

Focal id' Chluaís.



A word in your ear. Eanáir '10.

Céimeanna le tógaint chun a bheith te agus compordach i do thigh.

Tá sé riachtanach go mbeadh an teocht idir 18-20° C. Má thiteann an teocht faoi 16° tá tú i mbaol tinneas riospráide, agus má thiteann sé faoi 12° C éireoidh an fhuil tiubh agus tá tú i mbaol taom croí nó stróc a fháil.

Nodanna ó “Age Action”:

- Muna féidir leat teocht 18-20°C a choimeád i do thigh in iomlán dean iarracht ar na seomraí atá in úsáid a choimeád ag an teocht seo.
- Tá sé níos fearr sraitheanna d'éadaí a chaitheamh in ionad sraith tiubh amháin, bhféidir hata olla nó lomra a chaitheamh sa leaba.
- Bí gníomhach, ná fan id' shuí san áit chéanna ró fhada. Leathnaigh amach d'obair tí i dtreo is go mbeidh tú ag bogadh timpeall. Seachain áiteanna le leac oighir agus áiteanna atá fliuch.
- Bíodh ar a laghad béile te amháin agat gach lá. Tóg deochanna te go rialta. Coimeád fleasc le deoch te inti in aice na leapa ar eagla go ndúiseofa agus tú fuar.
- Bí cinnte go n-úsáideann tú d'aonaid leictreachais nó gáis má tá pacáiste sochair teaghlaigh agat.
- Déan teagmháil le do chlann agus do chairde go laethúil.
- Bíodh stoc de bhia stánaithe agus bia oiriúnach don reoiteoir agat ar eagla go leanadh an droch-aimsir agus nach mbeifeá ábalta dul amach.
- Séaligh bearnaí timpeall na bhfuinneog agus na ndoirse.

Foinse: Age Action

Sneachta agus Leac Oighir: Nodanna Garchabhracha.

Ag plé le sníomh agus leontaí.

Tá an cóir leighis a chuirtear ar an dá ghortú seo mar an gcéanna- modh **RICE**:

- Tabhair sos don áit ina bhfuil an gortú.
- Cuir leac oighir nó pillín fuar ar an áit atá gortaithe.
- Tabhair tacaíocht compordach don ghortú tré úsáid a bhaint as bindealán nó pillín bog.
- Ardaigh an áit atá gortaithe.

Ag plé le scoilteanna / cnámha briste.

• Bíonn sé deacair gortú cnáimhe, gortú ailt nó gortú matáin a aithint óna céile-mar sin má tá amhras ort pléigh leis an ngortú mar chnámh briste. ‘Sí an príomhaidhm ná aon ghortú eile a sheachaint tré gan ligint don duine gortaithe bogadh agus ansin a chinntiú go sroicheann siad an t-ospidéal slán. Má cheapann tú go bhfuil cnámh briste:

- Tabhair tacaíocht don ghéag.
- Fág an duine gortaithe san áit inar tháinig tú air/uirthe. Daingnigh agus tabhair tacaíocht don ghortú. Is féidir blaincéid, cúisíní, éadaí nó pé rud atá ina aice láimhe a úsáid.
- Cinntigh go sroicheann an duine gortaithe an t-ospidéal.
- Dein measúnú ar dhianas an ghortaithe agus beartaigh ar conas ar chóir an duine gortaithe a thógaint go dtí an t-ospidéal. Mar shampla más gortú láimhe atá i gceist b'fhéidir go mbeifeá féin in ann an duine gortaithe a thógaint chun an ospidéal. Má cheapann tú gur chos bhriste, ghortú muiníl nó go bhfuil cnámh an droma gortaithe cuir glaoch ar 999.
- Cuir cóireáil ar an duine in aghaidh suaite. Bí ag faire amach le haghaidh comharthaí suaite: craiceann bán, fuar nó tais, cuisle thapaigh nó cuisle lag, análú tapaigh nó análú éadrom, ag cur allais, masmas agus tart. Má tá amhras ort go bhfuil suaiththeadh ar dhuine, cuir an duine gortaithe ina luí agus ardaigh a chosa níos airde ná leibhéal a chroí. Cinntigh go gcoimeádann tú an duine gortaithe te.

