









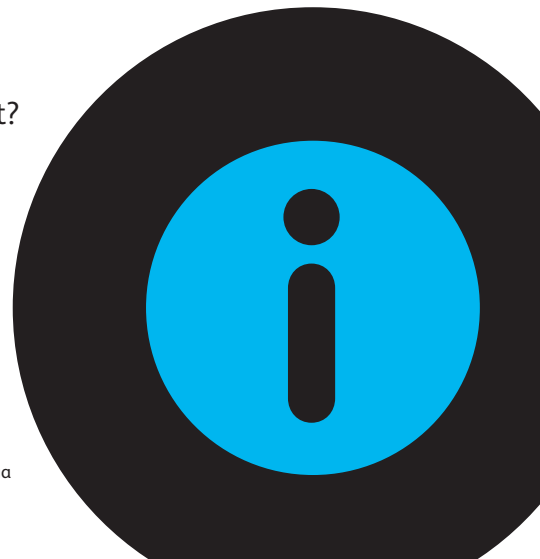


AG ULLMHÚ I GCOMHAIR ÉIGEANDÁLAÍ
CÉARD BA CHEART A BHEADH AR EOLAS AGAT

Clár

-  3 Míníonn an leabhrán seo duit céard ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála
-  4 Comhairle ghinearálta faoi céard ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála
-  6 Ag déileáil le héigeandálaí sonracha
-  10 Céard ba cheart a dhéanamh mura bhfuil tú sa bhaile
-  12 Garchabhair Bhunúsach
-  14 Ag ullmhú i gcomhair éigeandála – cad is féidir leat a dhéanamh
-  16 Ag cabhrú le hionsaí sceimhlitheoireachta a chosc
-  18 Céard atá á dhéanamh chun an tsochaí a chosaint?
-  20 Sonraí teagmhála i gcás éigeandála
-  21 Rudaí ba chóir duit cuimhneamh orthu



míníonn an leabhrán seo duit céard ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála



“Creideann an Cumann Pleanála Éigeandála go gcuireann an leabhrán seo comhairle luachmhar agus chiallmhar ar fáil don phobal, a bheidh úsáideach acu freisin in a lán cásanna sa bhaile. Is rud maith é go mbeidh an chomhairle seo ag gach teach.” **Debbie Spargo**, *Príomhfheidhmeannach an Chumainn Phleanála Éigeandála*

Tá an Rialtas ag obair go dian ionas go mbeidh an Ríocht Aontaithe chomh hullmhaithe agus is féidir i gcás éigeandála agus tá sé tábhachtach go mbeidh tú ullmhaithe chomh maith. Má bhíonn tú ar an eolas agus ullmhaithe, féadfaidh tú an baol atá ann do dhaoine agus maoin a laghdú go suntasach.

Inseoidh an leabhrán seo duit cén chaoi cuidiú leat féin agus le do theaghlach in éigeandálaí. Tá go leor den fhaisnéis seo bunaithe ar chomhairle chiallmhar agus b'fhéidir go bhfuil taithí agat uirthi cheana féin, ach shábháil sé daoine san am atá thart. Inseoidh sé duit freisin a bhfuil déanta ag an Rialtas agus a chomhpháirtithe chun an tsochaí a ullmhú agus a chosaint.

comhairle ghinearálta faoi céard ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála

Má tharlaíonn sé go mbeidh tú i lár éigeandála, beidh a fhios agat go hiondúil ó nádúr céard atá le déanamh. Tá sé tábhachtach go ndéanfaidh tú na rudaí seo a leanas, áfach:

