



**Police Service**  
of Northern Ireland

Seirbhís Póilíneachta Thuaisceart Éireann

# Cosain Thú Féin

TREOIR FAOIN TSLÁNDÁIL PHEARSANTA



**ár bpobal**  
**ár mbeart**  
**ár gcúram**



# Clár

Réamhrá	<b>05</b>
Íogaireacht	<b>06</b>
Slándáil sa Bhaile	<b>08</b>
An tIdirlíon agus Suíomhanna Líonraithe Shóisialta	<b>16</b>
Slándáil as Baile	<b>20</b>
Earraí a Seachadadh	<b>27</b>
Páistí agus Teaghlach	<b>30</b>
Bagairtí Corpartha	<b>32</b>
Poiblíocht agus na Meáin Chumarsáide	<b>34</b>
Achoimre	<b>36</b>
Dul i dTeagmháil le Seirbhís Póilíneachta Thuaisceart Éireann	<b>36</b>
Nótaí	<b>37</b>

Tá an chomhairle sa leabhrán seo bunaithe ar an chiall choiteann. Má ghlactar leis agus má chuirtear é in oiriúint do riachtanais an léitheora, beidh dúshraith stuama agat chun córas slándála pearsanta a thógáil.

Níl sé i gceist scanradh ná imní a chur ort, ach comhairle agus treoir a thabhairt a chuideoidh leatsa agus le do theaghlach aon bhagairt nó riosca féideartha ar do shlándáil nó ar d'fholláine a laghdú.

Bíodh a fhios agat féin agus ag do theaghlach go bhfuil gach cúram ciallmhar glactha. Tusa amháin atá freagrach thar aon duine eile as do shlándáil phearsanta - ná bíodh rún an sceimhlitheora nó an choirpigh níos fusa de bharr falsachta nó réchúise.

## Intreoir

Tá ár slándáil féin agus sábháilteacht na ndaoine atá cóngarach dúinn fíorthábhachtach. Dá mhéad is féidir leat 'tú féin a chosaint', is amhlaidh is fearr.

Beidh na réamhchúraim a ghlacfaidh tú ag brath ar mhéad nó ar leibhéal na bagartha is dóichí a chasfar ort. Is féidir iad sin a mheas trí mhachnamh ar na nithe seo:

- **Timpeallacht**
- **Slí Bheatha**
- **Bagairtí Sonracha**
- **Stair Phearsanta**

Ba cheart go dtiocfadh na bearta slándála leis an bhagairt a mheastar a bheith ann. Má théitear thar fóir leo, seans go gcruthófar trioblóid agus strus nach gá; má táthar ró-lag, seans go gcuirfidh tú thú féin i mbaol.

# Íogaireacht

Is ionann an íogaireacht agus oscailteacht i leith bagairt rathúil. Tá sé tábhachtach go bhfoghlaimíonn tú cén dóigh na cúinsí seo a aithint ionas go dtig leat iad a sheachaint nuair is féidir agus bheith ar an airdeall nuair nach dtig.

Mar shampla, tá mórchuid na ndaoine íogair agus doras an tí á fhreagairt acu, iad ag ullmhú le gluaisteán a thiomáint, gnóthach le gléas leictreonach in áit phoiblí, ag caidreamh le daoine ar líne nó ag am ar bith nuair is féidir a ngluaiseacht a réamh-mheas.

Bíonn ionsaitheoirí cruthaitheach agus iad ag aimsiú dóigheanna chun ionsaí a dhéanamh ar dhaoine aonair agus ar a dteaghlach. Seans gurb é an sprioc leas a bhaint as náire, míchaoithiúlacht agus anó, ach d'fhéadfaí go n-áireofaí fosta iarracht ar ghortú fisiciúil a dhéanamh nó fiú bagairt a dhéanamh ar an bheatha féin. Is fiú dialann a choinneáil chun teagmhais den chineál sin a thaifeadh.

Cha dtig le duine ar bith a bheith 'ar fholáireamh dearg' 24 uair an chloig sa ló. Leis an eolas atá sa leabhrán seo cuideofar leat cinneadh a dhéanamh cá huair ar gá duit réamhchúraim a ghlacadh, cá huair ba cheart duit bheith ar ardleibhéal airdill agus cá huair ba cheart fios a chur ar na póilíní.

Bí ag faire amach d'iompraíocht amhrasach nó neamhchoitianta na ndaoine atá thart ort - cóngarach don teach, don áit oibre agus d'áiteanna a dtugann tú cuairt orthu go minic.

Bí ar an airdeall i leith bagairtí féideartha i dtaca le do ghníomhaíochtaí poiblí, tráchtála nó príobháideacha agus cuir comhairle ar do chomhghleacaithe, do theaghlach agus baill foirne ar ghá dóibh ar an eolas faoi le go dtig leo réamhchúraim a ghlacadh.

Déan iarracht gan pátrún inbhraiteach iompraíochta a bhunú a chuirfeadh ar chumas ionsaitheora féideartha na nithe seo a dhéanamh:

- **Do ghluaiseachtaí a thuar agus plean a thógáil dá réir**
- **Tú a sháinneadh in áit nach dtig leat tú féin a chosaint**
- **Tú a scaradh ón chuidiú**

Má tá tú le dul faoi agallamh nó ag bualadh le duine nach bhfuil aithne agat orthu, b'fhearr na nithe seo a leanas a chinntiú:

- **Bualadh le chéile in áitreabh gnólachta le linn gnáthuaireanta oscailte**
- **Bualadh le chéile i gcomhlúadar comhpháirtithe, ball teaghlaigh nó daoine iontaofa eile, nó cóngarach dóibh, a bheadh ábalta cuidiú a lorg, más gá**

Seachain níos mó sonraí ná mar is gá maidir le do shaol poiblí, gnó nó baile a bheith ar eolas ag daoine. Seachain tagairt a dhéanamh do na sonraí sin sa chaint in áiteanna poiblí nó in iontrálacha in eolairí polaitíochta, tráchtála nó sóisialta.

I gcásanna go bhféadfaí bagairt a dhéanamh ar do shábháilteacht agus tú a scaradh amach ó dhaoine a bheadh ábalta cuidiú leat nó cuidiú a lorg, ná bí ag obair nó ag fanacht thar oíche.

Má fheictear do dhuine a bheadh ag smaoineamh ar ionsaí a dhéanamh go bhfuil tusa, do theaghlach agus do bhaill foirne ar an airdeall, d'fhéadfadh siad athsmoineamh a dhéanamh. Bíodh dea-chleachtais slándála pearsanta seanbhunaithe agat.

Má shíleann tú ar chúis ar bith go bhfuil tú faoi bhagairt láithreach ionsaithe, ba cheart cuidiú a lorg cá bith bealach is féidir. Má tá sé sábháilte duit a leithéidí seo a dhéanamh, cuir scairt ar na póilíní (999), cuir aláram ag gabháil, tarraing aird daoine eile ort féin agus iarr orthu scairt a chur ar na póilíní ar do shon.

D'fhéadfadh sé gur leor aláram a chur ag gabháil, aird a tharraingt ort féin agus gníomhú go gasta, le ionsaitheoir féideartha a chur uait.

Ba cheart duit cuidiú na bpóilíní a iarraidh sna cásanna seo:

- **Má fheiceann tú duine á iompar féin go hamhrasach cóngarach don teach, don áit oibre, srl**
- **Más léir gur baineadh don ghluaiseán, don teach nó don oifig nó go ndeachaigh duine isteach iontu gan choinne**
- **Má shíleann tú go bhféadfá bheith i mbaol ionsaithe mar gheall ar ghníomh nó ar imeacht atá beartaithe agat**

## Slándáil sa Bhaile

Níl an chomhairle thíos uileghabhálach, n ní bheidh feidhm leis i ngach cás. Ba cheart tabhairt faoi bhearta iomchuí ag brath ar riachtanais gach cáis.

Tá an tOifigeach Coiscthe Coireachta (OCC) ar fáil agus cáilithe chun comhairle a chur ort i dtaobh dóigheanna chun iontráil mhídhleathach i do theach a chosc - cuirtear an tseirbhís seo ar fáil saor in aisce. Tabhair cuairt ar an tsuíomh idirlín [www.psni.police.uk](http://www.psni.police.uk) agus cliceáil ar an nasc chuig Coireacht a Chosc.