Foinse: Irish Red Cross.

mfg-Meitheal Mhúscraí, Réidh na nDoirí, Maigh Chromtha, Co Chorcaí.

Tel: 026-45661. eolas@muscraie

Séanadh: Tógaimid an-aire taighde chun an t-eolas atá clóite anseo a fhíorú. Táimid comh cinnte agus is féidir linn a bheith go bhfuil an t-eolas iniata cruinn agus fíor nuair a fhoilsíodh é. 'Sé an spríoc atá again ná chun eolas tairbheach ginearálta a chur ar fáil do dhaoine. Ní féidir le MFG-Meitheal Mhúscraí freagracht a ghlacadh má tharlaíonn aon dochar dá bharr.



Cois Cille, Cill na Martra 026-40999.

Lón ar fáil ceithre lá ag 12.30in.

Caithfear áit a chur in áirithe roimh ré.

Taisteal ar fáil – Cuir glaoch ar 026-45661.

Cosliacht, Dé Máirt **2ú** Feabhra le coinne.

Ealaín le Pauline Dodds Hyland, ag tosnú ar an Mháirt an 26ú lá den mhí seo. Le breis eolais a fháil glaoigh ar 026 40999.

Cuan Barra, Béal Átha'n Ghaorthaidh

Béilí, Dé Luain & Dé hAoine ag 12.30in.

Caithfear áit a chur in áirithe roimh ré.

Cuir glaoch ar Shiobhán/Lucy 087 1378099.

Taisteal ar fáil, 026-45661

Aisling Ní Laoire, Teiripeoir Scéimhe.

Le coinne, 087 6579894.

Dr Ken Harte gach Céadaoin 12.00 – 1.00 in.

Ealaín le Pauline Dodds Hyland ag tosnú ar an Luain an 25ú lá den mhí seo. Le breis eolais a fháil glaoigh ar 026 47777.

Cleas Inchinne.

Tá tríúr páiste ag máthair Thomáis. Aibreán is ainm do dhuine acu agus Bealtaine is ainm do dhuine eile díobh. Cad is ainm don tríú páiste?

Freagraí ón Mí seo caite.

Cleas Inchinne: An chúis go raibh an fear céile chomh cinnte nach mbeadh an ghrian ag taitneamh ag an am sin an lá dar gcionn ná, go ndúirt sé é i rith na hoíche agus ag an am sin an lá dar gcionn, is an oíche a bheadh ann arís.

Cóisir na Nollag:

1. Tá an seacláid ag Stephen anois.
2. Tá an piostal uisce ag Tanya.
3. Tá an leabhar ag Oliver anois.

Fíricí Éireannacha.

1. Bé James Hoban, a rugadh i gCill Chainnigh, a dhein an dearadh don Teach Bán i Washington.

2. De réir dealraimh is é Cuan Chorcaí an dara cuan is mó sa domhain. Tá an cuan is mó sa domhain suite san Astráil i Sydney.

3. Bhí an chéad léimrás riamh i gCorcaigh i 1752. Chuadar ón spuaic san tséipéil i gCill na Mallach go dtí an spuaic san tséipéil i nDún ar Aill.

4. Tá níos mó fóin pócaí in Éirinn ná daoine.

Dúcheist Tapaidh.

Chun an dúcheist seo a dhéanamh cuir na huimhreacha atá fágtha, 1,2,3,4,5,6,7,8, isteach sa tábla thíos ionas go mbeadh an tsuim chéanna ag gach sraith trasna, suas, síos agus fiarthrasna.

(In order to solve this puzzle, position the remaining numbers, 1,2,3,4,5,6,7,8, so that each string of four vertical, horizontal and diagonal numbers adds up to the same total.)