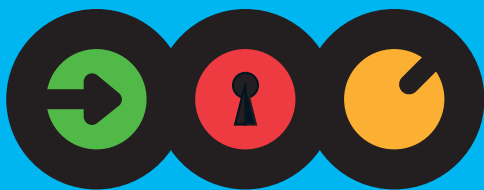
- Déan cinnte gur cuireadh gloch ar **999** má tá aon duine gortaithe nó má tá aon duine i mbaol
- Ná cuir tú féin ná daoine eile i mbaol
- Déan de réir chomhairle na seirbhísí éigeandála
- Déan iarracht fanacht ar do shuaimhneas agus cuimhnigh sula ndéanfaidh tú aon rud, agus déan iarracht daoine eile a chur ar a suaimhneas
- Faigh amach an bhfuil tú féin nó aon duine eile gortaithe – cuimhnigh ort féin sula ndéanfaidh tú iarracht cabhrú le daoine eile

Mura bhfuil tú ag láthair na timpiste ach tá tú i ngar dó nó measann tú go mb'fhéidir go bhfuil tú i mbaol is é an chomhairle i bhformhór cásanna ná:

- Téigh isteach i bhfoirgneamh atá sábháilte
- Fan taobh istigh go dtí go ndeirtear a mhalairt leat
- Éist leis an raidió áitiúil nó an teilifís chun tuilleadh faisnéise a fháil

Ar ndóigh, tá ócáidí áirithe ann i gcónaí nár cheart duit “dul isteach” i bhfoirgneamh, mar shampla, má tá tine ann. Ach seachas sin: **Téigh Isteach, Fan Istigh, Éist.**

Aithnítear agus baintear úsáid as an gcomhairle, **TÉIGH ISTEACH, FAN ISTIGH, ÉIST**, ar fud an domhain. Ba é an Coiste Stiúrtha Náisiúnta neamhspleách um an bPobal a chur ar a Aire agus ar an Eolas a chuir an chomhairle seo chun cinn mar an chomhairle ghinearálta ar cheart a thabhairt do dhaoine i gcás fhormhór na n-éigeandálaí.



Téigh Isteach, Fan Istigh, Éist



Tá socrú ann leis na cuideachtaí raidió agus teilifíse go gcuirfidh siad stop lena gcláir chun comhairle sábháilteachta poiblí agus eolas a thabhairt faoin timpiste, sa chaoi nuair a **ÉISTEANN** tú go háitiúil nó go náisiúnta aon áit sa Ríocht Aontaithe gheobhaidh tú an chomhairle atá uait.

Éist

ag déileáil le héigeandálaí sonracha

Tá na seirbhísí éigeandála oilte chun déileáil le réimse leathan éigeandálaí, ach tá tuilleadh rudaí ann is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú leo agus leat féin.

- Laghdaigh na fiontair dhóiteáin sa bhaile
- Suiteáil aláraim dhóiteáin agus déan iad a chothabháil – ceann amháin ar a laghad ar gach urlár
- Tarlaíonn formhór na mbásanna agus na ngortuithe de bharr tine nuair a bhíonn daoine ina gcodladh. Pleanáil bealach éalaithe ar fhaitíos go mbrisfeadh tine amach san oíche
- Má bhriseann tine amach, téigh amach, fan amuigh agus cuir glooch ar **999**
- Ná bain úsáid as an ardaitheoir choíche
- Má bhíonn tú ag gluaiseacht i ndeatach nó má bhíonn tú sáinnithe i ndeatach fan cóngarach don urlár, áit a bhfuil an t-aer níos glaine
- Má tá doras te, ná hoscail é, mar is é is dóichí go bhfuil tine ar an taobh eile
- Cuimhnigh – ná téigh isteach sa teach arís go dtí go dtí go ndéarfadh an Bhriogáid Dóiteáin go bhfuil an áit sábháilte

Dóiteáin a chosc agus sábháilteacht ó dhóiteán



“Le blianta beaga anuas tá go leor fuinnimh agus acmhainní caite ag Briogáid Dóiteáin Thuaisceart Éireann ar nósanna imeachta, trealamh, agus traenáil ionas go mbeimid in ann déileáil go héifeachtach le gach éigeandáil i dThuaisceart Éireann. Spreagaimid daoine freisin a bheith ar an eolas trínár dteachtaireachtaí sábháilteachta ó dhóiteán a leanúint – mar shampla trí phlean sábháilteachta ó dhóiteán a leagan amach, an fhaisnéis seo a roinnt le do chairde agus trína chinntiú go bhfuil cadhnraí d’aláraim dhóiteáin ag obair agus go ndéantar tástáil orthu go rialta. Má oibrímid le chéile is féidir linn daoine a shábháil.” **An tUasal Colin Lammey**, an Príomhoifigeach Dóiteáin, Briogáid Dóiteáin Thuaisceart Éireann

Má bhíonn rabhadh buama ag d’ionad oibre, déan de réir chomhairle an duine i gceannas.