### Nithe Ginearálta

Is gá brathadóirí deataigh atá ceangailte leis an phríomhlíonra a fheistiú i dtithe úrthógtha anois. Cuir brathadóir deataigh atá ceangailte leis an phríomhlíonra i do theachsa mura bhfuil ceann ann cheana. Smaoinigh ar mhúchtóir dóiteáin agus pluid dóiteáin a chur ar fáil le haghaidh éigeandála. Feistigh aláraim deataigh atá faofa ag Caighdeán Kitemark na Breataine nó ag an Bhord Deimhnithe Seachanta Caillteannais (BDSC)

Le haghaidh tuilleadh eolais:

[www.gov.uk/government/publications/make-your-home-safe-from-fire](http://www.gov.uk/government/publications/make-your-home-safe-from-fire)

Coinnigh paca garchabhrach d'ardchaighdeán.

Feistigh córas brathadóireachta ionróra (aláram buirgléireachta). Socraigh sondálaithe ag 'láithreach' chun ionróirí a dhíspreagadh má shéideann an t-aláram nó má bhrúitear cnaipe ionsaithe phearsanta.

Is féidir aláram a fheistiú ar dhoras, fuinneoga nó geataí má mheastar gur gá sin don bhagairt.

Ní theastaíonn ó ionróirí go mbeidh siad le feiceáil ná le cluinstitín, agus dá bhrí sin is féidir le soilsíú slándála agus aláraim a bheith éifeachtach mar chosc.

Moltar duit leas a bhaint as conraitheoir atá cleamhnaithe le ceann de na gníomhaireachtaí aitheanta cigireachta aláraim, amhail an Chigireacht Náisiúnta um Shlándáil (CNS) nó an Bord Cigireachta um Córais Shlándála agus Aláraim (BCCSA) chun suiteáil a dhéanamh.

Go ginearálta tá ceithre chineál córas brathadóireachta ionróra ann:

**Monatóirithe** - cuirtear freagairt ó na póilíní ar fáil tríd an chomhlacht aláraim

**Diaileoir Cainte** - cuirtear scairt go huathoibríoch ar shealbhóirí eochrach réamshocraithe (chan ar na póilíní)

**Incluinte amháin** - bítear ag brath ar ghníomhú na gcomharsan nó na ndaoine atá ag dul thar bráid

**Slándáil Tí Cliste** - bítear ag brath ar rabhadh ó fheidhmchlár idirlín a sheoltar chuig guthán cliste nó gléas idirlín eile

Beidh an t-aláram is fearr a oireann duitse ag braith ar do chúinse, ar do réadmhaoin agus ar chomhairle do chomhlacht árachais.

Is buntáiste é madadh cosanta maith. D'fhéadfadh tafann madaidh rabhadh a thabhairt duit faoi ionróirí.

Ar theacht chun an bhaile ó thuras saoire, seiceáil do theach agus garáiste chun comharthaí iontrála le fórsa a aimsiú. Cuir fios ar na póilíní faoi fheithiclí nó daoine amhrasacha a chonacthas cóngarach don teach. Iarr ar na comharsan tú a choinneáil ar an eolas faoi ghníomhú amhrasach ar bith.

Seachain gnáthaimh más féidir, i do shaol poiblí agus príobháideach.



## Doirse, Fuinneoga agus Glais

Ná freagair an doras láithreach; seiceáil cé atá ann trí amharc trí fhuinneog in aice láimhe, nó suiteáil gléas idirchumarsáide agus úsáid é.

Cinntigh go mbíonn glais d'ardchaighdeán feistithe sna doirse seachtracha, i bhfuinneoga rochtana agus in iontrálacha eile (m.sh. comhla an chait). Feistigh dalleoga nó cuirtíní le doirse glointhe seachtracha.

Feistigh sciath cábla nó slabhra láidir dorais le doirse seachtracha - déan cinnte go mbaineann tú úsáid as. Bíodh a fhios agat cá bhfuil na heochracha dorais ar fad. Ná tabhair eochair do thógálaithe, srl.

Smaoinigh ar sciath/cochall inmheánach (sciath litreach) a fheistiú ionas nach féidir eochracha gluaisteach agus tí a ghoid tríd an oscailt.

Le físguthán dorais nó gléas idirchumarsáide cuirfear ar do chumas glaoiteoirí a aithint sula n-osclaíonn tú an doras. Fiú ansin, níor chóir an doras a oscailt gan slabhra nó srianaire a bheith in úsáid.

Smaoinigh ar chuirteirí troma a chur ar fhuinneoga na seomraí is minic a úsáideann do theaghlach.

Clúdaigh radharc isteach sa teach trí chuirteirí, dallóga nó imir a shuiteáil. Bíodh sé de nós agat cuirtíní nó dallóga a dhruidim nuair atáthar ag úsáid seomra dea-shoilsithe.

Cuir glais fuinneoige ar gach fuinneog. Cinntigh nach sáraíonn tú rialúcháin dóiteáin i spásanna comhroinnte agus i bhfoirgnimh phoiblí.

Cinntigh go mbíonn rochtain fhurasta ar eochracha glais fuinneoige a d'fhéadfaí a úsáid chun éalú i gcás dóiteáin. Ní ceart go mbeadh siad le feiceáil nó insroichte ón taobh amuigh. Ba cheart go mbeadh Plean Éalaithe ar eolas ag gach áititheoir.

Roimh dhul a luí, déan seiceáil shlándála lena chinntiú go bhfuil na doirse agus na fuinneoga ar fad faoi ghlas.



Má tá tú in amhras faoi ghlaiteoir, ná hoscail an doras.

Coinnigh dea-chaoi ar sconsaí, geataí agus ballaí agus coinnigh slacht ar fhálta, crainn agus scrobarnach dheilgneach cosanta agus fásra atá ag fás timpeall na réadmhaoine. Bíonn sé níos deacra ar ionróirí dul isteach sa teach ach teorainn dea-chothabháilte a bheith ann. Le fálta, sconsaí, ballaí, crainn agus fásra cuirfear bac ar ionróirí rochtain agus radharc a fháil ar do réadmhaoin.

Smaoinigh faoi chóras TCI a shuiteáil mar áis le cuairteoirí a aithint.

Iarr comhairle bhreise ó shuiteálaí gairmiúil TCI atá creidiúnaithe ag ceann de na gníomhaireachtaí cigireachta aitheanta aláráim, amhail an Chigireacht Náisiúnta um Shlándáil (CNS) nó an Bord Cigireachta um Córais Shlándála agus Aláráim (BCCSA).

Le haghaidh tuilleadh eolais maidir le riachtanais dlí TCI tabhair cuairt ar Oifig an Choimisinéara Faisnéise (OCF): [www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-for-people-using-cctv](http://www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-for-people-using-cctv)

## Teach agus Tailte

Chun ionróirí a dhíspreagadh, ba chóir teorainn na réadmhaoine a dhéanamh chomh slán agus is féidir.

Seiceáil doirse agus fuinneoga an gharáiste gach maidin le feiceáil an ndearnadh iarracht ar iontráil le fórsa. Ba chóir glas a choinneáil ar gharáistí, cróite agus botháin sa gairdín nuair nach bhfuiltear á n-úsáid.



Coinnigh slacht agus néatacht ar an spás timpeall do thí. Leis sin beidh tú ábalta rudaí neamhghnácha nó amhrasacha a aithint go furasta. Is iomaí cruth agus méid a bhíonn ar ghléasanna bobghaiste - d'fhéadfadh cuma ghnáthrudáí a bheith orthu fiú.

Más féidir, coinnigh an araid bhruscair/bosca athchúrsála i gclós dúnta go dtí an lá bhailiúcháin. Ní ceart aon ábhar íogair, rúnda nó pearsanta a chur san araid.

Ná bain do rudaí amhrasacha - cuir scairt ar na póilíní agus aslonnigh as an spás timpeall orthu.

Bain amach rudaí a d'fhéadfaí a úsáid mar dhiúracáin: mar shampla, brící scaoilte, clocha móra agus ornáidí gairdín.

Ná baintear amach póstaer nó fógraí maslacha go dtí go ndéantar grinnscrúdú mionchúiseach orthu.

## Diúscairt Dramhaíola

Agus ábhar íogair, rúnda nó pearsanta á dhiúscairt, cinntigh go gcaitear leis amhail dramhaíl faoi rún agus go ndéantar stiallacha de nuair is féidir chun an ghadaiocht aitheantais a chosc.

## Soilsiú

Trí leas a bhaint as soilse geala seachtracha is féidir ionróirí a dhíspreagadh.

Smaoinigh ar shoilse seachtracha atá lonnaithe as radharc a chur ar thairseach an tí agus ar fhoirgnimh fhorimeallacha. Moltar soilse íosvatachta chun na doirse, carrchlós, limistéir garáiste agus cosáin coise ar fad a théann i ngar do do theach a shoilsiú. Is féidir soilse seachtracha a chur ag obair trí bhraiteoirí soilse nó braiteoirí éighníomhacha infridheirg (PIR). Le cnaipí scoite láimhe ceadaítear smacht pearsanta iomlán.