8			5
	3	2	
		5	
4		7	1

An Préachán agus an Crúsca.

Lá amháin bhí préachán beagnach marbh leis an tart. Chonaic sé crúsca uisce ach ní raibh mórán uisce fágtha ann. Ní raibh sé in ann an t-uisce a aimsiú. Dhein sé a dhícheall chun an t-uisce a ól ach ní raibh sé abalta aon bhraon de a fháil. Tháinig smaoineamh chuige ansin. Fuair sé púróg agus chaith sé í isteach sa chrúsca. Fuair sé púróg eile agus chaith sé í isteach sa chrúsca arís. Chaith sé cúpla púróg eile isteach sa chrúsca agus ansin bhí sé in ann an t-uisce a ól.

Diaidh ar ndiaidh a dheineann an gnó.

Scoraíocht an Déardaoin.

Ionad Áise, Réidh na nDoirí.

Déardaoin 21ú Eanáir 2.30 - 5in.

Beidh sé ar súil má tá an aimsir oiriúnach.

Taisteal ar fáil, cuir glaoch go luath le do thoil, 026 – 45661.

Laethanta Breithe Cáiliúla.

Michelle Obama	17ú lá	1964
Rowan Atkinson	6ú lá	1955
Joan of Arc	6ú lá	1412
Elvis Pressley	8ú lá	1935
Dr. Martin Luther King, Jr.	15ú lá	1929
Muhammad Ali	17ú lá	1942
Wolfgang Amadeus Mozart	27ú lá	1756
Oprah Winfrey.....	29ú lá	1954

Sábháilteacht Dóiteáin do Sheandaoine

Pointí ginearálta:

Déan cinnte go bhfuil áit shábháilte agat munar féidir leat éalú ón teach. Glac na réamhchúraim seo:

- ✓ Déan cinnte de go bhfuil fón nó aláram pearsanta sa seomra chun glaoch ar chabhair. Bíodh an siogairlín á chaitheamh agat an t-am go léir.
- ✓ Déan iarracht a chinntiú go bhfuil fuinneog i do sheomra sa dóigh go dtig leat éalú nó glaoch ar chabhair (fan in aice na fuinneoige).
- ✓ Dún an doras agus séalaigh a bhun le tuáillí nó le pluideanna chun deatach contúirteach a choinneáil amach.

Cuir glaoch ar na seirbhísí práinne:

1. Cuir glaoch ar 999 nó 112
2. Inis don oibritheoir cén seirbhís atá uait
3. Labhair go réidh agus tabhair seoladh an dóiteáin agus d'uimhir fóin.
4. Ná croch suas an fón go dtí go ndeireann an toibritheoir leat.

Tabhair aird ar na nithe seo:

- ✗ Ná téir ar ais i dteach atá trí thine le nithe pearsanta a fháil.
- ✗ Ná tóg cadhnraí ar iasacht as Aláram Deataigh
- ✗ Na cuir scátháin os cionn tinteáin a bhfuil fíorthine

Fíricí!

- Faigheann 46 duine bás i ndóiteáin gach bliain ar an meán sa tír seo.
- Ní do dhaoine eile amháin a tharlaíonn dóiteáin.
- D'fhéadfadh an chéad dóiteán eile a bheith i do theachsa
- Tig le cógaisí áirithe fonn codlata a chur ort, déan cinnte go bhfuil do theach sábháilte ó thaobh tine sula nglacann tú aon chógaisí. Ná bí ag caitheamh tabac ná ag cócaireacht má tá tú faoi thionchar cógaisí.
- Bíonn os cionn 1,000 duine sna haonaid timpistí gach bliain le gortú de bharr dó nó scalladh.

Cuimhnigh: Bí cúramach nuair atá téitheoirí so-iompair leictreacha /gáis/ ola á n-úsáid agat.