Má phléascann buama i d’fhoirgneamh, cuardaigh an bealach amach is sábháilte.

Má tá tú sáinnithe faoi smionagar:

- Fan gar do bhalla agus buail ar pháipí ionas go mbeidh na tarrthálaithe in ann tú a chloisteáil
- Ná bain úsáid as cipíní nó lastóir ar fhaitíos go bhfuil gás ag sileadh

Má phléascann buama taobh amuigh de d’fhoirgneamh, fan taobh istigh (fan amach ó fhuinneoga, ardaitheoirí, agus doirse go dtí an taobh amuigh) ar eagla go bhfuil buama eile sa limistéar.

Má fheiceann tú an phléasc, fan sa limistéar agus inis do na póilíní a bhfaca tú.

Buamaí

Tá an trealamh faighte ag an mBriogáid Dóiteáin le blianta beaga anuas chun líon mór daoine a dhíshalú go tapa. Is é a bheadh i gceist leis seo ná cith a thógáil agus tú féin a ní le gallúnach agus uisce agus ansin éadach sealadach a chur ort a chuirfí ar fáil duit. Tá sé tábhachtach go dtarlódh sé seo san áit ar tharla an timpiste sa chaoi nach mbeidh áiteanna eile, lena n-áirítear bailte, salaithe. Dá mbeadh gá ann dhéanfadh na seirbhísí sláinte measúnú ar do shláinte freisin.

999

- Bog amach ó fhoínse na contúirte
- Ach fan go dtiocfaidh na seirbhísí éigeandála agus go ndéanfaidh siad scrúdú ort agus tú a dhísalú más gá
- Má théann tú abhaile gan cóireáil a fháil tá seans ann go salfaidh tú daoine eile agus go mbeidh rudaí níos measa dá bharr

Timpiste cheimiceach, bhitheolaíoch nó raideolaíoch (CBR)

Má bhíonn gearradh ollmhór cumhachta ann, cas as na fearais leictreacha a thiocfaidh ar ais go huathoibríoch nuair a thiocfaidh an chumhacht ar ais – má thagann cúpla ceann ar ais ag an am céanna d’fhéadfaidís an córas a róluchtú. **ÉIST** leis an raidió áitiúil chun comhairle agus nuashonrú a fháil ar raidió cadhnra.

*Sna cásanna seo
go léir – fan ar
do shuaimhneas,
cuimhnigh sula
ndéanfaidh tú
aon rud agus éist
le comhairle na
seirbhísí
éigeandála.*

Tá pleananna éigeandála ann do gach láthair
Tá pleananna triailte agus tástáilte ag na póilíní agus na seirbhísí dóiteáin agus otharchairr chun déileáil le heachtraí ó thinte go pléascanna, má tharlaíonn siad ag do theach, ag do scoil nó do na líonraí iompair.

Sláinte agus ospidéal

Tá trealamh éigeandála, vacsaíní, agus antaibheathaigh stóráilte i dTuaisceart Éireann agus is féidir le dochtúirí teacht orthu go sciobtha.

