chomharsana agus gníomhaíochtaí amhrasacha a thuairisciú do na Gardaí.



Tá sé mar aidhm ag clár Phobal ar Aire sábháilteacht an phobail a fheabhsú, an choireacht a chosc, naisc idir na Gardaí agus pobail a fhorbairt, muinín an phobail sna Gardaí a fheabhsú, timpeallacht chomhbhách a chothú do dhaoine breacaosta agus leochaileacha agus iompar frithshóisialta a laghdú, graifítí agus ciapadh ina measc.

Chun scéim a bhunú i do cheantar, déan teagmháil leis an Stáisiún Gardaí Áitiúil

Stáisiún Gardaí na Gaillimhe (Sráid an Mhuilinn)

- Seoladh: Sráid an Mhuilinn, Cathair na Gaillimhe, H91 FX61
- Fón: +353 91 538000

Stáisiún Gardaí Bhóthar na Trá

- Seoladh: Bóthar an Dúin, Bóthar na Trá, Cathair na Gaillimhe, H91 W2X2
- Fón: +353 91 514720

Nó déan teagmháil le Gardaí Pobail na Gaillimhe ag GA.GalwayComPol@garda.ie

Ag Ullmhú do Dhrochaimsir

Eisíonn Met Éireann réamhaisnéis agus rabhadh aimsire le cosaint agus sábháilteacht beatha agus maoine a chinntiú.

Catagóirí Rabhaidh Aimsire:



Buí; níl an cineál seo aimsire neamhghnách. Baol áitiúil.

**Flannbhuí; ní minic a bhíonn fógraí mar sin ann.
Baolach / cur isteach.**

Dearg; Annamh. Thar a bheith baolach / scriosach.

Íoslódáil an Chairt Drochaimsire ag www.met.ie/weather-warnings agus croch suas sa seomra ranga, sa mbaile nó san áit oibre é.



Lean rabhadh Stádas Buí/Flannbhuí/Dearg Met Éireann; ceangal síos ábhar taobh amuigh; ceannaigh soláthairtí; agus seachain turais nach bhfuil gá leo le linn imeachtaí ardtionchair.

Sneachta/Sioc



- Glan sneachta nó sioc go luath sa lá más féidir é sin a dhéanamh, agus éadaí infheicthe á gcaitheamh.
- Scaip salann ar na limistéir atá glanta.
- Ná húsáid uisce fiuchta riamh le sneachta a ghlanadh mar go bhféadfadh sé athreo agus a sioc dubh a dhéanamh.
- Ardaíonn sioc dubh ar bhóithre achar coscánaithe faoi deich.

Tuilte



- Bíodh an baol tuilte áitiúil ar eolas agat; coinneigh draenacha/sceithbhealaí glan
- Ullmhaigh fearas tuilte (tóirse, éadach te, buataisí, garchabhair, pluideanna)
- Cuir earraí luachmhara os cionn leibhéil na tuile; bíodh málaí gainimh ullamh agat
- Cas as an leictreachas/gás má thosaíonn leibhéil an uisce ag ardú; ná tiomáin trí thuilte riamh

Is féidir málaí gainimh a bhailiú ó láithreacha ainmnithe Chomhairle Cathrach na Gaillimhe.

De ghnáth is iad na 4 phríomhláthair d'imeachtaí Drochaimsire:

- Both Turasóirí Bhóthar na Trá
- Halla an Chladaigh
- Stáisiún Dóiteáin Bhóthar an Athar de Búrca
- An Póirse Caoch



Tugtar na láithreacha cothrom le dáta i dteachtaireachtaí meán sóisialta Chomhairle Cathrach na Gaillimhe roimh imeachtaí Drochaimsire.