- Ná húsáid téitheoirí in aice le troscán, cuirtíní, srl.
- Bí an-chúramach ar fad má úsáideann tú téitheoirí chun éadaí a thriomú.
- Ná fág téitheoirí ar lasadh riamh nuair a théann tú a luí.
- Bí cúramach má tá peataí in aice le téitheoirí

Cosc: Tabhair aird ar na nithe seo:

- ✗ Ná bí ag caitheamh tabac nuair atá tuirse ort, má tá tú sa leaba, nó má tá cógaisí á nglacadh agat.
- ✗ Ná fág coinnle ar lasadh nuair nach bhfuil aon duine ann.
- ✗ Ná fág panaí sceallóga, friochtáin, srl gan freastal ar feadh nóiméid amháin féin
- ✗ Ná seas ró-ghar do thinte, téitheoirí, srl
- ✗ Ná húsáid fearais leictreacha atá lochtach
- ✗ Ná cuir ualach róthrom ar shoicéidí leictreacha.

Déan cinnte:

- ✓ Go nglanann tú an simléir uair sa bhliain ar a laghad nó go ndéantar seirbhís go rialta ar an gcóras teasa.
- ✓ Cuir garda splancanna ar thinte oscailte. ✓ Úsáid coinnleoirí cearta nuair atá coinnle lasta agat.
- ✓ Coinnigh luaithreadáin folamh nuair nach mbíonn siad in úsáid.
- ✓ Bíodh múchtóir oiriúnach tine agus fluid tine sa chistin agat.
- ✓ Dún gach doras gach oíche. ✓ Déan seiceáil rialta sábháilteacht dóiteáin roimh dul a chodladh.
- ✓ Má tá fearais leictreach lochtach agat deisigh iad nó faigh cinn nua.

Brath Dóiteáin:

- ✓ Beidh an chosaint is mó le fáil as aláram deataigh a chur i ngach seomra (seachas an seomra folctha), ach tá ar a laghad aláram deatach amháin ar gach leibhéal don tigh riachtanach.
- ✓ Ba chóir aláram teasa a chur sa chistin.
- ✓ Bain triail as na haláram deataigh uair sa tseachtain ar a laghad. Chun é seo a dhéanamh bhrú ar an cnaipe.
- ✓ Nuair a dhéanann aláram bíog mar rabhadh go bhfuil an cadhnra caite athraigh, láithreach é.

Plean éalaithe:

- ✓ Déan druil éalaithe a phleanáil le gach duine atá sa teach agus déan cleachtadh rialta air.
- ✓ Nuair atá an druil éalaithe á cleachtadh bíodh bealach eile amach agat ar eagla go bhfuil an príomhbhealach dúnta ag an dóiteán.
- ✓ Bíodh ionad cruinnithe agat in áit shábháilte lasmuigh den teach.
- ✓ Bíodh gach bealach éalaithe saor ó bhac de ló is d'oíche.
- ✓ Bíodh eochracha na ndoirse agus na bhfuinneoga ar fáil go héasca agus go pras.

Seiceáil rialta sábháilteacht dóiteáin:

Ní ghlacann "Seiceáil Rialta Sábháilteacht Dóiteáin" ach cúpla nóiméad ach d'fhéadfadh bás nó beatha a bheith ag brath air.

Gach oíche:

- ✓ Tarraing amach an phlocóid ar fhearais neamhriachtanacha leictreacha.
- ✓ Múch fearais neamhriachtanacha gáis. ✓ Múch gach coinneal agus lasair lom.
- ✓ Cuir garda splancanna os comhair tinte oscailte. ✓ Folmhaigh gach luaithreadán.
- ✓ Coinnigh gach bealach éalaithe saor ó bhac. ✓ Dún gach doras.

Tá tuilleadh eolais faoi shábháilteacht dóiteáin le fáil ón Seirbhís Dóiteáin áitiúil, ón Altra Sláinte Poiblí, ón gCúramóir Baile nó ó Pobal ar Aire.

Foinse: An Roinn Comhshaoil, Oidhreacht agus Rialtais Áitiúil.