Suiteáil lampa soilsiú 'cúirtéise' a fheidhmítear trí chill fhótaileictreach (ó dhubh go dubh) cóngarach don doras tosaigh.

Bíodh soilse cúltaca ar fáil i gcónaí, amhail tóirse, lampaí nó coinnle, agus coinnigh iad in aice láimhe áit a mbeidh siad furasta a aimsiú.

Smaoinigh faoi shoilse eile slándála a chur isteach le húsáid i gcás éigeandála nó amhrais. Le tuilsoilse suiteáilte in áiteanna straitéiseacha, is deacair d'ionsaitheoirí dealraitheacha iad féin a chur i bhfolach.

Ach amháin mura bhfuil solas seachtrach ar bith ann, ná las soilse inmheánacha riamh chun doras a fhreagairt i gcoim na hoíche.

Suíomhanna úsáideacha idirlín:

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

[www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-forpeople-using-cctv](http://www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-forpeople-using-cctv)

[www.psnipolice.uk/crime/theft/house-security](http://www.psnipolice.uk/crime/theft/house-security)

## Cuairteoirí

Sula n-osclaíonn tú an doras, seiceáil na cuairteoirí trí bhreathnóireacht, fisghuthán, ceamara seachtrach nó gléas idirchumarsáide. Iarr ar chairde agus ar ghaolta tú a choinneáil ar an eolas faoi chuairoteanna atá beartaithe acu.

Socraigh am faoi leith le go dtiocfaidh lucht trádála; seiceáil a n-aitheantas ar theacht dóibh agus ná fág leo féin sa teach iad.

Bí airdeallach faoi ghlaiteoirí gan choinne chuig an teach.

Trí leas a bhaint as srianaire is féidir an doras a oscailt beagáinín chun labhairt leis an ghlaiteoir gan an doras a oscailt go hiomlán.

## Cúram d'Eochracha

Ná fág eochair faoin mhata tairsí, i mbosca poist nó in aon áit folaigh eile atá follasach. Is fearr a eochair féin a thabhairt go gach ball aosach den teaghlach.

Le feabhsú na teicneolaíochta gan eochair, tig le húsáideoir dul isteach sa réadmhaoin nó san fheithicil trí shiogairlín a úsáid óna n-astaítear

comhartha chun an gléas glasála a scaoileadh.

Is eol do choirpigh gur féidir an comhartha a mhacasamhlú trí athsheachadán chun an mheicníocht a dhíghlasáil. Dá bhrí sin thig leo dul isteach sa réadmhaoin nó san fheithicil go mídhleathach.

Chun an priacal sin a laghdú i gcás doirse gan eochair agus gnátheochracha araon, ba cheart na nithe seo a dhéanamh:

Coinnigh eochracha as radharc, ar shiúl ó dhoirse agus ó fhuinneoga agus bíodh siad doiligh teacht orthu ón taobh amuigh

Ba cheart eochracha a choinneáil in áit shábháilte inrochtana i gcás dóiteáin

Ba cheart siogairlí a choinneáil i spaga coiscthe comhartha nó i mála faraidé

## An Guthán

Ba chóir do ghuthán a lonnú in áit nach mbeidh tú le feiceáil á úsáid ón taobh amuigh. Moltar na nithe seo fosta:

- **Smaoinigh faoi ghuthán cois leapa a úsáid chun glaonna a dhéanamh agus a fháil. Coinnigh an guthán póca leat nuair a théann tú chun na leapa istoíche**
- **Tuairiscigh láithreach guthán nach bhfuil ag obair. Bí ar an airdeall go dtí go n-athshuiteáiltear an ceangal**
- **Coinnigh liosta uimhreacha teileafóin éigeandála in aice le do ghuthán**

- **Bí discrédieach agus an guthán á fhreagairt agat féin agus ag baill eile den teaghlach nó den bhfoireann. Ní ceart eolas a thabhairt maidir le cá háit a bhfuil tú nó faoi choinnithe atá agat amach anseo. Ba cheart ainm agus uimhir theileafóin an ghlaiteora a ghlacadh, ionas go dtig leat scairt a chur ar ais air**
- **Díchláraigh d'uimhir ghutháin ón leabhar gutháin**
- **Coinnigh ceap nótaí agus peann in aice an ghutháin**

## Cealú Margaíochta Díri

Cé nach féidir ráthaíocht 100% a thabhairt, soláthraíonn an tSeirbhís Roghnachais Gutháin seirbhís saor in aisce chun cuidiú leat glaonna teileamhargáíochta atá bunaithe sa Ríocht Aontaithe a sheachaint trí do chuid faisnéise a bhaint de bhunachair sonraí margaíochta díri. [www.tpsonline.org.uk](http://www.tpsonline.org.uk)

Le haghaidh tuilleadh eolais:

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

[www.192.com/misc/privacy-policy](http://www.192.com/misc/privacy-policy)

Má bhásaigh duine muinteartha leat le déanaí, nó más mian leat go díreach deireadh a chur le post gan choinne, cláraigh ar líne saor in aice don tSeirbhís Roghnachais Postála (MPS): [www.mpsonline.org.uk](http://www.mpsonline.org.uk)

[psauthority.org.uk](http://psauthority.org.uk) - áisiúil má fheiceann tú uimhir ar do bhille nach bhfuil tú cinnte fúithi.



## Pobal ar Aire

Scéim d'áititheoirí áitiúla í Pobal ar Aire trína n-aontaíonn áititheoirí súil a choinneáil amach do rud ar bith amhrasach agus insint do dhaoine eile nó do na póilíní. Cuidíonn sé le coireanna agus deiseanna coireachta a laghdú. Dóigh mhaith é chun cuidiú le daoine mothú níos sábháilte sa chomharsanacht agus chun pobail níos dlúithe a chothú.

Le haghaidh tuilleadh eolais:

[www.psnipolice.uk/my-area/neighbourhood-watch](http://www.psnipolice.uk/my-area/neighbourhood-watch)

[www.ourwatch.org.uk](http://www.ourwatch.org.uk)

[www.psnipolice.uk/advice-information/protecting-your-home](http://www.psnipolice.uk/advice-information/protecting-your-home)

## Glaonna Anaithnide agus Bagairtí Gutháin

Is iondúil go n-úsáidtear glaonna anaithnide agus bagairtí gutháin chun tú a chur in ísle brí nó chun imní, scanradh nó anacair a chur ort. le hanailís chruinn ar a leithéid de ghlaonna d'fhéadfaí noda luachmhara a thabhairt mar bhonn do mholtaí, gníomhartha agus fiosrúcháin.

Tá sé nádúrtha go leor an guthán a chur síos nuair a chluintear guth naimhdeach agus an guthán á fhreagairt.

Ach ba cheart na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- Fan socair agus éist go cúramach.
- Taifead an glao más féidir leat.
- Coinnigh an glaoiteoir ag caint agus cuir fios ar dhuine éigin chun glao ar 999.
- Coinnigh ceap nótaí agus peann in aice láimhe agus scríobh nótaí láithreach. D'fhéadfadh sé seo a bheith úsáideach do na póilíní ar ball.
- Éist le noda maidir le cuspóir an ghlaoteora nó maidir leis an bhgairt áirithe.
- Breac síos ainm úsáideora an ghlaoteora.
- Má fhaightear an bhgairt trí theachtairacht téacs, ná freagair í, ná cuir ar aghaidh í agus ná scrios í.
- Breac síos uimhir theileafóin an ghlaoteora, nó diailigh BT 1471 chun an uimhir a fháil tráth a gcríochnaítear an glao.
- Más bearránach, míchuí nó maslach iad na glaonna atá á bhfáil agat, ba cheart duit na nithe seo a dhéanamh:
- Smaoinigh ar dhul i dteagmháil le do sholáthróir seirbhíse - d'fhéadfadh siad an-chabhair a thabhairt.
- Smaoinigh faoi ghuthán ar a dtaispeántar aitheantais glaoiteora a úsáid, d'fhonn glaonna a scrúdú sula bhfreagraíonn tú iad.
- Smaoinigh ar theagmháil a dhéanamh leis na póilíní - tá gnáthaimh i bhfeidhm maidir le hiniúchadh a dhéanamh ar a leithéid de theagmhais.
- D'fhéadfaí an glaoiteoir a ionchúiseamh ach aitheantas an duine a bheith ar eolas agus a dhearbhú.
- Má bhíonn glaonna tostacha á bhfáil agat de shíor, ná habair rud ar bith nuair a fhreagraíonn tú.
- Cuirfidh glaoiteoirí dlisteanacha iad féin in iúl agus más é an glaoiteoir mioscaiseach é is féidir an guthán a chur síos.