Gaoth/Stoirm



- Ceangal síos earraí gairdín/díon atá ar liobarna
- Luchtaigh fóin agus pacáí cumhachta; coinneigh soilse cadhnra in aice láimhe
- Fair amach do chrainn/línte atá tite; tuairiscigh guaiseacha don Chomhairle/BSL

Coinnigh tú féin Slán



- Bíodh duine éigin eile ar an eolas faoi do chuid pleananna má tá tú ag taisteal le linn drochaimsire.
- Bíodh cógais riachtanacha, fón luchtaithe, agus teagmhálacha éigeandála ar iompar agat
- Bí gléasta don aimsir (neart éadaí, veist shofheicthe, bróga cuí)

Le tuilleadh eolais a fháil www.winterready.ie

Teacht Aniar an Phobail agus Ionaid Tacaíochta Pobail (CSCanna)

Is áitreabh áitiúil atá i gceist le hIonaid Tacaíochta Pobail ar nós ionaid phobail agus hallaí spóirt is féidir a oscailt go tapa le spás sábháilte a sholáthar áit a mbeidh oibrithe deonacha ag cur seirbhísí leasa bunúsacha ar fáil ar nós luchtú gairis, Wi-Fi, áiseanna cithfholctha, sólaistí agus eolas atá cothrom le dáta. Tá CSCanna faoi stiúir oibrithe deonacha agus faigheann siad tacaíocht ón údarás áitiúil agus ó ghníomhaireachtaí práinnfhreagartha eile le linn éigeandála.

Is féidir liosta a fháil d'Ionaid Acmhainní Pobail Chathair na Gaillimhe ag <https://www.galwaycity.ie/services/community/community-services/community-support-centres>

Treoirínte an HSE, nuair a theastaíonn cúnamh leighis ó dhuine éigin

Seirbhísí Leighis



 Get the right care , from the right place .			
	Self care	Colds or sore throats	Take care of minor ailments at home with a first aid kit and a well-stocked medicine cabinet
	Pharmacy	Headaches, tummy aches or coughs	Ask your local pharmacist for advice on common minor illnesses
	GP Surgery	Feeling ill, back pains or ear aches	Make an appointment with your GP if you're feeling unwell and it is not an emergency
	Injury Unit	Broken bones, sprains or burns	Get treatment for injuries like broken bones, dislocations and minor burns
	Out of hours GP	GP Service outside normal clinic hours	If you urgently need to see a GP outside of normal hours, contact your local GP out of hours service
	ED or 999/112	Choking, chest pains or breathing problems	Visit an ED or call 999 or 112 if someone is seriously ill or injured and their life is at risk

Seirbhís Práinne Dochtúra Ghinearálta (lasmuigh de ghnáthuaireanta)

Westdoc (Gaillimh/Maigh Eo/Ros Comáin): 0818 360 000 (Trí choinne amháin; ní seirbhís éigeandála atá i gceist).

Tá Seirbhís Téacs do na Bodhair / Breacbhodhair ag Westdoc.



Iompar chuig an Ospidéal

Má theastaíonn bealach chuig an ospidéal uait déan teagmháil le do Dhochtúir Ginearálta, leis an Altra Sláinte Poiblí nó leis na seirbhísí pobail. Smaoinigh ar chúnamh a fháil ón teaghlach/pobal nó fios a chur ar sheirbhísí iompair an HSE má tá a leithéid ann nuair nach mbíonn cúnamh práinneach riachtanach.

Éigeandálaí Sláinte – Bíodh na Comharthaí ar eolas agat

Seipsis

Is riocht sláinte atá bagrach don bheatha atá sa Seipsis a d'fhéadfadh a bheith faoi cheilt in aon ionfhabhtú. D'fhéadfadh tionchar a bheith ag Seipsis ar dhuine ar bith beag beann ar aois agus bíonn meath tapa ar an tsláinte mar thoradh air. Tá Seipsis inchóireáilte má aithnítear an galar agus má chuirtear cóir leighis ar fáil ag na luathchéimeanna. Gan cóir leighis ag na luathchéimeanna, d'fhéadfadh cliseadh orgán agus bás a bheith mar thoradh ar Seipsis.

