



Bord Iascaigh Mhara

# Lámhleabhar Sláinte d'Iascairí



Clár Chisti Struchtúracha agus  
Infheistíochta AE na hÉireann  
2014 - 2020  
Cómhaoinithe ag Rialtas na hÉireann  
agus ag an Aontas Eorpach



An Roinn Talmhaíochta,  
Bia agus Mara  
Department of Agriculture,  
Food and the Marine



An tAontas Eorpach

Tá an beart seo  
páirtmhaoinithe ag an gCiste  
Eorpach Muirí agus Iascaigh



# Ábhar

<b>In Ann ag Iascaireacht?</b>	<b>4</b>
<b>Ag obair ar muir</b>	<b>6</b>
Timpistí	6
Ionfhabhtuithe	7
Imdhíontaí	8
Ailse chraicinn	10
<b>Cluasa, súile agus béal</b>	<b>12</b>
Cluasa, súile agus béal	12
Súile	13
Gortú súl	13
Drochradharc	14
Cúrsaí Béil	15
<b>Pian Inchinne</b>	<b>16</b>
Strus	16
Sna duibheagáin: an galar dubhach	19
Ólachán agus báid	20
Drugáí áineasa	22
<b>In ann ag aon rud?</b>	<b>23</b>
Filleadh ar na bunrudaí	23
Sleamhnaithe, tuislí agus titim	24
Bolg fiondair?	25
Salann agus brú fola	27
Torthaí agus glasraí	27
<b>Caitheamh</b>	<b>28</b>
<b>Coimhéad thú féin!</b>	<b>30</b>
Fadhbanna próstataigh	30
Ailse phutóige	32
Ailse mhagairle	33
Sláinte ghnéis	35
Ionfhabhtaithe gnéas-tarchurtha	37
<b>Nascleanúint sláinte</b>	<b>38</b>
Ag teacht ar an tseirbhís is fearr ag an áit cheart	38
<b>Teagmhálaithe úsáideacha</b>	<b>45</b>

# Réamhrá

Níl i gceist le bheith sláintiúil ach bealach eile le bheith sábháilte!

Oibríonn BIM, Gníomhaireacht Forbartha Bia Mara na hÉireann go dlúth le tionscal iascaireachta na hÉireann ar gach gné a bhaineann le hoiliúint criú, lena n-áirítear Marthanas Mara, Duine i bhFarraige, Múchadh Tine, Tarrtháil Héileacaptair, agus nósanna imeachta a bhaineann le hImeacht de Long.



Oibríonn BIM le tionscal iascaireachta na hÉireann chun oiliúint a chur ar fáil lena n-áirítear an tslí cheart chun trealamh cosanta pearsanta (TCP) a chaitheamh, amhail a seaicéad tarrthála SOLAS chun imeacht de long, Gaireas Snámhachta Pearsanta (GSP) agus cosaintí cluaise.

Dar linn, is gné tábhachtach de shláinte agus de shábháilteacht iascaireachta í sláinte phearsanta gach ball foirne. Braitheann criú bhád iascaigh go léir ar a chéile. Má tá ball foirne tinn, beidh an fhoireann as feidhm agus ní bheidh an bád chomh sábháilte nó rathúil agus a thiocfadh leis a bheith.

Is é an sprioc atá le ‘Lámhleabhar Sláinte d’Iascairí’ de chuid BIM ná comhairle phraiticiúil a thabhairt d’iascairí na hÉireann ar bhealaigh le bheith sláintiúil agus go fónamh. Níor chóir an treoir seo a úsáid in ionad chomhairle leighis proifisiúnta. Tá súil agam go mbainfidh gach iascaire a oibríonn in Éirinn úsáid as an treoir seo lena bhfolláine a choimhhead nó a fheabhsú agus le spreagadh a thabhairt dá bhfir foirne an tairbhe is fearr a bhaint as eolas agus as na teagmhálaithe atá sa treoir seo.

Go n-éirí le sláinte agus le hiascaireacht gach duine!

**Jim O’Toole**, Príomhfheidhmeannach

Iúil 2018

## Nóta Buíochais

Ba mhaith le BIM a bhuíochas a ghabháil le Seafarer's Hospital Society, Forám Sláinte d'Fhir, RA, Maritime Charities Group, Forám Sláinte d'Fhir, Tuaisceart Éireann agus Éire Shláintiúil.

Ba mhaith le BIM a mbuíochas a ghabháil freisin leis an Dr Paul Gueret medmark Occupational Health Care, agus Dr Jason van der Velde, Treoraí Cliniciúil, MEDICO Corcaigh (OOC) as an gcomhairle leighis a fuaireamar le hathbheithniú a dhéanamh ar an doiciméad seo.



Cuireann Éire Shláintiúil fáilte roimh an treoir seo do shláinte iascairí mar uirlis luachmhar a thugann faoi shláinte agus fholláine fear a bhfuil baint acu le tionscal bia mara na hÉireann agus a chuidíonn lena sprioc sochaí Éireannach níos sláintiúla a chruthú.

Tá gach iarracht déanta le cinntiú go bhfuil na sonraí teagmhála is mó cothrom le dáta in úsáid do na seirbhísí atá luaite sa treoir seo. Foilsíodh an treoir seo ar dtús sa RA faoin teideal "FISHERMAN - A Health Workshop Manual for working fishermen" faoi chóipcheart © an údair Ian Banks 2012 Dáta athbheithnithe: Meitheamh 2014.

Bhí BIM cúramach le cinntiú go bhfuil an chomhairle a thugtar san eagrán seo suas chun dáta tráth a fhoilsithe. Moltar don Léitheoir na treoracha agus an t-ábhar eolais san áireamh le gach leigheas atá molta a léamh agus a thuiscint agus dianmhachnamh a dhéanamh ar fheiliúnacht aon leighis.

Ní bheidh aon dlíteanas ar BIM i leith drochthorthaí, úsáid neamhfhoirsteanach nó ró-úsáid leigheas a thugtar sa leabhar seo nó cé chomh héifeachtach agus atá siad i gcásanna aonair. Níl sé mar rún ag BIM go n-úsáidfear an leabhar seo in áit chomhairle leighis. Ní mór comhairle a fháil ó dhochtúir i gcónaí le haghaidh aon siomptóm nó tinneas.

# In ann ag lascaireacht?

Obair chrua atá in iascaireacht ó thaobh coirp agus intinne de araon. Obair dhúshlánach atá inti freisin, go minic bíonn tú ar theann do dhíchill mar gheall uirthi, is cinnte go dteastódh misneach ó dhuine lena haghaidh. Ní nach ionadh, mar sin, go bhfuil níos mó i gceist le bheith in ann ag iascaireacht ná fiondar casta. An fhadhb atá ann ná ní bhíonn sé i gcónaí éasca súil a choimhead ar do shláinte.

Ní mhúinfidh an treoir seo duit an tslí le breith ar iasc nó gan slaghdán a fháil. Lámhleabhar atá ann do shláinte ar muir, sa bhaile nó ag an gcalafort. Cuideoidh sé leat dúshlán na drochaimsire a thabhairt agus gach aon rud a bheith ar sheol na braiche agat. Coinnigh é sa chábán stiúrach nó sa rámhlong, léigh é, lean an chomhairle agus is faide go mbeidh tú ag obair ar muir.

## Bráthair

Ní deir duine ar bith gur aingil iad iascairí. Is féidir go mbeidh roghanna sláinte deacair ó thaobh ólacháin agus bia de mar gheall ar obair chrua chontúirteach ina bhfuil uaireanta fada neamhrialta. Ní maith le daoine nuair a bhfuiltear ag seanmóireacht orthu, go háirithe i ndiaidh dóibh teacht abhaile ó thuras fada agus coimeádán lán iasc acu.

Ní insíonn an treoir seo duit céard atá le déanamh – tugann sé roghanna duit agus tagann tú ar d'intinn féin. Bíonn tú ag dul sa seans gach uair a théann tú ar bord, ach laghdaíonn tú na rioscaí go leor le tabhairt faoin obair go sábháilte ach tuiscint a bheith agat orthu. Cuireann drochshláinte le do riosca, go háirithe ó thimpistí, nach mbíonn i bhfad i gcéin choíche ar bhád iascaireachta.

## Calafort ar bith le linn stoirme

B'fhéidir nach mbeidh fadhb ar bith ag maraí a gCeannscríbe a bhaint amach, ach bíonn deacrachtaí ag fir an lá is fearr a bhíonn siad, dul chuig an dochtúir, fiacloir nó radharceolaí. D'fhéadfadh sé a bheith níos deacra i gcás

iascaire. Ach is féidir le rudaí simplí amhail spéaclaí a bheith ag teastáil uait, easpa fiacla a bheith agat nó bheith tuirseach an t-am ar fad dul in ainseal ort agus tú 100 míle amach agus nuair a bhriseann ar an gcrann tochrais.

Ní hionann a bheith mar chuid d'fhoireann ar muir in aon chor agus ar pháirc peile; is féidir go mbíonn i bhfad níos mó i gceist ná cúl caillte go díreach nuair nach gcluintear ordú nó nach bhfeictear solas rabhaidh. Ní mór d'fhadhbanna sláinte a bheith socruithe go tapa, mar sin, go díreach mar atá i gcás an innealra casta lena mbíonn tú ag obair gach lá.

Is éard atá i gceist leis an treoir seo ná loingseoireacht satailíte le teacht ar na seirbhísí sláinte is fearr. Thairis sin, do lámhleabhar ar an tslí leis an tairbhe is mó a bhaint as cad atá ar fáil atá inti.



# Ag obair ar muir

## Timpistí

Mar a deir lámhleabhar airm tráth: “Is é an tslí is fearr le dochar a sheachaint ó bhuama adamhach ná gan a bheith ann nuair a phléascann sé”.

Is é an tslí is fearr le timpistí a sheachaint ná gan ligean dóibh tarlú ar an gcéad dul síos.

Níl in bheith in ann ag an iascaireacht ach cuid den scéal. Is furasta é sin a rá, ach tá iascaireacht tráchtála ar an tionscal is contúirtí in Éirinn agus sa RA. Is féidir le hospidéal a bheith i bhfad i gcéin. Fiú agus aslonnú aeir ann, is féidir le drochaimsir moill a chur ar A&E a bhaint amach.

Tá laghdú tagtha ar bhásanna ar muir thar na mblianta agus ní mar gheall ar ghearradh siar loingearas iascaireachta amháin. Tá sábháilteacht ar muir níos sábháilte ná mar a bhí, ach tarlaíonn timpistí go fóill.

### Fíric Iascaireachta

Tá seans go marófar iascaire as gach fiche agus iad ag obair in Éirinn agus sa RA le linn a saol oibre.

Caittear 10 iascaire ar muir, ar an meán, gach bliain.



## Ar Muir ar fad?

- Bíonn criú san fharraige ina chúis le 96% de na básanna.
- Tugadh ‘caomhnóirí saoil’ ar sheaicéid tharrthála uair den saol agus déanann siad amhlaidh na laethanta seo. Ní oibríonn siad i ndáiríre ach sa chás a chaitear ceann (agus é caite mar is cuí) ar an drochuir.
- Cuidíonn treoirlínte RNLI leis an seaicéad tarrthála is cuí a roghnú: <https://rnli.org>



- Déan tagairt don ‘Treoir um Modhanna Marthanais’ de chuid BIM agat agus coinneigh do chuid oiliúint sábháilteachta cothrom le dáta. Tabhair cuairt ar [bim.ie](http://bim.ie) le haghaidh sceideal oiliúna reatha.

## Ionfhabhtuithe

Maidir le gortú agus ionfhabhtuithe, is iad lámha iascairí is measa a thagann as.

Is beag an t-iontas nuair a smaoiníonn tú ar an stuif a gcaithfidh siad cur suas leis. Idir taobhanna briste den téad tarraingthe, gearradh scine agus méara brúite, is cinnte, beagnach, go dtarlóidh ionfhabhtaithe. Níos measa arís, d’fhéadfadh gortú láimhe agus ionfhabhtú bheith ina gcúis timpistí. Tá gá le lámhainní cosanta agus ní mór go ndéantar gach ionfhabhtú a leigheas go tapa.

Is féidir cosc a chur ar ionfhabhtú ach:

- Do lámha a ní le gallúnach láimhe geirmicíde ag deireadh gach tréimhse oibre.
- Cóir leighis tapa a fháil agus gach gearradh, scrabha agus scríobadh a ghlanadh.



### An ceann corr?

- An tú an té a thagann abhaile i gcónaí, de réir cosúlachta agus gearradh ionfhabhtaithe agat a mbíonn fós ann nuair a théann tú amach arís?
- Nach bhfuil tú ábalta ach luí síos, codladh a dhéanamh nó bheith ag máinneáil thart? B’fhéidir go bhfuil cúis shimplí taobh thiar de. Cuir ceist ar do dhochtúir teaghlaigh.