## Gutháin Póca

Cosain do ghuthán póca ó ghadaí faille leis na nithe seo a leanas:

Machnaigh ar na gníomhartha a dhéanann tú ar d'fhearas - baincéireacht ar líne, ríomhphoist phearsanta, na meáin shóisialta agus grianghraif, mar shamplaí. Arbh fhéidir na rudaí sin a nochtadh don phobal nó a úsáid i do choinne? Cad é mar a dhéanann tú uimhreacha teileafóin agus sonraí eile teagmhála a liostáil agus a aithint do do theaghlach, cairde agus comhghleacaithe d'fhonn sonraí agus faisnéis phearsanta a choinneáil slán?

Smaoinigh ar leas a bhaint as na hacmhainní slándála ar fad atá ar fáil duit ar do ghuthán lena n-áirítear cosaint pasfhocail SIM agus smaoinigh ar an UAP réamhshocraithe le haghaidh glórphost a rochtain a athrú.

Athraigh pasfhocail go rialta agus ná roinn iad le daoine eile.

Bíodh a fhios agat nach mbíonn baill teo Wi-Fi slán.

Smaoinigh faoi do naisc Wi-Fi agus Bluetooth a dhíchumasú nuair nach bhfuil siad in úsáid agus díchumasaigh seirbhísí lonnáochotha nuair is féidir. Athbhreithnigh do shocraithe príobháideachais chun stop a chur le duine atá ag rianú cá háit a dtéann tú agus atá ag iarraidh do sheoladh baile nó áit oibre a aithint.

## Slándáil Gutháin

Le haghaidh tuilleadh eolais:

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

[www.psnipolice.uk/crime/fraud/scamwise-ni](http://www.psnipolice.uk/crime/fraud/scamwise-ni)



# An tIdirlíon agus Suíomhanna Líonraithe Sóisialta

Dlúthchuid den tsaol é an t-idirlíon anois agus is furasta dearmad a dhéanamh ar thábhacht na slándála pearsanta agus an fhorairdill agus an meán seo á úsáid agat.

Bíonn cibearchoirpigh ag iarraidh íospartaigh a chreachadh ar shuíomhanna líonraithe sóisialta, cosúil le Facebook agus Twitter. Trí mhí-úsáid a bhaint as a leithéid de shuíomhanna, bíonn coirpigh in ann rochtain a fháil ar eolas agus ar shonraí pearsanta atá á gcur ar fáil ag úsáideoirí. Innealtóireacht shóisialta atá ina leithéid de ghníomhaíocht, agus tá sí ar an chéad chéim de chibearbhagairtí a bhaineann leis an bhradaíl aitheantais. Mar sin, **le do thoil cuimhnigh nach bhfuil an fhaisnéis a chuirtear ar shuíomhanna den chineál sin sábháilte agus go mbeadh duine ar bith ábalta é a fheiceáil**, lena n-áirítear daoine ar mhian leo dochar a dhéanamh duitse, do do theaghlach, do chairde nó do chomhghleacaithe. Is ortsa atá an fhreagracht a chinntiú nach gcuirtear duine ar bith i mbaol lena bhfuil nochtaithe ar líne.

**Ba chóir nach n-áireofaí sonraí pearsanta amhail na nithe seo:**

- Uimhreacha gutháin póca
- Seoltaí baile príobháideacha
- Seoltaí pearsanta nó oibre
- Sonraí fostaíochta
- Baill teaghlaigh
- Caithimh aimsire agus cuairteanna rialta
- Sonraí feithiclí

Ba chóir nach bhfoilseofaí grianghraif teaghlaigh, cairde nó comhghleacaithe gan cead uaitse agus uathusan le nach gcuirfí daoine eile i mbaol. Más infheidhme, ní ceart do phost, do bhaile ná d'ionad oibre a lua le grianghraf a fhoilsítear. Trí chibearchlibeáil nó clibeáil aghaidhe grianghraf a aimsítear ar shuíomhanna meán sóisialta, is féidir teicneolaíocht a úsáid le do shonraí pearsanta, do theach cónaithe nó fiú cá bhfuil tú anois díreach a fháil amach.

Níl aon chúis ann nach dtig leat an t-idirlíon nó suíomhanna líonraithe sóisialta a úsáid; agus trí na céimeanna thuas a ghlacadh beidh tú in ann an baol a mhaolú duit féin agus do dhaoine eile agus tú á n-úsáid.

## Slándáil ghinearálta ríomhaire

**Má úsáideann tú fearais TF, mar shampla, guthán cliste, ríomhaire glúine nó ríomhaire pearsanta b'fhéidir gur mhaith leat iad a chosaint ó ghadaíocht, dochar agus rochtain ar eolas pearsanta agus sonraí ar líne.**

**Chun aon bhaol a laghdú tá sé bunriachtanach go smaoinoidh tú ar na nithe a leanas:**

- Úsáid balla dóiteáin ríomhaire agus úsáid scanóirí slándála córais go rialta
- Úsáid feidhmchlár frithvíreas ríomhaire creidiúnach agus coinnigh nuashonraithe é
- Bí faichilleach agus tú ag úsáid feidhmchlár tríú páirtí (d'fhéadfaí cóid mhioscaiseacha darb ainm 'bogearraí mailíseacha' a scaipeadh go mear timpeall líonraí sóisialta) nó trí ríomhphost
- Déan iniúchadh ar roghanna príobháideachais agus slándála do phróifíle úsáideora (ar na mallaibh thug Facebook isteach áis trína gceadaítear duit do chuid faisnéise uaslódáilte a íoslódáil - ionas gur féidir leat a bhfeiceann daoine eile a fheiceáil)
- Ná hoscail ríomhphoist ó sheoltóirí anaithnide nó amhrasacha

- Seiceáil cosaint slándála do líonraí baile agus gnó. Athraigh an pasfhocal réamhshocraithe (de chuid na ndéantúsóirí)
- Ná athainmigh Wi-Fi trí leas a bhaint as sonraí aitheantais ar nós do shloinne
- Úsáid pasfhocal atá doiligh a thomhas agus ná scríobh síos é riamh. Ná hinis an pasfhocal do dhuine ar bith
- Ná húsáid an pasfhocal céanna le haghaidh gach cuspóir logála isteach slándála
- Bí ar an airdeall faoi gach ceangaltán ríomhphoist
- Úsáid rialuithe bogearraí lena dhearbhú nach dtugtar rochtain ach ar shuíomhanna idirlín creidiúnacha, d'fhonn an baol go n-íoslódáiltear bogearraí mioscaiseach ar an chóras a laghdú
- Más féidir, múch an rogha chun ceangaltáin ríomhphoist a íoslódáil go huathoibríoch
- Cuir i bhfeidhm scagadh éifeachtach thar gach tairseach idirlín (m.sh. bacainní turscair, balla dóiteáin agus bogearraí frithvíreas). Cinntigh go suiteálfar na nuashonruithe is déanaí dóibh sin agus don chóras oibriúcháin
- Stiall páipéar, dlúthdhioscaí agus fisdioscaí digiteacha roimh dhiúscairt má tá faisnéis íogair sábháilte orthu.

**Le haghaidh tuilleadh eolais:**

Cuir téacsanna amhrasacha ar aghaidh chuig 7726 agus ríomhphoist fioscaireachta chuig: [report@phishing.gov.uk](mailto:report@phishing.gov.uk)

[www.actionfraud.org.uk](http://www.actionfraud.org.uk)  
Gníomhú Calaoise: Guthán 0300 123 2040

Físeáin agus bileoga:  
[www.met.police.uk/littlemedia](http://www.met.police.uk/littlemedia)

An Ghníomhaireacht Náisiúnta Coireachta (NCA):  
[www.ncsc.gov.uk/cyberaware/home](http://www.ncsc.gov.uk/cyberaware/home)

Comhairle maidir le cuidiú le leanaí an t-idirlíon a úsáid go sábháilte:  
[www.internetmatters.org](http://www.internetmatters.org)

Oifig an Choimisinéara Faisnéise:  
[www.ico.org.uk](http://www.ico.org.uk)

[www.ncsc.gov.uk/guidance/setting-two-factor-authentication-2fa](http://www.ncsc.gov.uk/guidance/setting-two-factor-authentication-2fa)

Ardán um Chomhroinnt na Faisnéise  
Cibearshlándála (CiSP): [www.ncsc.gov.uk/cisp](http://www.ncsc.gov.uk/cisp)

An tIonad um Chosaint an Bhonneagair Náisiúnta (CPNI) [www.cpni.gov.uk](http://www.cpni.gov.uk)

Tuairiscigh gníomhartha amhrasacha chuig Gníomhartha in Aghaidh na Sceimhlitheoireachta (ACT).  
[www.act.campaign.gov.uk](http://www.act.campaign.gov.uk)

Comhairle agus noda do lucht gnólachtaí beaga chun feabhas a chur ar a slándáil ar líne.  
[www.cyberstreetwise.com](http://www.cyberstreetwise.com)

**Camscéimeanna**

Má shíleann tú go raibh tú i d'íospartach mar chuid de chamscéim, smaoinigh ar na nithe seo a leanas:

Ar an chéad dul síos, déan teagmháil le do bhanc láithreach ar uimhir theileafóin a bhfuil muinín agat inti, amhail an ceann a liostaítear ar do ráiteas bainc, ar a suíomh idirlín nó ar chúl do chárta bainc nó creidmheasa.