Comharthaí agus siomptóim Seipsis

Is iad comharthaí agus siomptóim Seipsis i ndaoine fásta (lena n-áirítear mná atá ag iompar clainne):

- **S** - caint leata, mearbhall nua, ró-thinn le cumarsáid a dhéanamh, codlatacht
- **E** - crith as cuimse, pianta sna matáin, fiabhras
- **P** - gan fual déanta le 12 uair an chloig anuas agus gan aon fhonn ar an othar fual a dhéanamh
- **S** - gearranála, na liopaí ag iompú gorm, mothaíonn tú go bhfuil an croí ag bualadh go tapa, meadhránach nuair a shuíonn tú síos nó nuair a sheasann tú suas
- **I** - Mothaím go bhfuilim réidh le bás a fháil
- **S** - tá an craiceann breac agus ar dhrochdhath, gríos nua atá fós feiceálach nuair a bhrúitear le gloine ghlan é (tástáil gloine)



Comharthaí agus siomptóim Seipsis i leanaí:

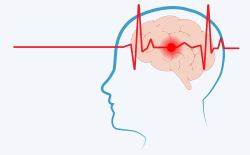
- ag análu go tapa
- taomanna nó trithí
- an craiceann breac (dath mírialta), scothghorm nó bán
- gríos nach n-imíonn nuair a bhrúnn tú é
- níos fuaire ná mar is gnách nuair a dhúisíonn tú é nó í
- Níos fuaire ná mar is gnách nuair a leagan tú lámh ar an leanbh
- gan fual déanta le níos mó ná 12 uair an chloig

Tábhachtach



Má tá amhras ort maidir le siomptóim Seipsis, cuir glaoch ar 999 nó ar 112 láithreach agus iarr otharcharr.

Stróc



Is riocht sláinte atá sa stróc atá bagrach don bheatha. Tarlaíonn sé nuair atá an soláthar fola chuig cuid den inchinn stoptha ag calcadh nó ag fuileadán atá réabtha. Is riocht éigeandála leighis atá sa stróc agus tá cóir leighis phráinneach ríthábhachtach. Amhlaidh is luaithe a fhaigheann an t-othar cóir leighis don stróc, is lú an damáiste a bheidh déanta.

- **Aghaidh** - d'fhéadfadh d'aghaidh a bheith tite anuas ar thaobh amháin, d'fhéadfadh sé nach mbeifeá in ann meangadh gáire a dhéanamh, nó d'fhéadfadh do bhéal nó caipín súile a bheith ar liobarna.
- **Lámha** - d'fhéadfadh sé nach mbeifeá in ann do dhá lámh a chrochadh agus iad a choinneáil crochta mar gheall ar laige nó bodhaire i lámh amháin.
- **Urlabhra** - d'fhéadfadh do chuid cainte a bheith leata nó d'fhéadfadh sé nach mbeifeá in ann caint ar bith a dhéanamh.
- **Am** - tá sé in am glaoch a chur ar 999 láithreach má tá ceachtar de na comharthaí nó de na siomptóim sin ag gabháil duit.

Taom Croí

Is éigeandáil leighis thromchúiseach atá sa taom croí tráth a stoptar an soláthar fola ag dul chuig an gcroí go tobann. Dé ghnáth is téachtán fola is cúis leis.

D'fhéadfadh na siomptóim seo a bheith i gceist le taom croí:

- pian sa gcliabhrach – braistint brú, teannas nó fásadh i lár do chliabhraigh
- pian i gcodanna eile den cholainn – mothaíonn sé mar a bheadh an phian ag dul ón gcliabhrach chuig do chuid lámha, do ghiall, do mhuineál, do dhroim agus do bholg. De ghnáth, cuireann sé as don lámh chlé ach is féidir leis cur as don dá lámh.
- ag mothú go bhfuil meadhrán ort nó go bhfuil tú meadhránach
- ag cur allais
- giorra anála
- ag mothú tinn (masmas) nó a bheith tinn (ag caitheamh aníos)
- thar a bheith imníoch (ar nós taom scaoil)
- ag casacht nó ag cársánach



Cé go mbíonn an phian chliabhraigh trom go minic, d'fhéadfadh sé nach mbeadh ach pian éadrom á aireachtáil ag roinnt daoine. D'fhéadfadh sé seo a bheith ar nós mí-dhíleá. I roinnt cásanna, d'fhéadfadh sé nach mbeadh aon phian sa gcliabhrach, go háirithe i mná, i ndaoine aosta agus i ndaoine a bhfuil diaibéiteas orthu.