**Cuimhnigh:** Bíonn roinnt ionfhabhtuithe i bhfad níos coitianta i measc iascairí ná oibrithe eile. Nach gcreideann tú é? Cuir ceist ar do phluiméir áitiúil an raibh Gríos Cadóige riamh aige.

## Gníomhphointí

- Seiceáil ‘Treoir Leighis Chaptaen na Loinge’.
- Déan tagairt don ‘Treoir um Gharchabhair Bhunúsach’ de chuid BIM agus seiceáil ‘Lámhleabhar Garchabhrach’ Cumann Croise Deirge na hÉireann.
- Faigh comhairle faoi leigheas antaibheathach má tá pian phreabach nó athlasadh áit ar bith sna lámha nó méara.

## Imdhíontaí: Is fearr cosc ná leigheas

Smaoinigh ar an méid ama a chaitheann tú ag déanamh seiceáil ar trealamh, ar an aimsir, ar fhearas sábháilteachta, ar unlais, ar innill, ar raidíonna, ar shoilse agus ar rabhcháin sula n-imíonn tú ón gcé.

Ní mór smaoineamh chun tosaigh chun fadhbanna a sheachaint nuair a bheidh tú in áiteanna nach bhfuil chomh séimh. Smaoinigh ar imdhíontaí, mar sin. Coiscfidh sé na fadhbanna móra agus dochtúir 200 míle ar shiúl agus sa leaba is dócha.

## Teiteanas

Sula raibh imdhíonadh ann, bhí an ionfhabhtú marfach seo ina bhagairt mhór d’iascairí. Lonsaíonn sé tríd an chraiceann nó cneá oscailte agus scaipeann sé go dtí an inchinn. Cuirtear pairilis ar na matáin agus é ag scaipeadh (sin an chúis le glas fiacla nuair a bhaineann sé an aghaidh amach). Is féidir cóir leighis a chur air, ach caithfear teacht air go luath. D’fhéadfadh go dtógfadh sé tamall fada antaibheathaigh tarrthála a fháil – rud nach bhfuil éasca le linn stoirme fórsa 10 amach ó chósta iarthair na hÉireann.

## Gníomhphointí tar éis gortuithe

- Seiceáil le do dhochtúir teaghlaigh le cinntiú go bhfuil tú go hiomlán vacsaínithe in aghaidh teiteanais (tá gá le 5 dáileog d’imdhíonadh buan).
- Faigh comhairle agus instealladh teandáileoige más gá. Seachnaíonn sé turas trasna na farraige i mbád folamh. Cinntíonn sé go bhfuil tú mór le daoine fós.
- Tuilleamh eolais ar fáil ón Oifig Náisiúnta Imdhíonta ar [www.immunisation.ie](http://www.immunisation.ie)

## Fliú

Níl muid ag caint ar dhrochshlaghdán anseo. Tá an fliú olc go leor sa bhaile, do chuid cos curtha in airde agus tú ag súimíneacht dí the. Ar muir, bíonn ort obair a dhéanamh fós, smaoineamh faoi do chairde agus codladh a dhéanamh - sin go léir agus tú ag aireachtáil go bhfuil tú chun bás a fháil. Is dócha nach bhfaighidh, ach seans gur breá leat go dtiocfadh leat.

Maireann fíor-fhliú seachtain nó mar sin thiocfadh turas iomlán mar dhúramán a bheith i gceist leis sin. Cuidíonn paraicéiteamól ach tá brón orm a chara, tá cosc ar uisce bheatha te agus tú ag láimhseáil crann tochrais, d'fhéadfadh lámh fir a bhaint de sula bhfuil 'sláinte' ráite agat.

## Gníomhphointe

Faigh d'instealladh fliú gach bliain. Tá sé saor in aisce má tá riocht sláinte ar leith agat amhail diaibéiteas nó plúchadh nó má tá tú os cionn 65 bliain. Cuimhnigh, athraíonn víris fliú gach bliain mar sin tá cosaint na bliana seo caite gan mhaith. Víreas in áit baictéir atá ann, mar sin tá antaibheathaigh neamhéifeachtach.

### Fíricí iascaireachta?



#### Cuireann gréisc giúrainn ar do bhrollach cosc ar ionfhabhtú...

- Bréagach: Agus seans nach mbeidh cuireadh ort teacht ar an gcéad turas eile.

#### Cuireann ola ae troisc stop leis an slaghdán...

- Bréagach. Ní chuirfidh vitimín C nó gan dul amach faoin fhearthainn ach an oiread.

#### Scaipeann croitheadh lámh fliú...

- Fíor. Drochscéal eile le haghaidh polaiteoirí.

Má tá tú faoi bhun do bhuille nó beagán tinn go ginearálta, seiceáil [undertheweather.ie](http://undertheweather.ie) agus foghlaim an tslí le tinnis choitianta a bhainistiú go muiníneach.

## Ailse chraicinn

### Spéir dhearg thiar...

An bhfeiceann tú an rud mór buí sin ar crochadh sa spéir? Ní hí an cara is ansa leat i gcónaí í.

- Tá ailse chraicinn ar an ailse is coitianta in Éirinn agus cuireann sé isteach go príomha ar fhir ag obair amuigh faoin spéir.
- Tiocfaidh ailse chraicinn ar fhear as gach ochtar le linn do shaoil.
- Is féidir le laethanta scamallacha fiú 90% de gathanna ultraivialait contúirteacha is cúis le hailse a radú.
- Tá roinnt léinte peile chomh tanaí sin go ligtear isteach an ghrian ar fad beagnach.
- Fágann damáiste craicinn i ndiaidh do ghriandó imeacht.
- Bailíonn sé faoin gcráiceann go díreach mar a dhéanfaidh meirg faoi phéint deice agus is féidir leis tú a chiapadh blianta ina dhiaidh.
- Tá an riosca go léir ón ghrian beagnach.

Tá dhá chineál ailse chraicinn ann go bunúsach:

### Neamh-meileanóma (ceann is coitianta)

Bí san airdeall ar:

- Meall nó cneá nua nach gcneasaíonn laistigh de cheithre seachtaine.
- Spota nó cneá a bhfuil tochas ann, atá pianmhar, a bhfuil crústa nó gearb air nó a cuireann fuil ar bhonn leanúnach.
- Othrais chraicinn leanúnacha nach bhfuil míniú eile orthu.

Is minic a aimsítear iad ar an gclár éadain, barr na smige, srón nó cluasa, géaga agus lámha, na codanna nocta.

## Meileanóma urchóideach

Ar an gcineál ailse is tromchúisí. Cé nach bhfuil sí chomh coitianta, tá sí ag méadú. Is minic í cosúil le ball dohráin nó bricín atá ag athrú.

Bí san airdeall ar:

- Méid: níos mó na bun peann luaidhe (níos mó ná 6mm/ceathrú orlach ar trastomhas).
- Éagsúlacht datha: imreacha cróin, donn dubh agus dearg, gorm nó bán uaireanta.
- Cruth: mantach nó scolbáilte ar an imeall agus leath amháin neamhchosúil leis an leath eile.
- Tochasach.
- Cur fola.



## Gníomhphointí

- Amharc ar do bhaill dhobhráin agus bí airdeallach ar athruithe ag teacht orthu.
- Is iomaí athrú ar an gcráiceann atá neamhdhíobhálach ach is féidir le seiceáil thapa do dhochtúra teacht i dtarrtháil ort.

## Leideanna cliste don ghrian

- Aimsigh scáth.
- Caith éadaí atá déanta le fabraic atá fite go dlúth.
- Cuir hata ort. Hata mór (a chlúdaíonn cluasa, muineál agus srón)!
- Caith spéaclaí gréine leis na súile a chosaint.
- Ná bí dóite ag an ngrian. Cuir uachtar gréine ort (FCG 30 nó níos airde).



# Cluasa, súile agus béal

## Abair é sin arís

Faoin am atá: “Abair sin arís?” ráite agat d’fhéadfadh go mbeidh cábla cruach ann ina bhfuil dhá thona éisc ar thaobh amháin agus do chos clé ag an taobh eile. Ní magadh ar bith í drochéisteacht ach go háirithe i gcás an iascaire.

Tá iascaireacht trádála callánach. Níos meas fós bíonn sé callánach an chuid is mó den am mar sin is beag seans a thugtar do do chluasa sos a fháil. Druideann cailteanas éisteachta mar gheall ar challán leat. Bíonn ort ceist a chur ar dhaoine é sin a rá arís níos minice nó tugtar íde duit as ceol a sheinm ró-ard. Téann éisteacht in olcas le haois: tá cailteanas éisteachta éigin ag thart ar 40% de dhaoine os cionn 50 bliain d’aois in Éirinn.

## Gníomhphointí

- Caith cosaintí cluaise nuair is cuí.
- Tabhair sos do do chluasa i ndiaidh an iomarca calláin dhosheachanta.
- Tabhair cuairt ar do dhochtúir má théann do chuid éisteachta in olcas.

Cuireann ‘Specsavers’ agus ‘Hidden Hearing’ tástálacha éisteachta saor in aisce ar fáil – smaoinigh ar theagmháil a dhéanamh le specsavers.ie agus hiddenhearing.ie.

### Canáil na cluaise blocáilte?

Sail a bhíonn ina cúis choitianta le cailteanas éisteachta, go háirithe nuair a bhíonn uisce sáinnithe taobh thiar di.

Tabhair cuairt ar do dhochtúir teaghlaigh.

**Ná cuir rud ar bith i do chluas. Sreang fiúis, cipíní, tairní 6 horlaí – drochsmoineamh ar fad.**

Tá áiseanna éisteachta ag éirí níos lú agus níos cliste freisin. Is féidir leo idirdhealú a dhéanamh idir caint agus callán ionas gur féidir ‘seachain!’ in áit ‘seachtain’ a chloisteáil. Tá an chuid is mó acu uiscefhriotaíoch ach beidh cinn ar leith ag teastáil le cur suas le sáile.

Má chaitheann tú áis éisteachta, ná déan dearmad cadhnaí breise a thabhairt leat. Bíonn ort bheith ábalta múscailt i gcás éigeandála, mar sin, d’fhéadfadh go mbeidh ort é a chaitheamh i rith na hoíche freisin!

## Súile

Tá súile ag an dá thaobh dá gcloigne ag mórchuid de na héisc. Ciallaíonn sé seo gur féidir leo dhá threo a fheiceáil ag an am céanna. An-smaoineamh go deo ach go fóill féin i líon mór a chríochnaíonn siad ar deireadh. Amharcann súile an duine díreach ar aghaidh agus ba bhreá linn súile a bheith i gcúl ár gcloigne againn – bheadh sé sin áisiúil in amanna! Bíonn drochradharc ina chúis mhór timpistí. Gortú súl a bhíonn ina chúis mhór le drochradharc nó le cailteanas radhairc fiú.

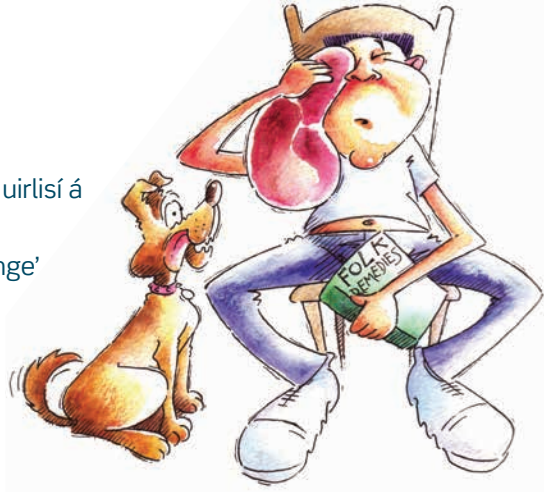
## Gortú na súl

Tá dromchla na súile i mbaol damáiste ó earraí coimhthíocha nó ó substaintí greannacha. Caith spéaclaí cosanta, gloidín nó sciath aghaidhe. Is minic a thiocfaidh earraí coimhthíocha amach má nitear le cuid mhór uisce ar an toirt iad agus tá sé riachtanach do dhrochghreannaitheoirí. Is féidir earraí coimhthíocha a bhaint amach go díreach freisin (féach ‘Treoir Leighis Chaptaen na Loinge’, ‘Treoir um Gharchabhair Bhunúsach’ de chuid BIM nó ‘Lámhleabhar Garchabhrach Cumann Croise Deirge na hÉireann’).

Tá súile láidir. Is annamh a dhéanann buaille ó earra cothrom, amhail dorn, damáiste don tsúil féin ach is féidir leis na cnámha thart ar an tsúil briseadh agus í ag bolgadh amach. Scéal eile ar fad atá i gceist le hearraí géara bioracha. Bíonn scealpa miotail ó bhualadh casúir ag taisteal ar luas na fuaime agus is féidir leo taisteal go díreach trí thosach na súile, ag déanamh damáiste don reitine íogair ar chúil. Is féidir an dá shúil a chailleadh mar gheall air seo cé nár gortaíodh ach ceann amháin.