Tuairiscigh camscéimeanna, an chibearchoireacht agus calaois sa Ríocht Aontaithe chuig Gníomh Calaoise, ar líne trí [www.actionfraud.police.uk](http://www.actionfraud.police.uk) nó trí ghuthán ar 0300 123 2040. Ar shuíomh idirlín Gníomh Calaoise ceadaítear duit tuairisc a dhéanamh maidir le ríomhphoist fioscaireachta atá faighte agat nó bogearraí mailíseacha a bhfuil do chóras ríomhaire nó gléas thíos leis.

Má tá tú bodhar nó má tá lagéisteacht ort is féidir leat an guthán téacs a úsáid ar 0300 123 2050. Má tá tú i dTuaisceart Éireann is féidir leat tuairisciú chuig SPTÉ go díreach trí scairt a chur ar 101 nó cuairt a thabhairt ar [www.psn.police.uk/makeareport](http://www.psn.police.uk/makeareport)

Le gach tuairisc cuidítear le himscrúduithe péas, soláthraítear faisnéis, tugtar eolas ar fhógraí náisiúnta chun gach pobal a chosaint, cuirtear as do choirpigh agus laghdaítear dochar. Sa Ríocht Aontaithe is féidir leat teachtaireacht téacs camscéime a chur ar aghaidh chuig OFCOM ar 7726 (saor in aisce) agus ríomhphoist amhrasacha a chur ar aghaidh chuig [report@phishing.gov.uk](mailto:report@phishing.gov.uk). Déan an méid a tharla a roinnt le do chairde agus le do mhuintir lena chinntiú nach mbeidh siadsan ina n-íospartaigh mar gheall ar an chamscéim chéanna.

**Cuimhnigh****CAMSCÉIM:**

Má tá sé ró-mhaidh le creidiúint  
Má rinneadh teagmháil leat gan choinne  
Má iarradh ort sonraí pearsanta a thabhairt  
Má iarradh ort airgead a thabhairt

Le haghaidh tuilleadh eolais agus comhairle maidir le camscéimeanna:

[www.nidirect.gov.uk/scamwiseni](http://www.nidirect.gov.uk/scamwiseni)

[www.takefive-stopfraud.org.uk](http://www.takefive-stopfraud.org.uk)



# Slándáil as Baile

## An Taisteal i gCoitinne

Le haghaidh an eolais is déanaí maidir le taisteal thar lear, agus comhairle maidir le sábháilteacht, slándáil, riachtanais iontrála agus foláirimh taistil, tabhair cuairt ar:

**[www.gov.uk/foreign-travel-advice](http://www.gov.uk/foreign-travel-advice)**

Bí ar an airdeall faoi bhaol agus tú ag taisteal - go háirithe ar dhul isteach sa teach nó ar fhágáil an tí duit.

Más féidir, ná leag patrúin síos i do shocruithe taistil a dhéanfadh éasca é do dhuine ar bith tú a aimsiú.

Athraigh do bhealach agus d'am a oiread is féidir.

Smaoinigh faoi ghuthán lánluchtaithe agus luchtóir cumhachta soghluaiste a iompar agus seiceáil go bhfuil creidmheas agat ann.

Cinntigh go bhfuil a fhios ag duine éigin sa teach cén treo a bhfuil tú ag dul agus cén t-am a fhillfidh tú.

Má tá moill le do theacht, socraigh go gcuirfidh an duine sin fios ar na póilíní. Coinnigh an duine ar an eolas faoi aon mhoilleanna.

Ná tabhair cuairt ar an bhialann chéanna nó ar an áit siamsíochta chéanna arís is arís eile. Má thugann, bunófar pátrún a bheas follasach do dhuine ar bith ar spéis leis cá háit a mbíonn tú.

Déan áirithintí ticéid nó bialainne in ainm eile seachas d'ainm féin.

Is sábháilte an taisteal i gcomhlúadar ná i d'aonar.

Le haghaidh tuilleadh eolais:

**[www.nidirect.gov.uk/contacts/crimestoppers](http://www.nidirect.gov.uk/contacts/crimestoppers)**

**[www.suzylamplugh.org](http://www.suzylamplugh.org)**

Cruthaigh nós an bóthar a sheiceáil sula n-imíonn tú as an teach.

Tabhair feithiclí amhrasacha nó aisteacha faoi deara agus tuairiscigh iad chuig na póilíní.

Cuir fios ar na póilíní láithreach má shíleann tú go bhfuiltear do do leanúint. Má féidir, déan do bhealach go dtí an stáisiún póilíní is cóngaraí atá ar oscailt. Ná tiomáin abhaile.

Ná foilsigh cá bhfuil do thriall. Bíodh srian daingean ar líon na ndaoine a chuirtear ar an eolas mura bhfuil gá leis.

Déan teagmháil leis na póilíní áitiúla má fógraíodh roimh ré go mbeifeá ag tabhairt cuairte ar cheantar a mheasann tú a bheith íogair. Más gá, déanfar socruithe aire a thabhairt do do chuairt.

Ná fág ríomhairí glúine, cáipéisí nó páipéir i bhfeithiclí gan aon duine ina mbun (D'fhéadfaí tusa nó d'fhostóir a aithint leo).

Roimh dhul ag taisteal, cinntigh go mbeidh na sonraí seo ag duine éigin sa bhaile:

- Uimhir ghutháin theagmhála
- Cá háit a bhfuil do thriall
- Cé a chasfar ort
- Cén modh taistil a bheas agat
- Cén t-am a bhfuil tú ag súil le bheith ann agus cá huair a bhfuil tú ag súil le teach ar ais
- Cad é atá le déanamh má tá moill ort gan choinne

## Spaisteoireacht

D'fhéadfá a bheith leochaileach agus tú ag siúl i d'aonar istoíche ach bí ar an airdeall i gcónaí de ló agus d'oíche.

Bí ag pleanáil chun cinn. Sula n-imíonn tú, smaoinigh ar an dóigh a bhainfidh tú do cheann scríbe amach agus cad é mar a thiocfaidh tú abhaile. Scaip rudaí luachmhara in áiteanna éagsúla agus iad ar iompar agat, cuir i gcás i do mhála, seaicéad agus brístí. Is maith an rud é giuirleídí luachmhara, amhail sparáin, a choinneáil i bpóca inmheánach. Siúil ar shráideanna geala dea-shoilsithe a mbíonn trácht orthu chomh minic agus is féidir.

Má bhíonn ort tú siúl ar shráid le droch-shoilsíú, fan in aice cholbha an chosáin agus fan amach ó rosán, doirse dorcha agus áiteanna folaigh eile.

Seachain aicearra trí láithreacha folmha, páirceanna tréigthe agus caolsráideanna gan soilsíú. Má tá amhras ar bith ort, déan iarracht fanacht in aice le grúpa daoine. Cuimhnigh nach mbeidh tú ar an airdeall ar fhdhbanna a bheadh in aice leat má bhíonn tú ag caint ar do ghuthán póca nó ag caitheamh cluasáin fuaime/díthorainn. Bíodh do dhá lámh saor agus ná coinnigh do lámha i do phóca agus tú ag siúl.

Bí faichilleach i leith do thimpeallachta. Fan amach ó dhuine ar bith a bhfuil tú in amhras faoi. Bí chomh neamhshuntasach agus is féidir in áiteanna poiblí.

Athraigh do bhealach siúil an t-am a théann tú amach ag siúl.