Is é patrún iomlán na siomptóm a chuidíonn lena fháil amach cibé an bhfuil tú ag fáil taom croí nó nach bhfuil.

Ag fanacht le hotharcharr

Má tá taom croí faighte ag duine, tá sé tábhachtach go bhfaigheann siad scíth an t-achar is atá siad ag fanacht le hotharcharr. Ba cheart go seachnódh siad aon strus gan ghá ar an gcroí.

Má tá aspairín agat, tabhair dáileog duine fásta (300mg) dóibh an t-achar is atáthar ag fanacht leis an otharcharr. Ba cheart go ndéanadh siad an táibléad a chogaint go mall agus a shlogadh. Ná tabhair aspairín dóibh má tá siad ailléirgeach d'aspairín.



Cuidíonn an t-aspairín an fhuil a thanú agus an soláthar fola chuig an gcroí a chur ar ais ina cheart.

Siomptóim maidir le stad cairdiach

Uaireanta d'fhéadfadh aimhréidh ar a dtugtar neamhrithimeacht méadailíneach a bheith mar chúis leis an gcroí stopadh ag bualadh. Is stad cairdiach tobann a thugtar air sin.

Signs and symptoms suggesting a person has gone into cardiac arrest include:

- tá an chosúlacht air nach bhfuil siad ag análu
- níl siad ag bogadh
- níl siad ag freagairt d'aon spreagadh, ar nós lámh a leagan orthu nó labhairt leo

Tábhachtach

Má tá teacht agat ar ghaireas ar a dtugtar uath-dhífhibrileoir seachtrach (AED), bain úsáid as. Ba cheart duit, mura bhfuil teacht agat ar AED:

- glaoch a chur ar 999 nó ar 112 láithreach
- comhbhrú cliabhraigh a dhéanamh— cuideoidh sé seo an croí a thosú arís

Comhbhrú cliabhraigh

Chun tabhairt faoi chomhbhrú cliabhraigh ar dhuine fásta:

1. Cuir meall na boise ar chnámh an uchta i lár chliabhrach an duine. Cuir do lámh eile os cionn an chéad lámh agus comhghlasáil do chuid méara.
2. Agus úsáid á baint agat as do mheáchan (ní díreach do lámha), brú síos lár an chliabhraigh 5cm go 6cm.
3. Coinnigh á dhéanamh sin go dtiocfaidh an t-otharcharr.

Déan iarracht an comhbhrú cliabhraigh a dhéanamh ag ráta 100 go 120 comhbhrú gach nóiméad.

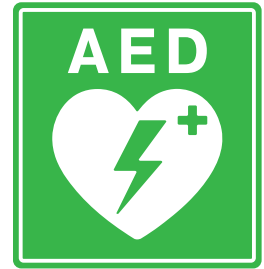


Uath-Dhífhibrileoir Seachtrach (AED)

Má tá teacht agat ar ghaireas ar a dtugtar AED, ba cheart duit úsáid a bhaint as.

Is gaireas leictreach iniompartha sábháilte an AED. Coinníonn formhór eagraíochtaí móra an AED mar chuid dá dtrealamh garchabhrach.

Cuidíonn an AED le buille rialta an chroí a fháil le linn stad cairdiach. Déanann sé é sin trí mhonatóireacht a dhéanamh ar bhuille croí an duine. Tugann sé turraing leictreach dóibh ansin más gá.