## Gníomhphointí

- Caith an feisteas cosanta ceart agus uirlisí á láimhseáil agat.
- Féach ‘Treoir Leighis Chaptaen na Loinge’ ‘Treoir um Gharchabhair Bhunúsach’ de chuid BIM nó ‘Lámhleabhar Garchabhrach Cumann Croise Deirge na hÉireann’ do chomhairle gharchabhrach tar éis gortú súile.



## Drochradharc

Ní bhaineann timpistí amháin le radharc na súl ag dul in olcas.

## Ionfhabhtú

Tá ionfhabhtú súile coitianta agus is féidir deirge, pian, tochas agus radharc doiléir a bheith ann ó bhrach mar gheall air. Tá toinniteas (ionfhabhtú ar dhromchla na súile) tógálach, mar sin, úsáid do thuáille féin. Cuir ceist ar do phoitigéir do bhraonta nó uachtar antaibheathach.

## Glácóma

Bru ag tógáil laistigh den tsúil is cúis leis. Tugtar é ar aghaidh ó ghlúin go glúin mar sin iarr ar optaiméadraí tú a sheiceáil sula mbíonn tú thíos leis. Is féidir le foirmeacha éagsúla glácóma bheith ina gcúis le han-phian súl agus le fáinní timpeall na soilse. Is gá cóireáil leighis a chur orthu siúd láithreach sula mbaintear radharc na súl díot.

## Lagú radhairc

Is minic a bhíonn fadhbanna ag ár súile le dul in aois. Cailleann roinnt againn radharc fadraoin, roinnt eile gearr-radharc. Bíonn deacrachtaí ann do roinnt againn le linn an tsaol and is féidir iad a cheartú de ghnáth ach spéaclaí nó lionsaí a chaitheamh. Gabh chuig optaiméadraí má bhíonn deacrachtaí agat. Tá tábhacht leis seo, mar d'fhéadfadh go gciallaíonn radharc na súl lochtach nach bhfuil tú in ann dualgais fairtheora a dhéanamh níos mó. Cúis eile a bhíonn le radharc na súl lochtach ná cataracht a n-éiríonn níos coitianta le haois. Is féidir le optaiméadraí comhairle leighis a thabhairt mar gheall air.



## Cúrsaí béil

Ní thugann fir cuairt ar an bhfiacloir chomh minic céanna le mná. Is deacair an t-am a fháil dul chuig an bhfiacloir agus tú i d'iascaire agus ní hé an chéad chloch ar do phaidrín agus tú ar thalamh. Is féidir cosc a chur ar an gcuid is mó de na fadhbanna i do bhéal áfach. Is féidir le scrúdú sláinte a lán pian a sheachaint agus stop a chur le stoitheadh neamhriachtanach.

## lobhadh fiacla agus galar drandail

Cothaíonn bia agus deochanna atá lán siúcra na baictéir phlaice atá beo go nádúrtha sa bhéal. Is ansin a dhéanann baictéir aigéad a n-ionsaíonn cruán na bhfiacla agus tarlaíonn lobhadh fiacla. Cuireann na baictéir isteach ar na drandail agus d'fhéadfadh galar drandail a bheith ann mar thoradh. Cailleann an chuid is mó de sheandaoine a gcuid fiacla mar gheall ar ghalar drandail. Bíonn caitheamh ina chúis eile le galar drandail. Is furasta go leor cosc a chur leis ach an méid seo a dhéanamh:

### Gníomhphointí

- Scuab na fiacla **agus na drandail** gach oíche agus lá le taos fiacla fluairíde. Agus caith amach ach ná sruthlaigh leis an bhfluairíd a choinneáil ag obair.
- Déan iarracht bia agus deochanna atá lán siúcra a ithe ag am béile amháin. Roghnaigh smailceacha níos sláintiúla idir béilí amhail torthaí agus glasraí.
- Tabhair cuairt ar an bhfiacloir uair sa bhliain ar a laghad.

## Ailse béil

Is mó seans go bhfaighidh fir ailse béil, beola nó scornaí in áit ban. Tá caitheamh tobac (nó tobac a chogaint) agus an iomarca alcóil a ól ina gcúis leis an gcuid is mó de na hailsí seo.

- Bí airdeallach ar aon phaistí bána nó dearga, othras nó meall (nach bhfuil pianmhar b'fhéidir) nach n-imíonn laistigh de dhá sheachtain.
- Tá tábhacht ar leith le luath-diagnóis – gabh chuig do dhochtúir nó fiacloir chomh luath agus is féidir.

# Pian Inchinne

## Strus

Tá sé dodhéanta strus a sheachaint sa saol, agus d'fhéadfadh rud beag struis a bheith maith duit, ach d'fhéadfadh leibhéal struis dainséarach a bheith mar thoradh ar mhéadú brú. B'fhéidir go ndéanadh sé seo dochar do do shláinte agus thiocfadh leis dul i bhfeidhm ar na daoine thart ort. Tá brú ag baint le bheith ar an bhfarraige, amhail tascanna atriallacha deacra, tuirse, drochaimsir, timpeallacht atá brúite agus dainséarach agus a bheith ar shiúl ó dhaoine muinteartha.

## Comharthaí Struis

Cé go mbíonn orainn go léir déileáil le strus, tá difear sa mhéid struis is féidir le daoine éagsúla déileáil leis sula mbíonn tionchar aige ar a saol. Bí san airdeall ar na comharthaí struis coitianta ionat féin agus i ndaoine eile, lena n-áirítear:

- Níos mó nó níos lú a ithe ná mar is gnách.
- A bheith lá binn agus lá searbh, greannaitheacht nó a bheith ar nós cuma liom.
- Gan bheith ábalta díriú ar rud ar bith.
- A bheith corraithe.
- Ag smaoineamh nach bhfuil aon mhaitheas ionat.
- A bheith buartha nó neirbhíseach.
- Gan bheith ábalta codladh i gceart.
- A bheith tuirse nó dearmadach.



Is é cuid den fhadhb gan bheith ábalta ár gcomharthaí struis féin a aithint. Baineann an chuid eile le bheith ag súil le barraíocht uainn féin. Tá sé tábhachtach cuimhneamh **nach** ionann strus agus comhartha laige. Trína comharthaí struis a aithint agus trí déileáil leo, d'fhéadfadh tú féin agus daoine eile a choimeád sábháilte agus sláintiúil.

## Fadhbanna airgid

D'fhéadfadh d'ioncam mar iascaire athrú rud a chiallaíonn nach bhfuil buiséadú éasca. Bíonn fadhbanna airgid ina gcúis mhór le strus agus cliseadh teaghlaigh, ach is féidir comhairle agus cabhair a fháil le do chúrsaí airgid a bhainistiú ach glaoch a chur ar SBCA, an Seirbhís Bhuiséadta agus Chomhairle Airgid ag 0761 07 2000 Luan go hAoine 9rn go dtí 8in. Is féidir bualadh isteach chuig ceann de na 60 oifig SBCA in Éirinn. Aimsigh do cheann áitiúil ar mabs.ie.

## Cén fáth a mbacfá?

D'fhéadfadh strus a bheith ina chúis le himní, an galar dubhach agus airíonna fisiciúla mar shampla:

- Pian droma.
- Tinneas boilg.
- Siondróm putóige greannaithe (IBS).
- Méigrim.
- Tinnis cinn de bharr teannais.

Is féidir rudaí éagsúla a dhéanamh le cuidiú leat féin agus le feabhas a chur ar an tslí mhothaíonn tú go fisiciúil agus i d'inchinn:

### 1. Sos

Ní bhíonn ag éirí go maith leat agus tú faoi strus, sin an fáth go bhfuil sé tábhachtach sos a ghlacadh.

### Réiteach gasta

Má imíonn tú ón gcás strusmhar, fiú ar feadh cúpla nóiméad, is féidir an spás a fháil atá uait le aghaidh a thabhairt ar an bhfadhb.



## **Fadtéarmach**

Pleanáil (agus tóg!) sos ceart ag tréimhse chiúin den bhliain.

## **2. Lig do scíth**

Agus do dhóthain codlata agat, beidh d'intinn suaimhneach agus beidh tú in ann déileáil le strus.

### **Réiteach gasta**

Is féidir déileáil le strus go héifeachtach ach úsáid a bhaint as modhanna simplí le do scíth a ligean amhail análú go trom.

## **Fadtéarmach**

Déan iarracht oíche mhaith codlata a fháil agus tú ar ais ar an talamh. Seachain piollaí codlata mar is féidir leo a bheith andúile agus cuirfidh siad leis an donas.

## **3. Na bac leis**

Seachain caitheamh, dramhbhia agus alcól! Ní chabhróidh siad sin leis an méid struis atá ort. Ná hól an iomarca deochanna a bhfuil caiféin iontu, mar d'fhéadfadh caiféin inní a chur ort.

### **Reiteach gasta**

Ól go leor uisce. Cabhróidh sé seo leat d'aird a dhíriú agus d'fhéadfadh sé stop a chur le tinnis cinn de bharr teannais.

## **Fadtéarmach**

Má fheabhsaíonn tú d'aiste bia, cabhróidh sé sin le do chorp déileáil le strus. Tá sé tábhachtach am a dhéanamh do bhéilí chearta. Bí ag labhairt le linn béilí, mar seo an t-am le do scíth a ligean chomh maith le bheith ag ithe.

## **4. Cúrsaí a Phlé**

D'fhéadfadh go bhfeicfeá ar rudaí ar bhealach difriúil ach plé a dhéanamh ar na rudaí atá ag cur strus ort.

## Labhair le do chairde nó le do theaghlach

Ní smaoineamh maith é déileáil le strus leat féin. Má labhraíonn tú le duine amháin fiú cuideoidh sé leat déileáil le strus, agus d'fhéadfadh do theaghlach nó do chairde cabhrú leat.

## Labhair le gairmí sláinte

D'fhéadfá labhairt le dochtúir nó le haltra le haghaidh comhairle nó tacaíochta, nó déan teagmháil le #Aware.ie - 1800 48 48 48.

## Seirbhísí eile

Má tá 'cluas éisteachta' rúnda uait, is féidir dul i dteagmháil le:

- An Misean do Mharaithe Éire ag an Ionad Maraithe ag 01 836 6672, labhair leis an Urramach Willie Black ar 086 150 3747 nó Stella Maris an t-ath Bill Ryan ar 01 874 9061.
- LAST Lost At Sea Tragedies a bhfuil mar sprioc acu cabhrú a thabhairt le Tionscal Iascaireachta na hÉireann agus oideachas a chur orthu chun cabhrú le tubaistí amach anseo a sheachaint agus tacaíocht agus treoir a thabhairt do theaghlaigh díobh siúd atá cailte de thairbhe tubaistí iascaireachta Labhair le Caitlín 085 246 9164 nó Trudy 087 122 5636.
- Aon cheann de na Misin Iascairí sa RA a thugann líne tharrthála leasa agus tacaíocht d'iascairí agus a dteaghlaigh sa RA agus in Éirinn. Is féidir teacht ar a sonraí teagmhála go léir ar chúl an treoirleabhair seo.

## Sna duibheagáin: an galar dubhach

Mothaíonn gach duine míshona agus in ísle brí ag am éigin ach tá seo difriúil ón ngalar dubhach nuair is cosúil nach gcuideoidh rud ar bith leis an éadóchas. Tá sé deacair do dhaoine eile tuiscint cad é mar a mhothaíonn tú. Tabharfaidh formhór na ndaoine neamhaird air nó tabharfaidh siad moltaí an-úsáideach amhail 'cuir cuma éigin ort féin' nó 'cuir an cantal díot féin' amhail go bhfuil an locht ort féin. Níos measa fós, d'fhéadfadh go mbeadh an smaoineamh díreach sin agat fosta.

## Ní hionann an galar dubhach agus a bheith in ísle brí:

“Am iontach le mo phost a chailleadh. Tá mé in ísle brí”.

- Tá tú ag freagairt do drochscéala ach cuireann post nua stop leis an ísle brí. Tá sé seo normalta.

### **“Tá mé díreach tar éis fiche míle a bhaint sa Chrannchur, cén fáth a motháim chomh brónach?”**

- Coinníonn an galar dubhach tú thíos, fiú nuair atá rudaí ag dul go maith. Tá cabhair ag teastáil ó do dhochtúir. Oibríonn cóireálacha an lae inniu, i ndairíre.

### **Rabhadh na drochaimsire**

Ag mothú nach beo do bheo? Ar smaoinigh tú faoi ‘dheireadh a chur le gach rud’? Téigh chuig do dhochtúir teaghlaigh, cuir glaoch ar Samaritans (ag 116 123, 24 uair agus 7 lá sa tseachtain), nó cuir glaoch ar Pieta House (on 1800 247 247) le haghaidh foinsí cabhair bhreise.

## **Ólachán agus báid**

Gach seans nach bhfuil ach seanscéal agus meirg air. Tá ólachán sách dona, an diabhal d’ól, ach, féachaimis go cúramach air. Is cuid de shaol beagnach gach duine deoch a ól le do chairde, le béile nó agus tú ag amharc ar an teilifís. Fadhb ar bith go dtí seo. Is nuair is fadhb é an t-ólachán go téann cúrsaí chun donais.