Cleachtaí pleanála éigeandála

Gach bliain bíonn cleachtaí ar siúl do na seirbhísí éigeandála agus na gníomhaireachtaí a bhfuil athshlánú mar chúram acu. Cuidíonn na cleachtaí seo linn cleachtadh a dhéanamh ar dhéileáil le réimse leathan éigeandálaí, lena n-áirítear sceimhlitheoireacht, trí thástáil a dhéanamh ar cé chomh hullmaithe is atáimid.

céard ba cheart a dhéanamh mura **bhfuil** tú sa **bhaile**

Scoileanna

Tá freagracht as sláinte agus sábháilteacht do leanaí ar scoil ó lá go lá faoi chúram a scoileanna. Tá a bPleananna Bainistíochta Éigeandála féin ullmhaithe ag Boird Oideachais agus Leabharlainne. Tá comhairle agus treoracha iontu ar féidir le scoileanna ina limistéir féin úsáid a bhaint astu agus a bpleananna éigeandála féin á n-ullmhú acu.

Is féidir tuilleadh faisnéise agus comhairle a fháil ó Bhord Gobharnóirí scoil do pháistí, ó do Bhoird Oideachais agus Leabharlainne áitiúla, ón gComhairle do Scoileanna Caitliceacha Cothabháilte nó ó

www.deni.gov.uk/teachers/h_safety/security.pdf

...sábháilteacht do leanaí



Gnóthaí

Tá freagracht ag fostóirí as sábháilteacht agus slándáil a bhfoireann. Ní mór do ghnóthaí socruithe a bheith déanta acu chun déileáil leis an tionchar a bheadh ag eachtra ollmhór nó tubaiste. Déan cinnte go dtuigeann tú céard a chaithfidh tú a dhéanamh i gcás éigeandála ag an obair

Más gnó thú, faigh comhairle ar phleanáil éigeandála ag www.mi5.gov.uk

Sábháilteacht agus slándáil ag an obair...



garchabhair bhunúsach



“I gcás éigeandála, tá sé tábhachtach nach gcuirfidh tú tú féin nó dó theaghlach i níos mó baoil. Beidh ciall chomh maith le heolas ar gharchabhair bhunúsach tábhachtach go dtí go dtiocfaidh na seirbhísí éigeandála.” **Dr Henrietta Campbell**, Príomh-dhochtúir Oifigiúil, Tuaisceart Éireann

Tá eolas ar céard ba cheart a dhéanamh i gcás éigeandála ríthábhachtach. Déan machnamh ar thraenáil i ngarchabhair bhunúsach a fháil agus bosca garchabhrach a cheannach, agus faigh cleachtadh ar céard ba chóir a dhéanamh sna cásanna atá luaite thall. Má tá duine éigin gortaithe, coimeádfar chomh sábháilte agus is féidir é/í má leantar na céimeanna seo a leanas, go dtí go dtiocfaidh cabhair ghairmiúil:

- Má tá daoine gortaithe go dona cuir glaoch ar **999** ar an bpointe
- Fan ar do shuaimhneas
- Déan cinnte nach bhfuil tú féin nó an duine atá gortaithe i gcontúirt
- Déan scrúdú ar an duine atá gortaithe go cúramach agus bain úsáid as na céimeanna Garchabhrach Bunúsaí atá luaite thall chun cuidiú leo – cuimhnigh, nach treoir Garchabhrach iomlán atá iontu
- Coinnigh súil ar riocht an duine atá gortaithe go dtí go dtiocfaidh na seirbhísí éigeandála

Má tá an duine neamhaireachtálach nó mura bhfuil aon chomharthaí soiléire ann go bhfuil sé/sí beo cuir glaoch ar **999** agus iarr ar otharcharr. Má tá na scileanna riachtanacha agatsa nó ag duine eile atá timpeall, tabhair athbheochan béal le béal dó/di fad is atá tú ag fanacht leis na seirbhísí éigeandála.

Neamhaireachtálach

Cuir stop le fuilliú trom trí bhrú a chur ar an ngearradh le cóiriú glan, tirim agus ardaigh os cionn leibhéal an chroí é. Cuir an duine ag luí síos agus cuir ar a s(h)uaimhneas é/í. Coinnigh te é/í agus scaoil éadach fáiscthe.