Léigh tuilleadh faoi CPR ar **láithreán gréasáin Fhoras Croí na hÉireann**

Aingíne agus taom croí

- Is siondróm atá i gceist le Aingíne. Is ionann siondróm agus bailiúchán siomptóim a bhfuil bunghalar mar chúis leis.
- Tarlaíonn aingíne nuair a dhéantar teorannú ar an soláthar fola atá saibhir ó thaobh ocsaigine de chuig an gcroí.
- D'fhéadfadh na siomptóim atá cosúil le taom croí a bheith á mbrath ag daoine a bhfuil aingíne orthu. Ach tarlaíonn siad le linn aclaíochta de ghnáth agus imíonn siad laistigh de chúpla nóiméad.
- Ach uaireanta d'fhéadfadh daoine a bhfuil aingíne orthu taom croí a fháil. Tá sé tábhachtach a bheith ar an eolas faoin difríocht idir siomptóim aingíne agus na siomptóim a bhaineann le taom croí.
- Is féidir siomptóim aingíne a rialú le cógais leighis. Ach ní féidir leat siomptóim taom croí a rialú le cógais leighis.
- Má tá aingíne ag gabháil duit, d'fhéadfadh sé go gcuirfí ar chógais tríníotráite glicrile tú.
- D'fhéadfadh an cógas seo na siomptóim a fheabhsú laistigh de 5 nóiméad. Mura n-oibríonn an chéad dáileog, is féidir an dara dáileog a thógáil laistigh de 5 nóiméad. Is féidir an tríú dáileog a thógáil 5 nóiméad ina dhiaidh sin.
- Mura n-imíonn an phian tar éis 3 dháileog thar 15 nóiméad, cuir glaoch ar 999 nó ar 112 agus iarr otharcharr.

Foréigean Baile, Gnéis agus Inscnebhunaithe

Is patrúin iompair atá leanúnach agus d'aon ghnó atá sa drochíde sa teaghlach agus sa smachtú comhéigineach ag mí-úsáideoir thar thréimhse fhada ama ar mhaithe le humhlaíocht a bhaint amach agus le heagla a chruthú. Bainfidh go leor mí-úsáideoirí úsáid as teaicicé éagsúla, lena n-áirítear mí-úsáid fhisiciúil, ghnéis, mhothúchánach agus airgeadais.

Má tá tusa nó duine éigin a bhfuil aithne agat orthu ag fulaingt foréigean baile. Ná bí ag fulaingt i d'aonar. Tá raon seirbhísí ar fáil laistigh den phobal atá in ann cúnamh mothúchánach agus praiticiúil a thabhairt duit ar mhaithe le do chuid sábháilteachta. I gcás éigeandála, cuir gloch le do thoil ar 112/999 i gcónaí.

Seirbhís Drochíde sa Teaghlach COPE na Gaillimhe

Cuireann Seirbhís For-Rochtana coinní duine le duine ar fáil i láithreacha sábháilte ar fud chathair agus chontae na Gaillimhe, ag glacadh leis nach dteastaíonn dídean ó gach duine atá i gcaidreamh mí-úsáide.

- **Líne Chabhrach:** 091 565985 (24 uaire an chloig)
- Cóiríocht tearmainn ar fáil
- Tacaíocht For-Rochtana
- Tionlacan Cúirte agus Tacaíocht
- **Solas Óg - seirbhís do leanaí agus do dhaoine óga (0-25)**
- **Ríomhphost:** modheile@copegalway.ie
- **Láithreán gréasáin:** www.copegalway.ie
- **Uaireanta Rochtana:** Seirbhís 24 uair an chloig, oscailte 365 lá



Ag Freagairt d'Fhoréigean Baile

Is eagraíocht phobal-bhunaithe atá sa DVR a fhreagraíonn do shaincheist an fhoréigin baile i nGaillimh. **Cuirimid seirbhís eolais agus tacaíocht chomhairleoireachta atá rúnda agus seirbhís abhcóideachta saor in aisce ar fáil do mhná atá thíos le foréigean agus mí-úsáid sa mbaile.**