Má ólann tú níos mó ná 24 deoch chaighdeánach in aghaidh na seachtaine go rialta is dócha go bhfuil taithí agat ar rudaí amhail tuirse, gruaim, meáchan a chur suas, díchuimhne, droch-chodladh agus fadhbanna gnéis. D’fhéadadh ardbhrú fola a bheith ort. Má tá tú ar meisce nó má tá póit ort ar muir seans go bhfuil tú ag cur beatha gach duine eile ar an mbád i mbaol.

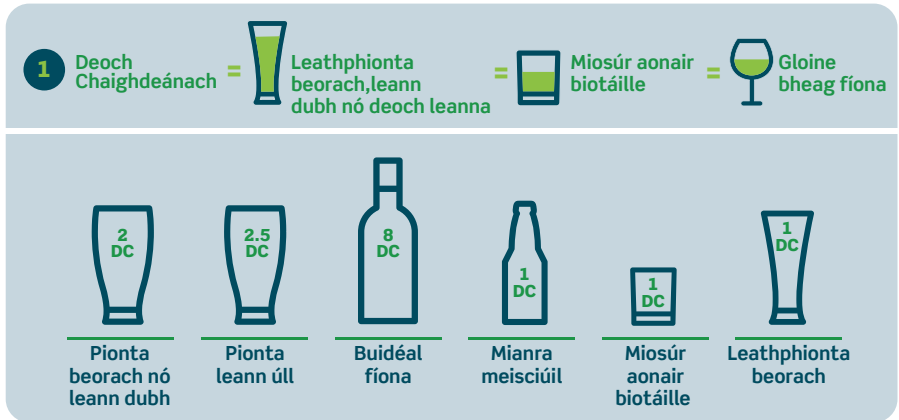
Tá cuid daoine teasaí má ólann siad cuid mhór, fiú nuair nach bhfuil an braon istigh. Go díreach an rud atá uait ar bhád iascaigh agus an aimsir ag dul in olcas.

An-éasca go deo é a rá, ach cad is ‘ólachán trom’ ann agus conas a laghdaíonn tú do riosca a bhaineann leis na fadhbanna seo a fhulaingt?

Is ionann ólachán riosca níos ísle ná 17 deoch chaighdeánach ar a mhéad in aghaidh na seachtaine i gcás fear. Má chloíonn tú leis an méid seo, ba chóir go gcuireann tú cosc ar dhamáiste a dhéanamh do do shláinte, an chuid is mó den am.

## Cé chomh trom is atá do chuid ólacháin, mar sin?

Is deacair bun nó barr a dhéanamh as cá mheád aonad atá tú ag ól cionn is go n-athraíonn deochanna an oiread sin. In Éirinn bíonn thart ar 10 gram d'fhíoralcól i ndeoch chaighdeánach. Sa RA, déantar alcól a thomhas de réir aonad. Is ionann aon aonad RA agus 8 gram d'fhíoralcól. Cé go bhfuil éagsúlacht tomhas agus comhairle ann, is é an teachtaireacht is tábhachtaí ná “go mbíonn blas ar an mbeagán”.



Tuilleadh eolais ar fáil ag [askaboutalcohol.ie](http://askaboutalcohol.ie)

### Fíricí iascaireachta?

#### Glantar amach aon phionta beorach ón gcorp gach uair an chloig...

- Bréagach: Cosúil le neart beorach, Tá athrú mór ó dhuine go duine nuair a bhíonn glanadh alcóil i gceist. Is faide an t-am de réir mar a mhéadaíonn alcól le hólachán trom.

#### Níor baineadh dada as an lá amárach fós...

- Bréagach: Fágann méid mór alcóil a lorg. D'fhéadfadh go bhfuil tú thar an teorainn ar fad d'ainneoin 8 uair a chloig iomlán codlata a fháil. Níos measa fós, tá do bhreithiúnas faoi amhras. Is olc an meascán agus innealra trom i gceist.



## Leideanna Braoin

- Ól neart uisce, i rith an lae agus nuair a bhíonn tú ag ól. Bain triail as beoir gan alcól, is dócha nach dtabharfaidh tú aon difear faoi deara!
- Blas nó éirigh as? Ní gá blas beorach a chailliúint mar gheall ar bheoir a mhalartú.
- Déan iarracht gan alcól ar bith a bheith agat dhá lá sa tseachtain.



## Drugaí áineasa

Is iomaí druga áineasa éagsúil ann, agus a chuid fíricí, fadhbanna agus rioscaí ag gach aon cheann acu, an iomarca le clúdach sa treoir seo.

Le haghaidh eolas macánta, rúnda ó dhaoine cairdiúla atá oilte go proifisiúnta chun eolas díreach neamhchlaonta faoi dhruagaí a thabhairt, cuir scairt ar líne chabhrach náisiúnta Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS), ag 1800 459 459, nó gabh chuig [drugs.ie](http://drugs.ie)

Tá na línte oscailte Luan go hAoine 9rn go dtí 5.30in. Tugann an líne chabhrach agus an suíomh idirlín araon eolas agus tacaíocht rúnda dóibh siúd atá buartha faoi chara nó duine den teaghlach.

D'fhéadfadh rud ar bith a chuireann isteach ar do bhreithiúnas nó d'aird bheith ina chontúirt ag do bhád, a chriú agus agat féin. Beidh tionchar ag a mbunús ort, tamall fada i ndiaidh imeacht don ardphléisiúr.



# Acláí le haghaidh gach rud

## Dul ar ais chuig na bunrudaí

Is minic na coinníollacha a bhaineann le gníomhartha áirithe mara is cúis le gortú droma agus muineáil:

- Fanacht san áit amháin ar feadh i bhfad, go háirithe nuair a bhítear i mbun seoltóireachta nó ag leagan síos eangaí le haghaidh soithigh bheaga.
- Cromadh agus lúbadh ar arís agus arís eile agus fearas agus éisc á láimhseáil.
- A bheith ag obair i riocht chiotach maidir leis fána an bhoird nó na huillinne féachana.

Tá cleachtais áirithe ann chun dul i ngleic leis na coinníollacha seo agus is féidir leis an chriú iomlán seo a dhéanamh:

- Agus tú i do sheasamh cuir do lámha ar do chorróga agus déan stua den droim chomh fada siar agus is féidir leat. Déan seo 10 n-uaire.
- Má tá an spás agat, luigh béal faoi agus déan gluaiseacht den chineál chéanna, agus bain úsáid as do lámh chun do ghualine a thógáil ón urlár.
- Seas in aghaidh ball agus déan iarracht do chloigeann a chur ar ais in aghaidh an bhalla. Féach an dtig leat cúl do mhúineál a chur ar an dóigh chéanna.

Má bhíonn tú i dtólamh i do sheasamh cliathánach ar fhána (mar shampla, ag an tábla glantacháin), déan iarracht taobhanna a athrú i ndiaidh gach gabhála, nó bog do chorróga cliathánach an taobh eile chun gníomhú in aghaidh an fhána roimh agus i ndiaidh na gabhála.

## Láimhseáil

Is doiligh cóid láimhseála a leanstan ar muir. Is minic a deir an lámhleabhar láimhseála: tóg idir bheirt ar dhromchla cothrom, seasta nach bhfuil sleamhain.

Más féidir cloigh le módhanna sábháilte láimhseála, agus tóg meacháin atá tú in ann a thógáil. Is minic, áfach, gurb é an meachán is éadroime nó an ghluaiseacht is lú a dhéanann an dochar is mó.

D'fhéadfaí gurb iad na rudaí a bhí ar bun agat sular thóg tú foinsé an dochair, msh. cromadh nó suí fadtréimhseach. Sula dtéann tú i mbun tógála, mar shin, déan cuid de na gluaiseachtaí a dhéanann stua de do dhroim ionas go mbeidh seans ag do dhroim.



## Sciorthaí, tuislí agus titim

Is léir na rioscaí atá ann: dréimírí, spásanna teoranta, fearas, uisce, sláthach éisc agus dorchadas.

I ndiaidh garchabhrach de chineál ar bith, cuimhnigh air SODA: Scíth, Oighear, Dlúthú, Ardú. D'fhéadfadh cuairt ar fhisiteiripeoir agus tú i dtír cuidiú leat bogadh agus a bheith gan phian níos gaiste.

## Suíomhanna codlata

Gach seans gur bolg eangaí nó deic 'an áit chodlata.' Bíonn seans níos fearr cúpla uair an chloig codlata a fháil acu siúd a bhfuil buinc acu. Is minic a bhíonn na buinc níos lú na ná leapacha sa bhaile. Cibé áit a gcodlaíonn tú, sula dtéann tú ar an deic arís, déan síneadh le do lámha agus do chorróga agus crom siar cúpla uair.

## Gníomhphointí

- Déan iarracht an brú ar do dhroim a laghdú agus tú i do luí. D'fhéadfadh sé cuidiú ach tú a bheith i do luí cliathánach agus do chosa rud beag cromtha agus cúisín eadarthu.
- Cuidíonn suathaireacht bhog ar an droim le freanga agus teannas.
- Iompaigh thart nó seas suas fiú agus siúl ar feadh cúpla coiscéim.

- Is minic a bhíonn an-chuidiú ó leigheas frith-athlastach neamhstéaróideach (NSAID) agus pianmhúcháin (mar shampla, ibuprofen agus paracéiteamól), ach coinnigh súil ar na treoracha ar an phaicéad.
- D'fhéadfaí tuáillí teo agus adhairtíní fionnuaire cuidiú leis na matáin a shuaimhniú.

## Fíricí amhrasacha?

### Níl aon mhaithreas le fisiteiripe droma...

- Bréagach: I bhfad ón fhírinne. D'fhéadfadh fisiteiripe ach í a fháil go luath cuidiú leat pilleadh ar obair níos gaiste, agus tá a chumasú le dul ar an chéad turas eile.

### An raibh a fhios agat?

- Má tá tú ar lorg fisiteiripeora mhaith áitiúil, gheobhaidh tú ceann ar láithreán gréasáin Chumann Fisiteiripeoirí Cairte na hÉireann ag [iscp.ie](http://iscp.ie)



## Garda bolg an tseoil?

### Tá na scálaí tábhachtach

Cuidíonn aiste chothromaithe bia go mór leis an tsláinte tríd:

- Do mheáchan a choinneáil níos ísle.
- Do cholaistéaról a laghdú.
- Ardbhrú fola a chosc.

Cuidíonn sé seo uile leis an riosca go mbeidh galar croí ort a laghdú (an chúis is mó leis an bhás dá bhfuil ann), agus rudaí ar nós diaibéitis agus ailse.

Bíonn bia ó 5 ghrúpa éagsúla bia i gceist le haiste bia sláintiúil:

- Torthaí agus glasraí (5 sa lá).



- Bia stáirsiúil - arán, rís, gránbharr, práta.
- Próitéin - feoil, éisc, uibheacha, pónairí.
- Baine agus déirí.
- Bia sailleach agus siúcraich.

## 4 leid is fearr le haghaidh aiste bia sláintiúil

- Bíodh gach béile bunaithe ar bhia stáirseach agus torthaí agus glasraí.
- Ith tuilleadh iasc - sciar amháin d'iasc olúil sa tseachtain.
- Gearr siar ar shiúcra agus ar shaill sháithithe (a bhíonn ar fáil in im, i gcáis, i mbainne ramhar agus i bhfeoil dhearg).
- Déan iarracht níos lú salainn a ithe - ná hith níos mó ná spúnóg (6 ghram) sa lá.

## Fíric faoi iasc sailleach?

### Bíonn iascairí raimhre ar snámh...

- B'fhéidir, ach ní leis an chuid eile den chriú á n-úsáid mar áis bhucachta.

## Fíricí faoi shaille

### An raibh a fhios agat:

- Gur mó seans le 33% go bhfaighidh daoine atá thar an mheáchan go mór bás leis an aiste ná iad siúd a bhfuil meáchan sláintiúil aici?
- Go bhfuil ard bhrú fola ag níos mó ná leath de dhaoine fásta thar 45 bliain d'aois in Éirinn?
- Go bhfuil a dhá oiread baol ann go mbeidh taom croí ag daoine atá 12kg (thart ar dhá chloch)?
- Gach bliain, bíonn 30,000 bás mar thoradh díreach ar mhurtall, ach gach 17.5 bomaite faigheann duine bás mar gheall ar bhreiteacht mar thoradh ar mhurtall?



## Salann and brú fola

Déanann barraíocht salainne (níos mó ná 6 ghran nó spúnóg sa lá) dochar do do shláinte. Is amhlaidh atá mar go ndéanann sé do bhrú fola a ardú. Bíonn a thrí oiread seans go mbeidh galar croí agus stróc agat má bhíonn ardbhrú fola agat. An raibh a fhios agat go bhfuil 75% den salann a ithimid sa bhia a cheannaímid? Ach má bhíonn a fhios agat cad é ba chóir duit a lorg, is féidir leat bia a roghnú a bhfuil níos lú salainne ann.