Má shíleann tú go bhfuiltear do do leanúint, fan in áit phoiblí agus cuir fios ar na póilíní láithreach. Smaoinigh faoi áiteanna sábháilte eile a úsáid a d'fhéadfá dul ann. Tabhair malaírt bealaí do chairde agus do theaghlach chun dul i dteagmháil leat agus coinnigh ar an eolas iad faoi aon mhoilleanna. Má tá moill ar do theacht, abair leo é sin a thuairisciú leis na póilíní. Má bhíonn imní ort, smaoinigh ar dhul chuig áit phoiblí agus/nó áit éigin a mbeidh daoine eile ann, mar shampla garáiste nó siopa.



## Feistí Pléascacha Seiftithe Faoi Fheithiclí (FPSFF)

Déan gnáthamh laethúil den imscrúdú gluaisteáin más féidir go mbeifeá faoi bhagairt ort ó FPSFFanna.

Is iomaí cruth a bhíonn ar FPSFFanna, ach is iondúil gur feistí simplí iad ar féidir iad a bhrath trí imscrúdú rialta. (Cuimhnítear go ndéanann ionsaitheoirí a seacht ndíochill chun feistí sárcheilte a thógáil.)

Seiceáil thíos faoin gluaisteán sula n-úsáideann tú é ar maidin nó, más ábhartha, i ndiaidh don ghluaisteán a bheith fágtha gan duine ar bith a bheith ina bhun ar feadh tréimhse fhada.

Ná glac leis go mbeidh do ghluaisteán slán sábháilte ó d'fhág tú é. Ní thógann sé ach cúpla soicind feiste phléascach a leagan.

Seachain aird a dhíriú ar do ghluaisteán trí phlátaí clárúcháin feithicle pearsantaithe nó trí sainghnéithe a roghnú nó a chur leis (m.sh. bacóirí móra, dathanna feiceálacha, go háirithe rothaí neamhghnácha cóimhiotail). Gabh i dtaithe le híochtar an ghluaisteáin agus áirsí na rothaí; is amhlaidh gur fearr a aithneoidh tú rud ar bith nár chóir a bheith ann.

## Áiteanna Coitianta ina gCuirtear FPSFFanna:

- Ar an talamh - thíos faoin fheithicil, nó cóngarach di
- Chun tosaigh, ar bharr nó taobh thiar de roth nó pludgharda
- Ceangailte le sceithphíopa na feithicle nó thíos fúithi

Má chuirtear feiste phléascach san ithir timpeall an ghluaisteáin cuimhnigh go bhféadfaí é sin a fheiceáil tríd an talamh a bheith bogtha.

Bíodh tóirse leat chun an fheithicil a sheiceáil tar éid dó dul ó sholas.

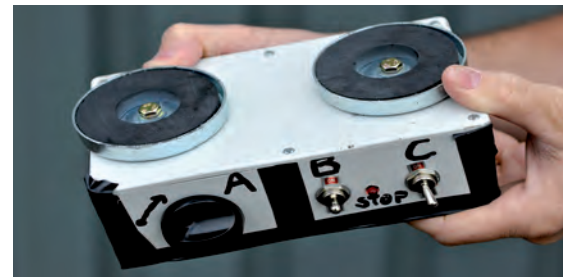
Más féidir, cinntigh go bhfuil na glais agus rochtain an umair pheitрил daingnithe.

Sa bhaile nó san áit oibre, coinnigh an gluaisteán páirceáilte i ngaráiste nó i limistéar páirceála sábháilte. Murar féidir ceachtar den dá rud a dhéanamh, fág an gluaisteán in áit ina mbeidh sé le feiceáil ag baill an phobail.

Trí réamhchúraim shimplí, cruthaítear deacrachtaí do dhuine ar bith atá ag iarraidh rud ar bith a cheangal le do ghluaisteán nó rud ar bith a chur ann d'fhonn dochar nó gortú a dhéanamh.

Ná lig do dhuine ar bith dul in aice le do ghluaisteán sula seiceálann tú go mion é agus go bhfuil tú sásta nach bhfuil aon rud amhrasach nó míchaoithiúil ann.

*Ar an taobh eile feictear grianghraif ar féidir cuidiú chun FPSFFanna a aithint. Níl liosta uileghabhálach ná críochnaitheach é seo áfach.*



## Má aimsíonn tú earra amhrasach:

- Ná déan iarracht baint den earra ná é a bhogadh.
- Téigh go limistéar sábháilte (ar a laghad 100m ar shiúl)
- Ná húsáid guthán póca ar bith in aice leis an earra.
- Tuairiscigh leis na póilíní láithreach trí ghlaon ar 999 ar líne talún.

## Ag Gluaiseacht i bhFeithicil

- Agus tú ag tiomáint, bí ciallmhar agus bí ar an airdeall i leith baol tobann féideartha.
- Chomh minic agus is féidir athraigh an bealach a dtéann tú agus an uair a théann tú chun pátrún a sheachaint.
- Coinnítear doirse agus búit an ghluaisteáin faoi ghlas agus tú ag tiomáint.
- Cinntigh go bhfuil fuinneoga druidte go hiomlán nuair atá tú páirceáilte agus ná hosclaítear fuinneoga don aeráil ach an méid is gá.
- Amharc romhat ar ghluaisteán atá páirceáilte sa tsráid nó ar an bhóthar le seiceáil le haghaidh aon rud amhrasach agus trí na scátháin tiomána le haghaidh feithicilí atá laistiar díot.
- Fan ar na príomhbhealaí chomh minic agus is féidir.
- Seachain limistéir chonspóideacha le linn clampair phoiblí.
- Tiomáin an gluaisteán ar luas seasta.
- Fan siar ón ghluaisteán atá romhat.
- Ná fág cáipéisí nó giuirléidí san fheithicil gan duine ina mbun.

Ná ceadadh do dhuine ar bith tú a chuibhriú. Agus tú ag druidim le soilse tráchta fág spás go leor chun ionramháil nó, más féidir, ísligh do luas ionas nach mbeidh ort stopadh.

Má dhealraíonn sé go bhfuil rud éigin míchaoithiúil ag tarlú ar an bhóthar romhat, stad agus tiontaigh más féidir é sin a dhéanamh go sábháilte.

Cinntigh go bhfuil breosla go leor agat le nach mbeidh ort stopadh i stáisiún peitрил nach bhfuil aithne agat orthu nó atá iargúlta.

Ná hoscail fuinneoga nó doirse agus ná tairg síoba do dhaoine nach bhfuil aithne agat orthu.

Má tá bonn pollta agat bí an-airdeallach. Tiomáin go háit shábháilte ar dtús sula stopann tú. Más féidir, imigh ón bhóthar go hiomlán ach ná bí scoite amach.

Bí faichilleach i láithreacha timpiste. Seans gur eagraíodh timpiste bréige chun tú a stopadh.

Más féidir ná fág do ghluaisteán gan duine a bheith ina bhun.

## Tacsaithe

### Cinntigh go bhfuil do thacsaí dleathach

Ná húsáid tacsaí sna cásanna seo:

Ní thaispeántar comhartha nó uimhirphláta ceart le haghaidh ceadúnais tacsaí ar an fheithicil.

Níl suaitheantas CA ag an tiománaí – ba cheart go gcaithfeadh tiománaithe tacsaí ceadúnaithe an suaitheantas seo lena dtaispeántar a n-uimhir cheadúnais.

### Tacsaí a chur in Áirithe

Nuair a théann tú amach, bíodh uimhir theileafóin de chuid comhlacht tacsaí iontaofa agat i gcónaí nó bíodh a n-aip íoslódáilte agat.

Is minic a bhíonn aipeanna ag comhlachtaí tacsaithe le haghaidh áirithintí ina léirítear cláruimhir, déanamh agus cineál na feithicle, grianghraf den tiománaí agus dul chun cinn an bhealaigh ar féidir a chomhroinnt le cara ionas gur féidir leo monatóireacht a dhéanamh ar do thuras. Bealach maith é sin le bheith slán sábháilte go háirithe nuair atá tú ag taisteal i d'aonar.

Má chuir tú tacsaí in áirithe, nuair a thagann sé cinntigh gur duitse an tacsaí trína sheiceáil an bhfuil d'ainm agus do cheann scríbe ar eolas ag an tiománaí.

Ba cheart duit na nithe seo a dhéanamh i gcónaí:

Déan réamháirithint nuair atá sé gnóthach, nó má tá riachtanais faoi leith agat, lena n-áirítear má tá cathaoir rothaí in úsáid agat, nó má tá madadh cuidithe agat.