Fuilliú

Le haghaidh gach dó, cuir uisce fuar air ar feadh 10 nóiméad ar a laghad. Cuir scannán cumhdaithe (clingfilm) ar an dó. Ná cuir cóiriú tirim air. Coinnigh an t-othar te agus cuir glaoch ar otharcharr.

Dónna

Déan iarracht gluaiseacht a sheachaint chomh fada agus is féidir

Cnámha briste

Má tá tuilleadh faisnéise nó comhairle uait faoina bhfuil le déanamh téigh ag www.redcross.org.uk/firstaid

Ag ullmhú i gcomhair éigeandála – **cad** is féidir leat a dhéanamh

Chun ullmhú i gcomhair éigeandála, ba chóir duit fáil amach:

- Cén áit agus cén chaoi an soláthar uisce, gáis agus leictreachais i do theach a chasadh as
- Na nósanna imeachta éigeandála le haghaidh do leanaí ag an scoil
- Na nósanna imeachta éigeandála ag d'ionad oibre
- An tslí a bhfanfaidh do theaghlach i dteagmháil i gcás éigeandála
- An bhfuil comharsana scothaosta ann a mbeadh do chúnamh uathu
- Cén chaoi do stáisiún áitiúil a fháil ar an raidió



Má bhíonn tú sa bhaile agus tarlaíonn éigeandáil, déan iarracht na nithe seo a leanas a bhailiú le chéile:

- Liosta uimhreacha úsáideacha teileafóin, cosúil le huimhir do dhochtúra agus gaolta gairide
- Eochracha do thí agus do chairr
- Earraí maisíochta, soláthar sláintíoch agus aon chógas a ordaítear go rialta
- Raidió cadhnra a bhfuil cadhnraí le spáráil aige
- Lampa a bhfuil cadhnra le spáráil aige, coinnele agus cipíní solais
- Bosca Garchabhrach
- Do ghuthán póca
- Airgead tirim agus cártaí creidmheasa
- Pluideanna agus éadach breise

Chomh maith leis sin, bíonn na nithe seo a leanas úsáideach i gcónaí:

- Uisce i mbuidéil, bia ullmhaithe le hithe (e.g. bia i gcannaí) agus osclóir buidéil/stánosclóir ar fhaitíos go mbeadh ort fanacht sa bhaile ar feadh cúpla lá

I roinnt cásanna éigeandála neamhchoitianta, b'fhéidir go mbeidh ar na seirbhísí éigeandála iarraidh ort do theach a fhágáil. Má tharlaíonn sé seo, fág an áit a luaithe agus chomh suaimhneach agus is féidir. Agus má tá an t-am agat:

- Cas as an leictreachas, an gás, agus an soláthar uisce. Bain amach na fearais leictreacha agus cuir na doirse agus na fuinneoga faoi ghlas
- Féach ar na nithe sa liosta thuas. Ba chóir duit na nithe sin a thabhairt leat.
- Má fhágann tú sa charr, tóg uisce i mbuidéil agus pluideanna leat agus éist le do raidió áitiúil chun teoracha agus comhairle éigeandála a fháil

Nuair a deirtear leat go bhfuil sé sábháilte dul abhaile, oscail na fuinneoga chun aer úr a ligean isteach sula gcasfaidh tú an gás, an leictreachas agus an soláthar uisce air arís.

ag cabhrú le **hionsaí** sceimhlitheoireachta a chosc

“Tá na póilíní i dTuaisceart Éireann ag troid i gcoinne sceimhlitheoireachta sa tír le níos mó ná 30 bliain anuas. Le tamaill anuas, áfach, tá orainn an bhagairt atá ann anois ó sceimhlitheoireacht idirnáisiúnta a chur san áireamh. Beidh tionchar ag ár dtaithí san am atá caite ar ár ngnímh amach anseo ionas go leanfaimid orainn agus Tuaisceart Éireann a dhéanamh ina háit níos sábháilte.”