## Leideanna chun an méid salainne a itheann tú a laghdú

- Ith béilte a dhéantar sa bhaile in áit béilte réamhdhéanta.
- Ná cuir salann leis agus tú i mbun cócaireachta - bain úsáid as luibheanna, gairleog agus spíosraí ina áit sin - nó ag an tábla.
- Ná hith barraíocht bia deataithe agus feoil phróiseáilte ar nós liamháis agus bágúin.
- Seiceáil na lipéidí ar bhia a cheannaíonn tú - féach an méid salainne i ngach 100g den bhia.

## Torthaí agus glasraí

Ach amháin má bhí tú i bhfolach faoi chloch le cúpla bliain anuas beidh a fhios agat go bhfuil torthaí agus glasraí go maith do tsláinte. Bíodh sé mar chuspóir agat cúig sciar sa lá ar a laghad a ithe. Áirítear leis seo torthaí agus glasraí úra, reoite agus i gcannaí, agus cuimhnigh gurb ionann sù torthaí agus torthaí tirim mar sciar amháin sa lá fosta.

# Caitheamh tobac

Maireann scadáin ar feadh i bhfad le deatach, ach ní mhaireann scamhóga iascairí.

## Fíric Amhrasach?

Déantar áibhéil den chontúirt ó chaitheamh tobac...

- Bréagach: Déanann caitheamh tobac dochar do bheagnach gach orgán sa chorp.
- Is í an chúis is mó le broincíteas, le heimfiséime, le galar croí, le hailse scamhóg agus le hailse in orgáin eile é.
- Gheobhaidh duine as beirt dóibh siúd a chaith ar feadh i bhfad bás mar gheall ar an chaitheamh - agus leathchuid acu siúd sna meánaoiseanna.
- Cruthaíonn caitheamh tobac fadhbanna le hadharc fosta.

i

## Cinniúnachas Iascairí

“Tá mé ag caitheamh leis na blianta anois, ní fiú éirí as anois. Tá an dochar déanta.”

Níl blúire fírinne sa mhéid sin. A luaithe agus a éiríonn tú as an chaitheamh tobac, tosóidh an chorp á leigheas féin laistigh de 20 bomaite, agus tosóidh sé ar an dochar a rinneadh i ndiaidh blianta den chaitheamh a chur ina cheart.

- I ndiaidh 20 bomaite beidh do bhrú fola agus do chuise ina gceart arís.
- I ndiaidh ocht n-uaire an chloig beidh na leibhéil ocsaigine i do chuid fola mar is ceart arís agus titfidh an baol go mbeidh taom croí agat.



- I ndiaidh 24 uair an chloig imeoidh an aonocsaíd charbóin ó do chorp. Tosóidh do scamhóga ag glanadh amach ábhar dochrach mar thoradh ar chaitheamh tobac.
- I ndiaidh 48 uair an chloig beidh do chorp saor ó nicitín, agus beidh do shrón níos géire agus blaiseadh níos fearr agat.
- I ndiaidh 72 uair an chloig b'fhusa duit análu agus beidh níos mó fuinnimh agat.
- I ndiaidh 12 seachtain beidh an chiorclaíocht níos fusa agus beidh tú in ann aclaíocht níos fearr a dhéanamh.
- Fág slán ag castacht, easpa anála agus cársánach.
- I ndiaidh cúig bliana de gan a bheith ag caitheamh, beidh leath an bhaoil ann go mbeidh taom croí agat.
- I ndiaidh 10 mbliana de gan a bheith ag caitheamh, beidh leath an riosca ann go dtiocfaidh ailse ort.

Is rud praiticiúil é éirí as an tobac agus plean a bheith agat. Éiríonn na mílte duine as an tobac gach lá, agus is féidir leatsa fosta. Má éiríonn tú féin agus foireann na loinge as ag an am amháin, is féidir libh tacú lena chéile.

## Gníomhphointí

- Déan teagmháil le Quitline ar 1800 201 203, seirbhís saor in aisce ina bhfuil saineolaithe oilte ag fanacht chun cuidiú leat. Is féidir labhairt le comhairleoir, do thaithí a roinnt mar chuid de ghrúpa nó síniú isteach ar do Quit Plan on [quit.ie](http://quit.ie). Tá seans dhá oiread níos mó ann go -éireoidh tú as go rathúil leis an tseirbhís Quit chruthaithe saor in aisce.
- Bain úsáid as tairgí athchurtha nicitín amhail paistí, guma agus análóirí chun déiléal le d'airíonna éirí as agus leis an gcíocras. Ciallaíonn sé seo go bhfuil seans ceithre uaire níos mó ann go n-éireoidh leat!



# Coimhhead thú féin

## Fadhbanna prostátaigh

### Próstatach mór: Fadhb mhór?

Tá faireog phróstatach ag gach fear. Tá sé cruinn agus thart ar aon mhéid le liathróid ghailf. Tá sé istigh sa pheilbheas in éadan bhun an lamhnáin. Tá an próstatach thart ar an úiréadra - an feadán a théann ó do lamhnán laistigh de do bhod go taobh amuigh de (déanann tú do mhún leis). Samhlaigh gur leicneán toirtiúil rubair atá sa phróstatach thart ar pháosa feadáin.

Éiríonn sé níos mó i gcás fhormhór na bhfear leis an aois – tugtar BPH (hipeartrófacht phróstatach neamhurchóideach) air seo, rud a chruthaíonn fadhbanna amhail:

- Gá leanúnach le mún a dhéanamh, go háirithe san oíche.
- Ag dul chuig an leithreas faoi dheifir.
- Deacracht le tús a chur le mún a dhéanamh.
- Am fada a thógáil le mún a dhéanamh.
- Sruth lag a bheith agat.
- Mothúchán nach bhfuil do lamhnán folamh go leor.
- Ag prislíneacht i ndiaidh duit mún a dhéanamh.
- Pian nó míchompord agus mún á dhéanamh.







## Fírící Amhrasacha?

### Bhí fadhanna lena phróstatach ag an Saighdiúir Singil Godfrey i Dad's Army...

- Fíor: Ach bhí ag Captaen Mainwaring agus leathchuid eile den fhoireann aisteoirí (bíonn thar 90% de fir os cionn 70 bliain d'aois ag fuailaint freisin).

### Is mó seans go bhforbraítear ailse le próstatach méadaithe...

- Bréagach: Níl aon cheangal idir BPH agus ailse.

### Tá an 'G-spota' ar an bpróstatach...

- Fíor: Nach ait é sin.

## Ailse phróstatach

Is annamh a bhíonn sí ag duine roimh 45 bliain d'aois, ailse ghránna a mhéadaíonn le haois atá san ailse seo. Déantar diagnóis ar bhreis is 3,000 cás nua gach bliain agus faigheann 500 bás gach bhliain mar gheall uirthi. Tá an riosca céanna ag fir ailse phróstataigh a fháil a bheag nó a mhór agus mar atá ag mná ailse bhrollaigh a fháil. Is beag duine atá ar an eolas faoi seo.

Ar na fir ardriosca tá:

- Fir níos sine de bhunús na hAfraice nó chairibeach.
- Fir a raibh ailse ar a ndeartháir.
- Iad siúd a bhfuil saill ainmhíoch ard ina n-aiste bia.

Cad é mar a bhíonn a fhios agat go bhfuil ailse phróstatach agat, mar sin? Ceist mhaith. Níl a fhios ag an mórchuid fear go dtí go bhfuil sí forbartha go maith. Ar na siomptóim a bhíonn ann, tá próstatach méadaithe, rud a chuirfeadh mearbhall ar dhuine. Gabh chuig dochtúir má tá tú in amhras.

## An bhfuil seiceanna ar bith ann?

D'fhéadfadh leibhéal níos airde próitéinesan fhuil ar a dtugtar sain-antaigin phróstatach (PSA) bheith ina chomhartha ailse atá ag fás, ach ní tástáil dheifnídeach atá ann agus chuirfí ar aghaidh chuig úireolaí thú le cinnte a dhéanamh.

## An féidir í a sheachaint?

Seachas aiste bia ina bhfuil saill ainmhíoch ard ann (agus neart trátáí a ithe b'fhéidir) b'fhearr luath-dhiagnóis a fháil, mar ní fios fós cad is cúis le hailse phróstataigh.

## Ailse phutóige

Galar den phutóg mhór (drólann) nó reicteam atá in ailse phutóige. Tugtar ailse cholaireicteach nó ailse drólainne uirthi uaireanta.

- Tá sí ar an dara cúis is mó le básanna ailse in Éirinn.
- In 2010 bhí beagnach 3,500 cás nua d'ailse phutóige in Éirinn agus breis agus 1,350 bás.
- Gheobhaidh thart ar duine as 20 ailse phutóige am éigin ina saol.

## Cúiseanna le hailse phutóige

Ní fios cinnte go fóill cad is cúis le hailse phutóige. Ach tá a fhios go meádaíonn rudaí áirithe do riosca:

- Cuid mhór bia próiseáilte, saille agus siúcra a ithe.
- Gan go leor torthaí agus glasraí a ithe.
- A bheith ró-throm.
- Caitheamh.
- Gan go leor aclaíochta a fháil.
- Duine den teaghlach gairid a raibh ailse phutóige acu.



## Go beo

Is é bun agus barr an scéil ná bheith ‘eolach ar do phutóg’. Cuireann putóga as do dhaoine an lá is fearr a bhíonn siad ach tá roinnt comharthaí rabhaidh nár cheart neamhaird a thabhairt orthu:

- Athrú leanúnach i ngnáthnós putóige, amhail dul chuig an leithreas níos minice agus buinneach, go háirithe má tá tú ag cur fola ó do thóin freisin.
- Ag cur fola ón tóin gan chúis.
- Meall i do bholg nó reicteam mar a mar atá aimsithe ag an dochtúir.
- Pian a chuireann isteach ar do ghoile.
- Uireasa iarainn nach bhfuil aon mhíniú uirthi.
- Cailleadh meáchain nach bhfuil aon mhíniú air.
- Tuirse an domhain nach bhfuil aon mhíniú uirthi.

Má tá aon cheann de na siomptóim sin agat ar feadh ceithre seachtaine ba chóir duit cuairt a thabhairt ar an dochtúir teaghlaigh.

Fan nóiméad sula bheireann tú ar an ráidíó idir muir is tír: **cuimnigh nach ailse a bheidh sa chuid is mó de na siomptóim sin.**

## Pointí Gníomhaíochta

- Gabh chuig an dochtúir má tá aon cheann de na siomptóim thuasluaite ar feadh ceithre seachtaine agat – má dhéantar diagnóis is mó ar fad do sheans teacht slán.
- Bí páirteach sa chlár Náisiúnta Scagthástála Putóige má tá tú sna seascaidí (cuirfead tástáil sa phost chugat gach dara bliain). Tabhair cuairt ar [bowelscreen.ie](http://bowelscreen.ie)

## Ailse mhagairle

Riocht fir óig atá inti. An chúis bháis is mó de bharr ailse d’fhir idir 18 – 35 bliain d’aois.

Siomptóim d’ailse mhagairle:

- Meall ar mhagairle amháin.
- Pian agus goilliúnacht i gceann ar bith de na magairlí.

- Sceitheadh (brach nó glae bréan) ón mbod.
- Fuil sa speirm nuair a sheadann tú.
- Carnadh leachta lastigh den sac magarlach (cadairne).
- Mothúchán trom cúltairraingthe sa bhléin nó cadairne.
- Méadú ar an magairle.
- Méadú ar an mbrollach, le nó gan goilliúnacht.

### Pointí Gníomhaíochta

- Bíodh do sheiceáil magairle gach mí agat agus tú i do luí i bhfolcadán te nó le linn cithfholctha fada, cionn is go mbíonn craiceann an chadairne níos boige lena linn.
- Coinnigh do chadairne i mbos do lámhe agus mothaigh an difear idir an dá mhagairle. Is dócha go mothóidh tú go bhfuil ceann amháin acu níos mó agus é ina luí níos ísle, agus ní aithneofá rud ar bith difriúil leis an gceann eile.
- Scrúdaigh iad ceann i ndiaidh cinn, agus ansin cuir iad i gcomparáid lena chéile. Úsáid an dá lámh agus roll gach magairle go séimh idir d'ordóg agus cormhéar. Ba chóir go bhfuil an dá cheann mín, mar sin, seiceáil an bhfuil meallta nó atanna ar bith ann. Cuimhnigh, go mothaíonn an ducta a n-íompraíonn speirm chuig an mbod, an eipididimis, cnapánach de ghnáth. Tá sé ag taobh le barr agus ar chúl an mhagairle.
- Ná déan neamhaird ar mheall. Gabh chuig do dhochtúir.



### Fíricí Amhrasacha?

#### Dá mhéad uair a sheiceáiltear is ea is fearr é...

- Bréagach: Má dhéantar seiceáil ró-mhínic, d'fhéadfadh sé a bheith níos deacra difear ar bith a thabhairt faoi deara.