Más féidir ná húsáid tacsaithe atá ag feitheamh agus déan iarracht fanacht i limistéar gnóthach dea-shoilsithe.

Fiafraigh cén táille a bheadh ann (má tá méadar tacsaí ann, ní bheidh a fhios ag an tiománaí an táille go deireadh an turais).

Seiceáil an cárta táille a thaispeántar sa tacsaí le léamh an mhéadair tacsaí (má tá méadar tacsaí ann) lena chinntiú go bhfuil an táille ceart á ghearradh.

### Ag Taisteal i dTacsáí

Déan iarracht turais a réamhphleanáil

Agus tú ag taisteal i dtacsaí ní mór duit crios sábhála a chaitheamh.

Má tá aon amhras ort faoin tsábháilteacht, ná gabh isteach sa tacsaí.

Bí ar an eolas go mbíonn ceamaraí suite ag tiománaithe áirithe d'fhonn iompraíocht na bpaisinéirí a thaifeadadh, ar mhaithe le sábháilteacht an tiománaí. Is féidir radhairc a thaifeadadh ó thosach agus ó chúl na feithicle díot féin agus de thaistealaithe eile agus, mar shampla, de do theach.

Smaoinigh faoi áiteanna bailithe agus fágtha seachas do theach nó d'áit oibre agus ná caith aon rud a thabharfadh do shlí bheatha le fios.

Ná comhroinn tacsaí le duine nach aithne duit.

Má tá seirbhís tacsaí nó chauffeur á úsáid agat, smaoinigh ar d'ionad sa ghluaisteán a athrú. Suigh sa tsuíochán tosaigh anois is arís.

Tabhair treoracha soiléire don chauffeur/tiománaí tacsaí faoi cén treo a rachaidh sibh, ach ná tabhair treo an bhealaigh roimh ré.

Glaigh agus déan áirithint roimh ré sa dóigh go mbeidh d'áirithint taifeadtha.

Comhroinn eolas faoi do thuras agus faoin fheithicil le duine a bhfuil muinín agat ann.

Ar theacht don tiománaí tacsaí, cinntigh gur duitse an tacsaí trína sheiceáil an bhfuil d'ainm agus do cheann scríbe ar eolas ag an tiománaí.

Ba chóir chauffeur pearsanta a spreagadh le bheith ar an airdeall faoi shábháilteacht.

Cuir comhairle air nó uirthi maidir leis na bearta slándála atá molta anseo.

Le haghaidh tuilleadh eolais:

**[www.suzylampugh.org](http://www.suzylampugh.org)**

### Má shíleann tú go bhfuiltear do do leanúint, coinnigh súil amach sa scáthán cúil.

- Fan socair. Coinnigh an fheithicil ag imeacht, fiú ar luas íseal
- Déan teagmháil leis na póilíní má tá guthán póca nó raidió agat
- Druid na fuinneoga agus cinntigh go bhfuil na doirse agus an búit faoi ghlas

Cuir cor bealaigh ort féin lena sheiceáil an bhfuiltear do do leanúint - ná himigh ar bhóthar nach eol duit sa dóigh nach mbeidh tú cailte.

Breac síos nótaí faoin fheithicil amhrasach agus tabhair do na póilíní iad, déan taifead ar an chlárúimhir más féidir.

Coinnigh bearna idir tusa agus bacainn ar bith. Cinntigh go bhfuil go leor spás agat le haghaidh gníomh seachantach má bhíonn ort moilleadh nó stopadh.

Chun aird a tharraingt ort, las na soilse guaise agus/nó úsáid an bonnán.

Ná tiomáin abhaile, tiomáin go dtí an stáisiún póilíní is cóngaraí nó go háit eile atá sábháilte agus tuairiscigh an teagmhas.



## Iompar Iarnróid, Mara, Aeir agus Iompar Poiblí Eile

Agus tú ag siúl ná bí ag caint ar do ghuthán póca agus bí airdeallach i leith do thimpeallachta.

Má tá tú ag taisteal ar thraein, téigh isteach go carr a bhfuil daoine ann cheana féin. Más féidir fan in áit ar féidir le ceamara TCI tú a fheiceáil. Ná cuir sparán, guthán nó pas i do phóca cúil.

Seiceáil an t-amchlár chun fad na tréimhse fanachta a laghdú go háirithe le linn tréimhsí beagéilimh agus fan i limistéir atá dea-shoilsithe.

Más féidir, coinnigh do mhálaí faoi ghlas in áit ar féidir iad a fheiceáil. Ná glac freagracht ar son mhálaí daoine eile nach bhfuil aithne agat orthu.

Má chaithfidh tú málaí a thabhairt uait- cinntigh go bhfaighidh tú na málaí cearta ar ais. Ná hoscail iad ach amháin má tá tú lánchinnte nár baineadh díobh.

Más cuairteoir sa cheantar thú, coinnigh do cheamara, guthán agus léarscáil as radharc a oiread is féidir.

Agus tú ag taisteal ar bord loinge, bí faichilleach roimh shiúl ar deic istoiche.

Faigh cábán agus cinntigh go gcoinnítear an doras faoi ghlas i gcónaí.

Socraigh go mbuailfear leat nuair a shroicheas tú do cheann scribe.

## Óstáin

Cinntigh go ndearnadh an áirithint leis an óstán trí phróiseas faofa d'eagraíochta nó trí sholáthóir taistil creidiúnach.

Ag an fháiltiú, seachain go gcluinfedh daoine eile d'ainm agus d'uimhir sheomra.

Más féidir, seachain an t-óstán céanna a úsáid go minic.

Ná bíodh cuairteoirí nach bhfuil aithne agat orthu i do sheomra óstáin murar féidir a n-aitheantas agus a ndea-mhéin a dhearbhú. Buail leo i seomra poiblí áit a mbeidh daoine eile i láthair. (Tá baill an phreasa san áireamh leis seo.)

Bí faichilleach roimh ghlaoireacht óstáin. Moltar socrú a dhéanamh le lucht an óstáin go mbaileodh an fhoireann fáiltithe ainmneacha agus sonraí teagmhála na nglaoiteoirí. Leis sin laghdófar an baol aitheantais agus ionsaí féideartha.

Bíodh roghanna bealaí dóiteáin agus éalaithe ar eolas agat.

Is úsáideach an rud é ábhair luachmhara ar nós airgeadra agus seodra a choinneáil slán i dtaisceadán óstáin ach ná húsáid iad le haghaidh faisnéis íogair nó phearsanta.

## Earraí a Sheachadtar

### Pacáistí Amhrasacha agus Substaintí Guaiseacha

Tig le buamaí beartáin a bheith cúpla milliméadar ar leithead nó i bhfad níos mó ná sin. D'fhéadfaí substaintí nimhiúla a sheoladh tríd an chóras poist fosta. Cuimhnigh go bpléascstar a leithéid de phacáistí nuair a osclaítear iad, mar sin bí ag faire amach do na nithe seo:

- **An Phostmharcaíl** - mar aon le hainm agus seoladh an tseoltóra. An gnách leat litreacha nó pacáistí a fháil ón fhoinsé seo?
- **An Scríbhneoireacht** - An aithníonn tú í?
- **An Choithromaíocht** - An bhfuil sé coithromaithe i gceart? Má tá cruth neamhrialta ar an litir nó ar an phacáiste, bí in amhras faoi
- **An Meáchan** - más cosúil é a bheith iomarcach dá mhéid, bí in amhras faoi
- **Poill** - An bhfuil poill nó stróictí ar bith ann a d'fhéadfaí a dhéanamh le sreanga? Má tá, bí in amhras faoi
- **Smáil** - An bhfuil smáil nó marcanna bealaidh ann a dhéanfaí trí phléascáin 'ag cur allais'? Má tá, bí in amhras faoi

- **An Boladh**- Bíonn boladh prásóige nó almóinne as pléascáin áirithe
- **An Tadhall**- I gcás litreacha, léireofaí an páipéar fillte amháin atá istigh sa chlúdach. Má tá an litir níos dolúbtha - m.sh. má tá cairtchlár nó miotal ann, bí in amhras faoi
- **An Imlíne**- An bhfuil tú in ann cruthanna neamhchoitianta a fheiceáil nuair a ardaítear é i dtreo foinse solais? Má tá, bí in amhras faoi
- **An Liopa**- An bhfuil liopa an chládaigh greamaithe go hiomlán? An bhfuil bearnaí ar bith ann?

I gcás amhrais cuir scairt ar 999 agus iarr labhairt leis na póilíní. Glan gach duine amach as an limistéar láithreach. Ná triail an litir nó an pacáiste a oscailt. Ná lúb é agus ná cuir faoi uisce é.