Hugh Orde, Ardchonstábla PSNI



*Is féidir leat glaoch a chur ar Police Crimestoppers ar 0800 555 111 nó an Anti-Terrorism Hotline (Beolíne frithsceimhlitheoireachta) ar 0800 789 321. Beidh gach glaoch faoi rún. Má cheapann tú go bhfuil daoine i gcontúirt láithreach, cuir glaoch ar **999**.*

B'fhéidir go bhfuil faisnéis ríthábhachtach agat. Má fheiceann tú, nó má chloiseann tú, nó má thagann tú trasna ar aon rud a d'fhéadfadh baint a bheith aige le sceimhlitheoireacht, cuir glaoch ar na póilíní le do thoil. Teastaíonn uathu cloisteáil uait.

Tá na nithe seo a leanas ó sceimhlitheoirí...

Áit chónaithe: An bhfuil tú amhrasach faoi do chuid tionóntaí nó cuairteoirí?

Airgead: D'fhéadfadh daoine cuntais bhréagacha a oscailt, cártaí creidmheasa a chóipeáil, earraí a thabhairt ar ais chun suim mór airgid a fháil mar aisíoc.

Trealamh: Más miondíoltóir thú, an bhfuil tú in amhras faoi aon earra a ceannaíodh uait?

Comharthaí a bhaineann le sceimhlitheoireacht

Ní ar na húdaráis amháin atáimid ag brath chun ionsaí sceimhlitheoireachta a chosc. Braitheann an chaoi a láimhseáiltear ionsaí ortsá chomh **maith**.

Is féidir naisc úsáideacha agus comhairle a fháil ag www.preparingforemergencies.gov.uk



“Is é ardtosaíocht MI5 ná sceimhlitheoireacht a shárú. Agus muid ag obair go dlúth lenár gcomhpháirtithe forfheidhmithe dlí agus faisnéise, déanaimid gach dícheall an Ríocht Aontaithe a choinneáil sábháilte agus é a dhéanamh deacair do sceimhlitheoirí feidhmiú anseo. Ach táfeasacht an phobail, ciall agus comhoibriú chomh tábhachtach céanna agus chomh riachtanach i bhfreagairt na Ríochta Aontaithe ina hiomláine.”

Eliza Manningham-Buller, Ard-Stiúrthóir na Seirbhísi Slándála (MI5)

Go hiondúil tarlaíonn ionsaí buamála sceimhlitheoirí in áiteanna poiblí, go háirithe ina mbailíonn daoine nó ina mbíonn siad ag taisteal.

- Bí airdeallach
- Bí ag faire amach ar iompar, feithiclí agus pacáistí amhrasacha
- Labhair leis na póilíní gan aon mhoill

Bí san airdeall

Is é sábháilteacht phoiblí an ardtosaíocht atá againn nuair a dhéanaimid cinntí faoi fhaisnéis phoiblí nó rabhaidh. Is é beartas an Rialtais rabhaidh a chur amach nuair is féidir leis an bpobal gníomhú i dtaobh bagartha sonraí nó inchreidte. Tabharfaidh rabhaidh mar seo níos mó faisnéise freisin, a chuideoidh leis an bpobal freagairt go héifeachtach.

**Beartas an Rialtais
maidir le Sceimhlitheoireacht**

céard atá á **dhéanamh** chun an tsochaí a chosaint?

Tá taithí ag muintir Thuaisceart Éireann a bheith faoi scáth na sceimhlitheoireachta le mórán blianta anuas agus tá pleananna agus nósanna imeachta fadbhunaithe i bhfeidhm ag ár seirbhísí éigeandála chun déileáil le réimse leathan eachtraí.

Tá níos mó scagtha ann do bhagáiste agus paisinéirí in aerphoirt na Ríochta Aontaithe agus nuair is cuí bíonn póilíní i ngnáthéadach ar eitleáin na Ríochta Aontaithe. Tá doirse níos láidre do na cábáin phíolóta curtha ar na haerárthaigh go léir atá mór go maith.