#### Is minic gur féidir le céile jab níos fearr a dhéanamh de ná mar a dhéanfá féin...

- Fíor: sult níos fearr freisin.

## Sláinte ghnéis

### Mífheidhmiú ardúcháin (ED nó éagumas)

Tá mearbhall ann go fóill idir Mífheidhmiú ardúcháin (ED nó éagumas) agus neamhthorthúlacht. Is féidir le fear páistí a bheith aige gan ábaltacht adhairce a bheith air. Tá fadhbanna adhairce coitianta. Tá ar a laghad duine as gach seachtar in Éirinn a raibh mífheidhmiú adhairce aige tráth dá shaol.

Chomh maith leis sin, tá thart faoi duine as gach 20 a bhfuil mífheidhmiú ardúcháin aige ar bhonn buan. Ní chuidíonn an leisce a bhíonn ar chuid mhaith fear na fadhbanna sin a phlé leis an méid seo, cé gurb amhlaidh gur féidir an chuid is mó acu a shárú le cóireálacha measartha simplí.

Ag am amháin, measadh go raibh an-tionchar ag cúrsaí idir an dá chluas ar ED. Is léir dúinn anois go bhfuil níos lú ná aon trian de na cásanna go léir iomlán síceolaíoch, agus oibreoidh cóireáil neamh-chliniciúil amhail comhairleoireacht gnéis go maith.

Tríd is tríd, má thagann adharc ort ag am ar bith seachas i rith iarrachta gnéis, tá fadhb shíceolaíoch agat seachas fadhb fhíseolaíoch. Is dea-chomhartha don todhchaí é má thagann adharc ort i rith clár teilifíse, físeán gnéasúil nó glacaireachta, cé nach scrúdú céad faoin gcéad é sin.

### Aois: an t-éalú mór

Dá mbeadh sceilpín gabhair ann d'fhadhbanna an choirp, go háirithe gníomhaíocht ghnéasach, 'barraíocht breith laethanta' a bheadh ann. Ar an dea-uair, tuigeann muid nach do dhaoine óga amháin é an gnéas agus is féidir sult a bhaint as an ngnéas ar feadh i bhfad. Ní minic a chloistear nathanna mar shampla 'seanfhear salach' sa lá atá inniu ann agus muid ag maireachtáil níos faide agus daoine níos sine chun tosaigh inár sochaí.

Is eol dúinn go gcruthaíonn roinnt leigheasanna amhail frithdhúlagraín agus táibléid bhrú fola fadhbanna le hadharca. Cuir ceist ar do phoitigéir le haghaidh comhairle. Is dócha gur féidir leat iad a athrú.

Is cúis choitianta é an t-alcól. Gan amhras, bíonn tionchar láithreach ag ráig ólacháin. Ní féidir aon sásamh a bhaint as adharc agus tú marbh.

D'fhéadfadh diaibéiteas fadhb a chruthú leis na néaróga beaga a mbíonn tionchar acu ar ábaltacht adhairc agus is minic nach n-aithnítear é ar feadh mórán blianta.

## Fiosraigh é

Tá gá le scrúdú ceart leighis chun imscrúdú a dhéanamh ar aon bhunchúis le mífheidhmiú ardúcháin.

- Tá an stair s'agat ar an mbealach is tábhachtaí le diagnóis a dhéanamh, ach déantar scrúduithe éagsúla ar leibhéil hormón go minic.
- D'fhéadfadh roinnt galar amhail diaibéitear, hipirtheannas nó galar dubhach, atá sa chlann, a bheith ina leid thábhachtach do dhiagnóis.
- D'fhéadfadh nósanna ólacháin (an cuimhin leat sleabhcadh an bhríbhéara?), caitheamh tobaic, aiste bia agus nósanna aclaíochta a bheith tábhachtach.

## Cosc

Ar an gcéad dul síos, tá sé soiléir gur cheart barraíocht alcóil agus tobaic a sheachaint. Seiceáil le do dhochtúir an dtiocfadh le drugaí ar bith atá á nglacadh agat a bheith mar chuid den fhadhb.

## Ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (STIs)

Is é an bealach is fearr chun cosc a chur ar ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha ná gnéas níos sábháilte a chleachtadh. Úsáid coiscín nuair a bhíonn gnéas agat (ach amháin má tá tú ag iarraidh tús a chur le clann, nó má tá tú i gcaidreamh monagamach), mar d'fhéadfadh STIs (ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha) a bheith ina bhfadhb mhór.

Is féidir go gcuirfidh siad as duit ag aois ar bith, más heitrihgnéasach nó homaighnéasach thú, i gcaidreamh fádtéarmach nó le páirtí gan choinníoll. Ní bhíonn na hairíonna soiléir láithreach i gcónaí, d'fhéadfadh go raibh tú ionfhabhtaithe le gairid nó tamall fada ó shin. Más rud é go raibh gnéas neamshábháilte agat nó má tá tú inníoch, is féidir scrúdú sláinte rúnda a bheith agat, agus má tá cóireáil de dhíth, ag clinic úraiginitiúil (GUM) nó STI.

Cé go mbíonn gá le bealú breise in amanna, ná húsáid bealú ola amhail glóthach pheitriiliam nó ola naíonáin le coiscíní, mar déanfaidh siad dochar don choiscín (mar a dhéanfaidh béaldath!). Tá bealú uiscebhunach ar fáil, ach mura bhfuil tú cinnte, cuir ceist ar phoitiogéir – ní bheidh náire orthu comhairle a chur ort.



# Nascleaniúnt sláinte

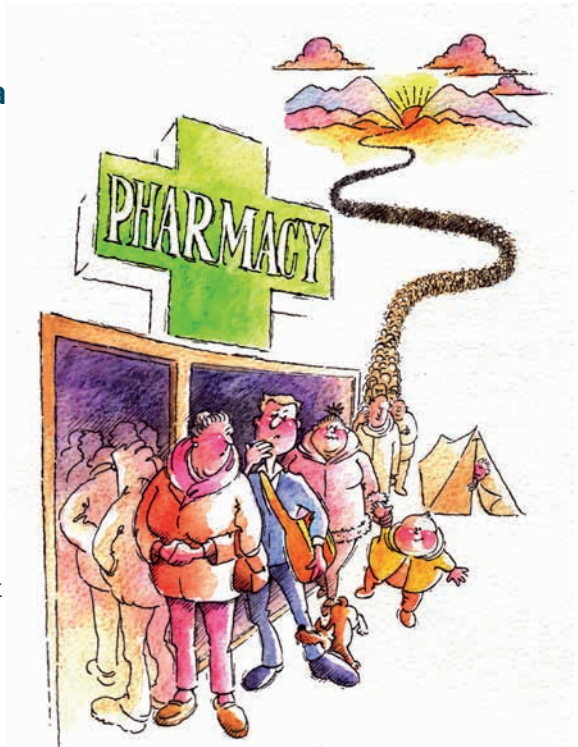
## Ag teacht ar an tseirbhís is fearr ag an áit cheart

Is féidir coinne a fháil le gairmí sláinte a bheith dúshlánach agus tú ar muir go minic. Tá níos mó bealaí, ar feadh an ama, chun teacht ar chomhairle agus eolas sláinte, cuid acu a mbeidh ar fáil i do cheantar nó a mbeidh níos feiliúnaí ná bealaigh eile.

Neamhchinnte faoi cá háit a bhfuil do theagmhálaí seirbhís sláinte suite? Úsáid Atlas Sláinte de chuid FSS ar [www.hse.ie/eng/services/maps](http://www.hse.ie/eng/services/maps) a thiocfaidh ar an dochtúir, ospidéal nó poitigéir is congaráí duit áit ar bith in Éirinn. Is féidir teagmháil a dhéanamh leis an bhfoireann FSSBeo ar [www.hse.ie](http://www.hse.ie) agus cuidiú a fháil lena seirbhísí a aimsiú.

## Poitigéirí: Níos mó i gceist ná buidéal ghorma

Daoine gairmiúla a bhfuil ardcháilíochtaí acu atá i bpoitigéirí a chuireann comhairle maidir le hoidis leigheasanna thar an gcuntar a úsáid agus roghnú. Is féidir leo comhairle a thabhairt ar an tslí le fadhbanna beaga agus riochtaí coitianta a bhainistiú. Áirítear ann comhairle stíl mhaireachtála faoi nósanna itheacháin, aclaíochta agus éirí as tobac a chaitheamh, ach inseoidh siad duit freisin cá háit gur féidir teacht ar thuilleadh eolais.





## Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS)

### Dochtúirí Teaghlaigh

Cuireann Dochtúirí seirbhís leathan ar fáil dá n-othar maidir le gach riocht sláinte, agus is féidir go gcuirfidh siad othair ar aghaidh chuig saineolaithe nó dochtúirí comhairleacha má tá leigheas nó diagnóis eile de dhíth. Athraíonn uaireanta oscailte ionad sláinte dochtúirí ach tá a mbunús oscailte ag amanna faoi leith ar laethanta i rith na seachtaine. Má chuirtear scairt ag amanna eile, cuirfear i dteagmháil thú leis an gcorás taobh amuigh de ghnáthuaireanta oibre. Bíonn sé i gcónaí níos fearr do dhochtúir féin a fheiceáil más féidir, ba chóir duit coinne a dhéanamh le gnáthdhochtúir mura bhfuil fadhb phráinneach agat agus más féidir fanacht. Má insíonn tú don chleachtadh gur iascaire thú seans go mbeidh siad níos sásta freastal ort agus coinne éigeandála a thabhairt duit.



### An tairbhe is fearr a bhaint as do dhochtúir

- Scríobh síos do shiomptóim sula bhfeiceann tú do dhochtúir. Tá sé iontach go deo furasta dearmad a dhéanamh ar na rudaí is tábhachtaí le linn an scrúdaithe.
- Tíocfaidh dochtúirí ar leideanna tábhachtacha faoi fhadhb trí cheisteanna a chur amhail: Cá huair a thosaigh an fhadhb agus conas a mhothaigh sé? Ar fhulaing duine ar bith eile freisin? Ar tharla seo riamh roimhe? Cad é atá déanta agat faoi go dtí seo? An bhfuil tú ag tógáil aon leigheas faoina choinne?
- Cuir ceisteanna agus ná bíodh leisce ort iarraidh ar an dochtúir níos mó eolais nó soiléiriú a thabhairt faoi rud nach dtuigeann tú. Smaoineamh maith atá ann iarraidh orthu é a scríobh síos.
- Abair amach é – má tá meall nó cnapán agat, abair é sin. Tá teorann ama ann mar sin is mór an chontúirt go dtiocfaidh tú amach le hoideas le haghaidh sróine pianmhaire nuair gach seans go mbeidh leigheas de dhíth ar fhadhb thromchúiseach eile.
- Faigh míniú ar d'oidéas, agus fiosraigh más féidir aon leigheas a cheannach ó do phoitigéir. Bí cinnte go tuigeann tú an fáth go teastaíonn gach leigheas uait. Tagann roinnt leigheasanna teacht salach ar alcól.

## Seirbhísí Dochtúirí Taobh Amuigh d'Uaireanta Oibre

Beidh eolas ginearálta ag do dhochtúir faoin uaireanta taobh amuigh d'uaireanta oibre ar an inneall freagartha má chuireann tú glaoch orthu lasmuigh de ghnáthuaireanta clinice. Ní seirbhís í seo a sholáthraíonn gnáthchoinní clinice agus muna bhfuil do chás práinneadh, ba cheart duit coinne a dhéanamh le do dhochtúir laistigh de ghnáthuaireanta clinice.