- Measúnú tosaigh chun cinneadh a dhéanamh cibé a n-oireann an tseirbhís duit.
- Treoir chuig seirbhísí cuí más gá
- Coinní iarchúraim agus tacaíocht leanúnach
- Tionlacan Cúirte
- Atreorú chuig na gníomhaireachtaí ábhartha



- Tionlacan chuig coinní le seirbhísí eile
- Obair maidir le cosc, oideachas agus tuisceana

Teil: **091 86 6740**

Ríomhphost: **info@domesticviolenceresponse.com**

Láithreán gréasáin: **www.domesticviolenceresponse.com**

Líne Chabhrach 24 uair an chloig Slán Sábháilte in Éirinn

Tá an Líne Chabhrach Saorghlao Náisiúnta **1800 341 900** oscailte **24 uair an chloig, 7 lá na seachtaine**. I gcás éigeandála, cuir glaoch le do thoil ar **112/999** i gcónaí

Naisc Úsáideacha chuig Eolairí Seirbhísí Tacaíochta

Eolaire seirbhísí do dhaoine breacaosta

Eolaire seirbhísí do dhaoine breacaosta i gCathair agus i gContae na Gaillime.pdf

Nasc chuig Seirbhísí Tacaíochta Meabhairshláinte (HSE)

<https://www2.hse.ie/mental-health/services-support/supports-services/>

Is eolaire cuimsitheach ar líne é SupportMe.ie de sheirbhísí tacaíochta atá lonnaithe in Iarthar na hÉireann, a chlúdaíonn Gaillimh, Maigh Eo, agus Ros Comáin go sonrach. WRDATF (an Coiste Comhairleach Náisiúnta um Dhrugaí agus Alcól) atá ina bhun agus cuidíonn sé le húsáideoirí eolas a fháil faoi sheirbhísí a bhaineann le handúil, tacaíocht teaghlaigh, meabhairshláinte, agus acmhainní teaghlaigh atá ar fáil dóibh in Iarthar na hÉireann ag <https://supportme.ie/>

Uimhreacha a Theastóidh Uait



Na seirbhísí éigeandála

- Freagairt Éigeandála: Cuir glaoch ar 999 nó 112 do Dhóiteán, Gardaí, nó Otharcharr,
- WestDoc (Seirbhís Dochtúra Ghinearálta lasmuigh de ghnáthuaireanta): 0818 360 000
- Líne Chabhrach Rúnda na nGardaí: 1800 666 111

Comhairle Cathrach na Gaillimhe

- Seirbhís do Chustaiméirí: 091 536400 (Oscailte 9 am – 5 pm, Luan – Aoine)
- Éigeandáil Lasmuigh de Ghnáthuaireanta: 091 536400 (Téann ar aghaidh chuig ionad glaonna éigeandála)

Éigeandálaí Fónais

- Uisce Éireann (Irish Water): 1800 278 278 (ionad cúraim 24/7)
- Líonraí BSL: 1800 372 999 (Fabhtanna Leictreachais)

Seirbhísí Tacaíochta agus Sóisialta

- Na Samáraigh: 116 123 (tacaíocht 24-uair an chloig)
- Teach Pieta: 1800 247 247
- An tIonad Éigeandála um Éigniú: 091 564800 nó Líne Chabhrach 1800 355 355
- ALONE (Tacaíocht do Dhaoine Breacaosta): 0818 222 024

Iompar agus Taisteal

- Stáisiún Traenach Ceannt (Iarnród Éireann): 091 57581
- Busáras na Gaillimhe (Bus Éireann): 091 562000
- City Link: 091 564164



**Comhairle
Cathrach na Gaillimhe**
Galway City Council

Halla na Cathrach,
Bóthar an Choláiste,
Gaillimh, H91 X4K8.
SeirbhisDoChustaimeiri@GalwayCity.ie

 (091) 536 400

 www.GalwayCity.ie

City Hall,
College Road,
Galway, H91 X4K8.
CustomerService@GalwayCity.ie

    [GalwayCityCouncil](#)