Tá córais faire nua-aimseartha curtha isteach sna calafoirt go léir. Chomh maith leis sin, tá pleananna éigeandála ag gach oibreoir iompair chun tú a aslonnú go sábháilte óna seirbhísí i gcás éigeandála.

Chun sábháilteacht aon cheann scríbe nó aon tír a sheiceáil, cuir ceist ar do ghníomhaire taistil nó ar an Oifig Eachtrannach & Comhlathais ag www.fco.gov.uk nó cuir glaoch ar 0870 606 0290.

Taisteal



Le trí bliana anuas feabhsaíodh an slándáil timpeall acmhainní nádúrtha tábhachtacha cosúil le córais uisce, fuinnimh agus iompair, tugadh comhairle shábháilteachta do ghnóthaí agus shuímh a d'fhéadfadh a bheith i mbaol agus rinneadh na dlíthe níos déine ionas go mbeadh sé níos deacra do sceimhlitheoirí feidhmiú anseo.

Caithfidh go leor den obair a bheith rúnda ionas nach mbeidh faisnéis úsáideach ag sceimhlitheoirí.

Feabhsuithe sa Ríocht Aontaithe

Tá clár cuimsitheach oibre ag an Rialtas chun an fhreagairt a fheabhsú, ní hamháin ar sceimhlitheoireacht ach ar réimse leathan éigeandálaí, a d'fhéadfadh éifeacht a bheith acu ar an Ríocht Aontaithe.

Tá sé mar aidhm aige a chinntiú go mbeimid in ann déileáil le héigeandálaí ag leibhéil náisiúnta, réigiúnacha, agus áitiúla agus a chinntiú go mbeidh na seirbhísí riachtanacha (na seirbhísí bia, uisce, iompair, sláinte agus airgeadais) ag feidhmiú i gcónaí.

sonraí teagmhála i gcás éigeandála

B'fhéidir go mbeadh sé úsáideach agat na sonraí teagmhála seo a líonadh amach agus iad a choinneáil in áit shábháilte. Ba chóir go mbeadh tú in ann na sonraí seo a fháil i d'eolaire theileafóin áitiúil.

Ainm	Uimhir Theileafóin
Seirbhísí Éigeandála	999
Beolíne Frithsceimhlitheoireachta	0800 789 321
Police Crimestoppers	0800 555 111
Oifig Eachtrannach agus Comhlathais	0870 606 0290
An tÚdarás Sláinte Áitiúil agus Seirbhísí Sóisialta	
Stáisiún Póilíní Áitiúil	
Údarás Áitiúil	
Dochtúir	
Obair	
Scoil	

Stáisiún Raidió Áitiúil	Minicíocht (féach sa pháipéar áitiúil)

Chun tuilleadh faisnéise a fháil maidir le hultmhú i gcás éigeandála féach www.preparingforemergencies.gov.uk



cuimhnigh...

Má tá tú in aon éigeandáil is iad seo a leanas na rudaí tábhachtacha:

- Déan cinnte gur glaoth ar **999** má tá daoine gortaithe nó má tá baol ann
- Ná cuir tú féin nó aon duine eile i mbaol
- Déan de réir chomhairle na seirbhísí éigeandála
- Déan iarracht fanacht ar do shuaimhneas agus déan machnamh sula ndéanfaidh tú aon rud agus déan iarracht daoine eile a chur ar a suaimhneas
- Seiceáil an bhfuil aon duine gortaithe – cuimhnigh ort féin sula ndéanfaidh tú iarracht cuidiú le daoine eile

Mura bhfuil baint agat leis an eachtra ach tá tú gar dó nó má chreideann tú go bhfuil tú i mbaol, i bhformhór na gcásanna is í an chomhairle na : **TÉIGH ISTEACH, FAN ISTIGH, AGUS ÉIST**

Chun tuilleadh faisnéise a fháil is féidir cuairt a thabhairt ar www.preparingforemergencies.gov.uk

Stróic amach an leathanach seo agus coinneigh an leathanach seo in áit shábháilte ionas go mbeidh tú in ann tagairt a dhéanamh dó.