### Caredoc

Ceatharlach, Cill Chainnigh, Tiobraid Árann Theas, Cill Mhantáin Theas, Port Láirge, Loch Garman

**Uaireanta Oscailte:** Oscailte gach lá sa tseachtain ó 6pm go 9am, 24 uair an chloig sa tseachtain ar an Satharn, an Domhnach, agus ar Laethanta Saoire Bainc **Guthán:** 1850 334 999 | **Suíomh gréasáin:** [www.caredoc.ie](http://www.caredoc.ie)

### Caredoc

Liatroim Thuaidh, Sligeach, Iarthar an Chabháin

**Uaireanta Oscailte:** Oscailte gach lá sa tseachtain ó 6pm go 9am, 24 uair an chloig sa tseachtain ar an Satharn, an Domhnach, agus ar Laethanta Saoire Bainc **Guthán:** 0818 365 399 | **Suíomh gréasáin:** [www.caredoc.ie](http://www.caredoc.ie)

### D Doc

Contae agus cathair Bhaile Átha Cliath ar an taobh thuaidh den Lifé

**Uaireanta Oscailte:** Oscailte gach lá sa tseachtain ó 6pm go 8am, 24 uair an chloig sa tseachtain ar an Satharn, an Domhnach, agus ar Laethanta Saoire Bainc **Guthán:** 1850 22 44 77 | **Suíomh gréasáin:** [www.northdoc.ie](http://www.northdoc.ie)

### DL Doc

Dún Laoghaire - Lonnaithe in Otharlann Naomh Micheál

**Uaireanta Oscailte:** Oscailte gach lá sa tseachtain ó 6pm go 10pm, agus ó 10am go 6pm ar an Satharn, an Domhnach, agus ar Laethanta Saoire **Guthán:** (01) 663 9869

### EastDoc

Dún Laoghaire - Lonnaithe in Otharlann Naomh Uinsíonn

**Uaireanta Oscailte:** Oscailte gach lá sa tseachtain ó 6pm go 10pm, agus ó 10am go 6pm ar an Satharn, an Domhnach, agus ar Laethanta Saoire Bainc **Guthán:** (01) 221 4021

## K Doc

Cill Dara Iarthar Chill Mhantáin

**Uaireanta Oscailte:** Oscailte gach lá sa tseachtain ó 6pm go 9am, 24 uair an chloig sa tseachtain ar an Satharn, an Domhnach, agus ar Laethanta Saoire  
Bainc **Guthán:** 1890 599 362 | **Suíomh gréasáin:** [www.kdoc.ie](http://www.kdoc.ie)

## NEDOC

An Cabhán, Lú, an Mhí agus Muineachán

(Tá seirbhís faoi leith ag dochtúirí Dhún Dealgan)

**Uaireanta Oscailte:** Oscailte gach lá sa tseachtain ó 6pm go 8am, 24 uair an chloig sa tseachtain ar an Satharn, an Domhnach, agus ar Laethanta Saoire  
Bainc **Guthán:** 1850 777 911 | **Suíomh gréasáin:** [www.nedoc.ie](http://www.nedoc.ie)

## NoWDOC

Liatroim, Ros Comáin Thuaidh, Dún na nGall

**Uaireanta Oscailte:** Oscailte gach lá sa tseachtain ó 6pm go 8am, 24 uair an chloig sa tseachtain ar an Satharn, an Domhnach, agus ar Laethanta Saoire  
Bainc **Guthán:** 1850 400 911

## Doc na Sionainne

An Clár, Luimneach, Tiobraid Árann Thuaidh

**Uaireanta Oscailte:** Oscailte gach lá sa tseachtain ó 6pm go 8am, 24 uair an chloig sa tseachtain ar an Satharn, an Domhnach, agus ar Laethanta Saoire  
Bainc **Guthán:** 1850 212 999 | **Suíomh gréasáin:** [www.shannondoc.ie](http://www.shannondoc.ie)

## SouthDoc

Corcaigh agus Ciarraí

**Uaireanta Oscailte:** Oscailte gach lá sa tseachtain ó 6pm go 9am, 24 uair an chloig sa tseachtain ar an Satharn, an Domhnach, agus ar Laethanta Saoire  
Bainc **Guthán:** 1850 335 999 | **Suíomh gréasáin:** [www.southdoc.ie](http://www.southdoc.ie)

## Doc an Iarthair

Gaillimh, Maigh Eo, Ros Comáin

**Uaireanta Oscailte:** Oscailte gach lá sa tseachtain ó 6pm go 9am, 24 uair an chloig sa tseachtain ar an Satharn, an Domhnach, agus ar Laethanta Saoire  
Bainc **Guthán:** 1850 365 000 | **Suíomh gréasáin:** [www.westdoc.ie](http://www.westdoc.ie)

## Aonaid Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte

Is chun cóir leighis a chur ar chnámha briste, asaltú, leonadh, stangadh, gortú, scalladh agus miondhó nach mbíonn gá leis an ospidéal atá na hAonaid Ghortuithe. Déanann foireann in Aonaid Ghortuithe x-ghanna, laghdaíonn siad asaltú, cuireann siad plástar agus cuireann siad greimeanna agus eile ar ghortuithe.

Ní dhéanann Aonaid Ghortuithe cóireáil ar pháistí faoi chúig bliana d'aois (nó 10 i gcásanna áirithe), ar ghortuithe tromchúiseana cloiginn, ar phian goile, ar thinnis leighis ná ar fhadbanna meabhairshláinte.

Tá 11 Aonad Gortuithe ann i láthair na huaire ar fud na tíre agus tá 5 acu lonnaithe ar an chósta. Is féidir leat teacht ar shonraí le haghaidh gach aonad ar [www.hse.ie](http://www.hse.ie)



### Táillí

Othair a bhfuil cártaí leighis iomlána acu	<b>Saor in Aisce</b>
Othair a bhfuil teastas bailí leighis nó litir tagartha ón dochtúir acu	<b>Saor in Aisce</b>
Othair a bhfuil cártaí nach cártaí leighis iad: Na táillí céanna agus na táillí don Roinn Éigeandála	<b>€100 i láthair na huaire</b>

### Aonad Gortuithe Dhún Dealgan

Ospidéal Contae Lú, Bóthar Bhaile Átha Cliath, Dún Dealgan, Éirchód: A91D762

**Guthán:** 042 938 5424 nó 042 933 4701

**Uaireanta Oscailte:** 9am go 8pm, oscailte seacht lá sa tseachtain ar Laethanta Saoire Bainc (druidte ar Lá Nollag)

### Clinic Mhearghortú Mater Mhargadh na Feirme

The Forge, Margadh na Feirme, Baile Átha Cliath 7

**Guthán:** 01 657 9000 nó 01 657 9022

**Suíomh gréasáin:** <http://www.mater.ie/patients/smithfield-rapid-injury-clinic/>

**Uaireanta Oscailte:** 8am go 6pm, oscailte Luan go hAoine agus ar Laethanta Saoire Bainc (druidte ar Lá Nollag agus ar Lá Cinn Bhliana)

### **Aonad Gortuithe Naomh Eoin**

Ospidéal Naomh Eoin, Luimneach, Éirchód: V94 H272

**Guthán:** 061 462132

**Uaireanta Oscailte:** 8am go 6pm, oscailte Luan go hAoine agus ar Laethanta Saoire Bainc (druidte ar Lá Nollag agus ar Lá Cinn Bhliana)

### **Aonad Gortuithe The Mercy (Aonad Cúraim Práinne)**

Garrán na mBráthar, Corcaigh, Éirchód: T23 YV52

**Guthán:** 021 492 6900 nó 901

**Uaireanta Oscailte:** 8am go 6pm, oscailte seacht lá sa tseachtain ar Laethanta Saoire Bainc (druidte ar Lá Nollag agus ar Lá Fhéile Stiofáin)

### **Aonad Gortuithe Bhreantraí**

Ospidéal Ginearálta Bhreantraí, Breantraí, Co. Chorcaigh, Éirchód: P75 DX93

**Guthán:** 027 52929

**Uaireanta Oscailte:** 8am go 7.30pm, oscailte seacht lá sa tseachtain ar Laethanta Saoire Bainc agus ar Lá Nollag. Othar deiridh ar 7pm

## **Fiaclóirí**

Beidh ort íoc as seiceálacha agus as cóireáil ó fhiaclóirí ach amháin má bhíonn sochar áirithe ar fáil duit. Chun fiaclóir a aimsiú i do cheantar, téigh chuig [www.hse.ie](http://www.hse.ie)

## **Timpistí agus Éigeandáil**

Caitheann Rannóga Timpistí agus Éigeandála le drochthaismí nó le tinnis a dhéanann bagairt don saol ar nós taomanna croí nó fadhbanna sláinte a théann in olcas go tobann. Bíonn sé oscailte 24 uair an chloig sa lá i rith na bliana, agus is minic a úsáideann daoine iad nuair ba cheart daoibh dul chuig a ndochtúir féin nó chuig poitigéir.

Ba cheart duit a bheith toilteanach fanacht má bhíonn daoine ann ar tinne ná thú iad.

## Ná mealltar thú

D'fhéadfadh contúirt mhór a bheith le drugaí a cheannach ó shuíomhanna gréasáin mídhleathacha. Bíonn an chuid is mó de na drugaí seo bréagach agus gan mhaith, agus dochrach in amanna.

Gach seans go ngoidfear sonraí do chárta creidmheasa fosta.

Is contúirt i bhfad é gan diagnóis cheart a fháil.

Ní thabharfaidh fadhbanna adhairc do bhás agus gach seans go dtabharfaidh diaibéiteas nó ardbhrú fola é. Ba cheart duit labhairt le do dhochtúir nó do phoitigéir ar dtús.

Níos mó ná riamh, tá réimse leathan de sheirbhísí ag Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte a sholáthraíonn roghanna áisiúla a ligeann duit an chóireáil cheart a fháil ag an am ceart, agus san áit cheart.

Téigh go [www.hse.ie/eng/services](http://www.hse.ie/eng/services)

## An Cárta Eorpach um Árachas Sláinte

Tugann An Cárta Eorpach um Árachas Sláinte nó an EHC (E111 roimhe seo) deis don sealbhóir rochtain a fháil ar sheirbhísí sláinte nuair a bhíonn sé/ sí ag taisteal thar sáile i dtír eile de chuid an AE nó an LEE. Tá an cárta seo **saor in aisce** agus caithfidh tú ceann a fháil **sula** dteann tú ag taisteal. Ní mór duit d'iarratas a chur isteach go pearsanta nó tríd an phost chuig d'Oifig Shláinte Áitiúil. Is féidir leat teacht ar shonraí faoin dóigh le hiarratas a chur isteach ar [hse.ie](http://hse.ie)

## Scéim Íocaíochta Drugaí

De réir na Scéim Íocaíochta Drugaí, níl le híoc ag duine aonair nó le teaghlach ach méid áirithe gach mí le haghaidh drugaí agus leighis ordaithe. Tá an scéim seo dírithe orthu siúd nach bhfuil Cárta Leighis Iomlán acu agus nach mbíonn orthu costas iomlán a gcuid leighis a chlúdach go hiondúil. Is féidir le duine ar bith a bhfuil cónaí orthu in Éirinn iarratas a chur isteach don scéim seo, beag beann ar chúinsí teaghlaigh, airgeadais nó náisiúntacht.

Chun clárú is féidir leat foirm a fháil ag d'Oifig Shláinte Áitiúil, ag do chógaslann nó ar [hse.ie](http://hse.ie)

# Teagmhálaithe Úsáideacha

## Comhairle agus Eolas Sláinte, 24 uair an chloig sa lá

Éire [www.webdoctor.ie/ask-a-gp-question](http://www.webdoctor.ie/ask-a-gp-question)  

### Úsáideacha faoi shláinte

Seirbhísí Sláinte Éireann – [www.hse.ie](http://www.hse.ie)  

Sláinte na bhFear – [malehealth.ie](http://malehealth.ie)

[www.menshealthforumireland.org](http://www.menshealthforumireland.org)  

Bia Sláintiúil – [www.safefood.eu](http://www.safefood.eu)   

Éire Shláintiúil – [www.healthyireland.ie](http://www.healthyireland.ie)  

## Línte Cabhracha (a bhaineann le cúrsaí sláinte)

### Alcól

Líne Chabhrach FSS maidir le Drugaí agus Alcól 1800 459 459

(Luan go hAoine 10am go 5pm)

[www.askaboutalcohol.ie](http://www.askaboutalcohol.ie)  

Líne Chabhrach AA 01 842 0700 (Luan go hAoine 9.30am go 5pm)

[www.alcoholicsanonymous.ie](http://www.alcoholicsanonymous.ie)

### Ailse

Cumann Ailse na hÉireann 1800 200 700 (Luan go hAoine 9am go 5pm)

[www.cancer.ie](http://www.cancer.ie)     

### Diaibéiteas

Líne Chabhrach Diaibéiteas 01 842 8118 (Luan go hAoine 9am go 5pm)

[www.diabetes.ie](http://www.diabetes.ie)  

### Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS)

[www.hse.ie](http://www.hse.ie)   

Foireann Bheo FSS (caint bheo Luan go hAoine 8am go 8pm agus Satharn 10am go 5pm)

**Callsave** 1850 24 1850 (caint bheo Luan go hAoine 8am go 8pm agus Satharn 10am go 5pm)

**Guthán:** 041 6850 300 (Luan go hAoine 8am go 8pm agus Satharn 10am go 5pm)

## Croí

**Líne Chabhrach Chroí** 1800 25 25 50 (Luan go hAoine 9am go 5pm agus Déardaoin go 7pm)

[www.irisheart.ie](http://www.irisheart.ie)    

## Folláine Ghnéis

[www.sexualwellbeing.ie](http://www.sexualwellbeing.ie)  

## Caitheamh tobac

**Líne Chabhrach chun éirí as caitheamh tobac** 1800 201 203 (Luan 10am go 8pm, Máirt go Déardaoin 10am go 7pm, Aoine 10am go 5pm agus Satharn 10am go 1pm)

[www.quit.ie](http://www.quit.ie) (caint bheo Luan go hAoine 10am go 7pm agus Satharn 10am go 1pm)

**seol téacs saor in aisce chuig QUIT** go 50100   

## Strus agus Meabhairshláinte

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)  

**Aware** 1800 804 848 (Luan go Domhnach 10am go 10pm)

[www.aware.ie](http://www.aware.ie)     

**Samaritans** 116 123 (Líne chabhrach 24 uair an chloig)

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)     

**Teach Pieta** 1800 247 247 (Líne chabhrach 24 uair an chloig)

[www.pieta.ie](http://www.pieta.ie)    

## Úsáid substaintí/ Drugaí

[www.drugs.ie](http://www.drugs.ie) comhairle chairdiúil, faoi rún, maidir le drugaí 1800 459 459 (Luan go hAoine 10am go 5pm)

(caint bheo Luan go hAoine 10am go 1pm agus 2.30pm go 5pm)  



## Seirbhísí le haghaidh maraithe

### Misean do Mharaithe

Bóthar Alexandra, Port Bhaile Átha Cliath, Baile Átha Cliath 1

**Séiplíneach Phort Bhaile Átha Cliath** Revd Willie Black Guthán: 086 150 3747

**Cuairteoir na Long** Dermot Desmond Guthán: 087 066 6231

**Ionad Maraithe Flying Angels** Guthán: 01 836 6672

[www.missiontoseafarersireland.ie](http://www.missiontoseafarersireland.ie) 

**Stella Maris** (Aspalacht na Mara) 01 874 9061

**Séiplíneach Phort Bhaile Átha Cliath** An tAthair Bill Ryan

### LAST - Lost At Sea Tragedies

[www.last.ie](http://www.last.ie)  

Caitlín: 085 246 9164

Trudy: 087 122 5636

## Teagmhálaithe Consalachta le haghaidh lascairí as an iasacht

### Ambasáid Phoblacht Arabach na hÉigipte

12 Bóthar Clyde, Droichead na Dothra, Baile Átha Cliath 4, D04 P302

Guthán: 01 660 6566 (príomhoifig); 01 660 6718

Ríomhphost: [info@embegyptireland.ie](mailto:info@embegyptireland.ie)

Oscailte Luan go Déardaoin 9am go 1.30pm agus 9am go 12.30pm Aoine

### Ardchoimisiún Ghána

1 Ascaill na Mara, Dún Laoghaoire, Co. Átha Cliath, A96 KD86

Guthán: 01 230 3484

Ríomhphost: [info@ghanaconsulate.ie](mailto:info@ghanaconsulate.ie)

[www.ghanahighcommissionuk.com](http://www.ghanahighcommissionuk.com)   

Oscailte Máirt go Déardaoin 10am go 12pm

### Consalacht Oinigh na hIndinése i mBaile Átha Cliath

c/o Asia Matters, 13 Teach Classon, Páirc Ghnó Dhún Droma, Dún Droma, Baile Átha Cliath, D14 X9F9

Guthán: 087 268 8805 Líne éigeandála: 087 268 8805

Ríomhphost: [martin.murray@asiamatters.biz](mailto:martin.murray@asiamatters.biz)

### **Ambasáid an Laitvia in Éirinn**

23 Plás Fitzwilliam, Baile Átha Cliath 2

Guthán: 01 478 0156

Líne chabhrach éigeandála 24 uair an chloig: 00371 2633 7711

Ríomhphost: embassy.ireland@mfa.gov.lv

www.mfa.gov.lv/ireland  

Oscailte Luan, Céadaoin agus Aoine ó 8.30am go 10am agus 1pm go 5pm,  
Máirt agus Déardaoin ó 8.30am go 1pm agus 4pm go 5pm.

### **Ambasáid Phoblacht na Liotuáine go hÉirinn**

47 Bóthar Ailesbury, Droichead na Dothra, Baile Átha Cliath 4, D04 P224

Guthán: 01 203 5737

Éigeandáil Taobh Amuigh d'Uaireanta Oibre: 00370 5 236 2444

Ríomhphost: amb.ie@urm.lt, konsulinis.ie1@urm.lt

ie.mfa.lt 

Oscailte Luan go hAoine 9am go 5pm

### **Consalacht Oinigh na bhFilipíní i mBaile Átha Cliath**

39 Sráid Fitzwilliam Uachtar, Baile Átha Cliath 2, D02 HX75

Guthán: 01 437 6206 Síneadh 3: le haghaidh fiosrúcháin ghinearálta

Síneadh 5: le haghaidh cúnamh éigeandála - fíor-éigeandála amháin

philippineconsulate.ie 

Oscailte Luan go hAoine 10.30am go 12pm

### **Ambasáid Phoblacht na Polainne in Éirinn**

Rannóg Consúlachta 4-8 Cé Éidín, Baile Átha Cliath 1

Guthán: 01 871 8020

Líne chabhrach: 087 22 77 085

Ríomhphost: dublin.consul@msz.gov.pl

dublin.msz.gov.pl  

Oscailte Luan, Céadaoin, Déardaoin agus Aoine ó 9am go 2pm agus ó 1pm go 6pm ar an Mháirt.

### **Ambasáid na Rómáine in Éirinn**

26 Bóthar Waterloo, Droichead na Dothra, Baile Átha Cliath 4, D04 Y654

Guthán: 01 668 1150 Líne Éigeandála: 086 468 4351

Ríomhphost: dublin@mae.ro

dublin.mae.ro

Oscailte Luan go Déardaoin ó 9.30am go 12.30pm agus 1.30pm go 4.30pm agus ó 9.30am go 2.30pm ar an Aoine.

### **Ambasáid Chónaidhm na Rúise in Éirinn**

Rannóg na Consalachta 184-186 Bóthar Orwell, An Ráth Gearr, Baile Átha Cliath 14

Guthán: 01 492 2048 Líne Éigeandála: 01 492 2048

Ríomhphost: dublin.consul@mail.ru



Oscailte Luan go hAoine 9am go 11.45am

## **Misean na nIascairí - sonraí teagmhála fhoireann an phoirt**

### **Dún Éideann, Fife agus Tayside**

Supt Kenny Brandie

Guthán: +44 (0) 1224 584651

### **Brixham agus Plymouth**

Supt Matthew Skinner

Guthán: +44 (0)1803 859123

### **Eyemouth**

Supt Claire McIntosh

Ríomhphost: EyemouthCentre@fishermensmission.org.uk

### **Fleetwood agus Cumbria**

Supt George Ayoma

Guthán: +44 (0) 1253 772372

### **Fraserburgh agus Moray**

Supt Miriam Kemp

Guthán: +44 (0) 1346 518388

### **Grimsby**

Supt Tony Jewitt

Guthán: +44 (0) 1472 354384

### **Hull agus Bridlington**

Supt Tracey Stephens

Guthán: +44 (0) 1482 323440

### **Lerwick**

Supt Aubrey Jamieson

Guthán: +44 (0) 1595 692703

### **Mallaig**

Karen Calder

Guthán: +44 (0) 1687 462086

### **Newlyn agus Cornwall**

Supt Keith Dickson

Guthán: +44 (0) 1736 363499

### **Norfolk, Suffolk agus Essex**

Snr Supt Tim Jenkins

Guthán: +44 (0) 1502 565269

### **North Shields**

Supt Peter Dade

Guthán: +44 (0) 1912 571316

### **Tuaisceart Éireann - Cill Chaol**

Supt Leslie Hammond

Guthán: +44 (0) 2841 769000

### **Peterhead**

Supt Stephen Murray

Guthán: +44 (0) 1779 472940

### **Scrabster**

Supt Colin Mackay

Guthán: +44 (0) 1847 892402

### **Deisceart Shasana agus Shoreham**

Nick O'Neill

Ríomhphost: [Southcoast@fishermensmission.org.uk](mailto:Southcoast@fishermensmission.org.uk)

### **Steòrnabhagh**

Supt William Mcleod

Guthán: +44 (0) 1851 704424

### **Troon, Kintyre, Oban agus Kirkcudbright**

Bainisteoir Ionaid Paula Daly

Guthán: +44 (0) 1292 316500

### **Tuaisceart na Breataine Bige – Oifigeach Misin Phoirt**

Supt Bill Rogerson

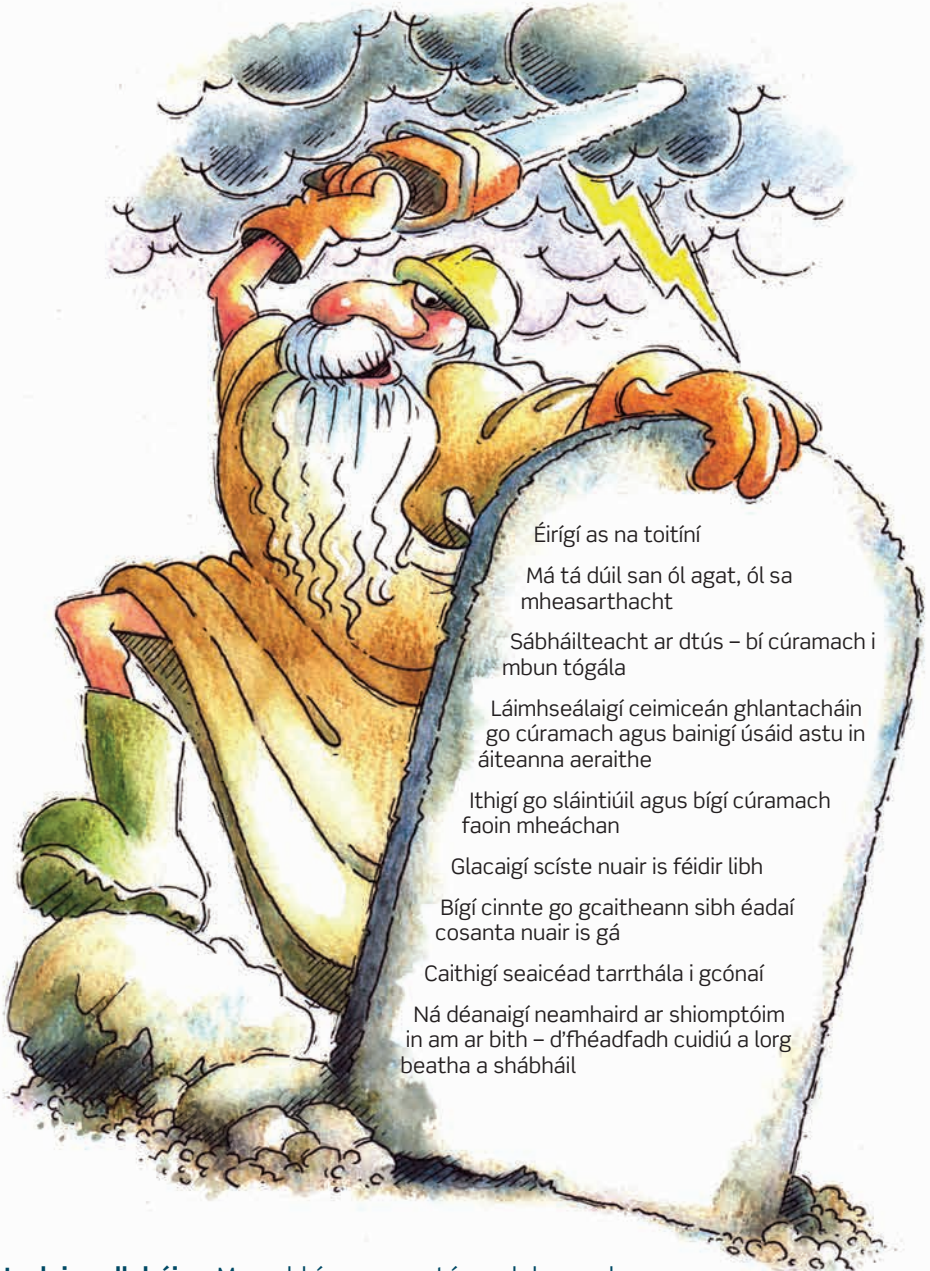
Guthán: +44 (0) 7825 688730

### **Deisceart na Breataine Bige – Oifigeach Misin Phoirt**

Supt Christine King

Guthán: +44 (0) 7827 965241

# CAIRDE AN IASCAIRE



Éiríg as na toitíní

Má tá dúil san ól agat, ól sa mheasarthacht

Sábháilteacht ar dtús – bí cúramach i mbun tógála

Láimhseálaigí ceimiceán ghlantacháin go cúramach agus bainigí úsáid astu in áiteanna aeraithe

Ithigí go sláintiúil agus bígí cúramach faoin mheáchan

Glacaigí scíste nuair is féidir libh

Bígí cinnte go gcaitheann sibh éadaí cosanta nuair is gá

Caithigí seaicéad tarrthála i gcónaí

Ná déanaigí neamhaird ar shiomptóim in am ar bith – d'fhéadfadh cuidiú a lorg beatha a shábháil

**I ndeireadh báire:** Mar a bhíonn agus tú ag dul amach ar an fharraige, pleanáil chun tosaigh le do shláinte. Ná fan ar rudaí dul in olcas, is iondúil a tharlóidh siad go díreach ag an am is measa!