Cuimhnítear an tábhacht a bhaineann le Plean Éalaithe le haghaidh Pacáistí Amhrasacha agus Substaintí Guaiseacha a bheith mar chuid den Plean Éalaithe Dóiteáin.

Cinntigh go bhfuil gach duine ar an eolas faoina bhfuil le déanamh i gcás éigeandála.



Le haghaidh tuilleadh eolais:

[www.psnipolice.uk/advice\\_information/action-counters-terrorism](http://www.psnipolice.uk/advice_information/action-counters-terrorism)

[www.cpni.gov.uk](http://www.cpni.gov.uk)

[www.gov.uk/government/organisations/national-counter-terrorism-security-office](http://www.gov.uk/government/organisations/national-counter-terrorism-security-office)

### Substaintí Guaiseacha

Is ionann substaint ghuaiseach agus aon substaint ar féidir leis dochar a dhéanamh, is cuma más solad, leacht nó gás é. Rangaítear substaintí guaiseacha ag brath ar na hiarmhairtí féideartha ar an tsláinte, bíodh siad géar (gearrthréimhseach) nó ainsealach (fadtréimhseach).

Má shíleann tú gur nochtadh duine do shubstaint ghuaiseach, bí ar d'fhaichill agus fan amach uaidh le nach nochtfar thusa dó. TUAIRISCIGH láithreach chuig an seirbhís éigeandála trí scairt a chur ar 999. Bí ar an airdeall maidir le do thimpeallacht agus fan amach ó ábhair amhrasacha.

**GNÍOMHAIGH GO GASTA.** Sábháiltear an bheatha trí ghníomhú go gasta

[www.gov.uk/government/publications/remove-guidance-on](http://www.gov.uk/government/publications/remove-guidance-on)

### Má tá daoine buailte leis, abair leo:

- An limistéar a fhágáil ar eagla go mbuailfí arís iad
- Bogadh chuig áit ina bhfuil aer úr
- Má tá tochas nó pian ar an chraiceann, aimsigh foinshe uisce agus sruthlaigh le huisce é
- Baineadh siad éadaí seachtracha díobh féin go cúramach. Seachain éadaí a tharraingt thar an cheann más féidir. Ná baintear éadaí atá greamaithe leis an chraiceann
- Ná caith tobac, ná hith, ná hól

### Iompraíocht Amhrasach

Is ionann iompraíocht amhrasach agus gníomhú duine nó daoine a tharraingíonn aird duine eile orthu.

Go ginearálta gníomhú, iompar nó teanga atá i gceist leis atá as an ghnách ar dhóigh éigin ag brath ar chúinsí faoi leith.

### I measc gníomhartha amhrasacha áirítear:

- Duine a bheith i limistéar srianta, nó ag iarraidh dul isteach ann gan pas nó gan tionlacan oifigeach fíoraithe a bheith acu
- Duine atá ag glacadh físeáin nó grianghraf in áit nach mbítear ag dúil leis
- Duine a bhíonn ag iarraidh a n-aitheantas a chur i bhfolach d'aon turas nuair a théitear ionsorthu

- Feithiclí á bpáirceáil in áit nár chóir
- Iompraíocht nach mbítear ag dúil léi sa timpeallacht

Ba chóir a leithéid d'iompraíocht a thuairisciú láithreach chuig an lucht bainistíochta agus ba chóir dóibhsean fios a chur ar na húdaráis iomchuí faoi seach.

Agus **gníomhartha amhrasacha** á dtaifeadh agat cuimhnigh ar na nithe seo:

<b>Scéal:</b>	cé hiad nó cén rud a chonacthas
<b>Gníomhaíocht:</b>	cad é a bhí ag tarlú, cad é a bhí á dhéanamh ag an duine nó feithicil
<b>Áit:</b>	cá háit ar tharla an ghníomhaíocht?
<b>Aonad:</b>	cé a rinne an bhreathnóireacht?
<b>Am:</b>	cá huair a tharla an ghníomhaíocht?
<b>Trealamh:</b>	An bhfuil aon trealamh ann a chuideodh le meastóireacht an teagmhais? Mar shampla: Lonnaíocht TCI, smacht rochtana, ríomhphoist agus glaonna gutháin

Cuir scairt ar 101 le haghaidh comhairle. Cuir scairt ar na póilíní ar 999 i gcás éigeandála. Is cás éigeandála é má mheastar gur ionann na gníomhartha amhrasacha agus dochar díreach do dhaoine nó do réadmhaoin.



# Páistí agus Teaghlach

Bíodh páistí óga le feiceáil agus le cluinstit, nó cinntigh go bhfuil siad faoi chúram aosach iontaofa (atá ar an eolas faoi aon bhagairt fhéideartha orthu). Cinntigh go dtuigeann an duine sin cad iad na réamhchúraim atá le glacadh.

## Abair le do pháistí iad seo a leanas

- Seiceáladh siad an bhfuil aithne acu ar glaoiteoirí sula n-osclaíonn siad an doras dóibh
- Ná hosclaíodh siad an doras do strainséirí. Téadh siad chun aosach go pras le déileáil lena leithéid sin de ghlaoteoirí
- Ná tugadh siad cuireadh do dhuine teacht abhaile ach amháin má tá aithne mhaith acu orthu le tamall maith (seachas má sheiceáil siad leatsa ar dtús nó leis an aosach atá curtha i mbun a gcúraim)
- Bíodh siad ag taisteal i ngrúpaí nó ina mbeirteanna agus úsáideadh siad bóithre dea-shoilsithe nuair nach bhfuil siad faoi mhaoirseacht aosach
- Ar scoil, imríodh siad i limistéir mhaoirsithe ar thailte na scoile
- Ag aois an-óg bíodh a fhios acu cá huair agus cén dóigh le fios a chur ar na póilíní agus ar na comharsan
- Diúltaíodh siad bronntanais, síoba nó teagmháil de chineál ar bith ó strainséirí
- Tuairiscíodh siad teagmhais den tsaghas sin láithreach d'aosach freagrach
- Coinníodh siad thú ar an eolas faoi cá háit a bhfuil siad agus cé hiad na daoine a bhfuil siad leo
- Bíodh siad cúramach agus iad ag bualadh le strainséirí
- Bíodh siad cúramach agus iad ag freagairt an ghutháin; nó d'fhéadfadh siad faisnéis a nochtadh a chuirfeadh i mbaol thú

## Cinntigh na nithe seo:

Socraigh go ndéanfaidh an scoil teagmháil leat sula gceadaítear do dhuine ar bith eile do pháiste a bhailiú.

Bíodh an feighlí páistí a fhostaíonn tú iontaofa agus cleachtaithe le gnáthaimh maidir le 'doirse a oscailt' agus 'gutháin a fhreagairt' agus faoin dóigh chun foláireamh a thabhairt más gá.

Is carthanacht neamhspleách í Tacaíocht Íospartaigh TÉ trína dtacaítear le daoine atá buailte leis an choireacht agus trína dtairgtear dóibh seirbhís saor in aisce faoi rún: [www.victimsupportni.com](http://www.victimsupportni.com)

Má tá duine óg faoi 19 sa Ríochta Aontaithe ag iarraidh labhairt faoi cheist ar bith atá ag cur as dóibh thig leo dul i dteagmháil le 'Childline' saor in aisce agus faoi rúndacht [www.childline.org.uk/](http://www.childline.org.uk/) Guthán 0800 1111 am ar bith, de ló nó d'óiche

Is é Cúnamh na mBan é an charthanacht náisiúnta a bhíonn ag obair chun stop a chur le drochíde sa teaghlach in éadan na mban agus na bpáistí [www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)

Cosc an Fhéinmharaithe i measc na nÓg [www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org)

Ag cuidiú chun páistí agus daoine óga a chosaint ó mhí-úsáid ghnéis leanaí ar líne. [www.thinkuknow.co.uk](http://www.thinkuknow.co.uk)

Tríd an Ghníomhaireacht Sláinte Poiblí (GSP) soláthraítear eolaire seirbhísí chun cuidiú le feabhas a chur ar an mheabharshláinte agus ar an fholláine mhothúcháin:

[www.publichealth.hscni.net/publications/directory-services-help-improve-mental-health-and-emotional-wellbeing](http://www.publichealth.hscni.net/publications/directory-services-help-improve-mental-health-and-emotional-wellbeing)

Le haghaidh tuilleadh eolais maidir le sábháilteacht do pháiste sa teach:

[www.nidirect.gov.uk/information-and-services/safety-home/your-childs-safety-home](http://www.nidirect.gov.uk/information-and-services/safety-home/your-childs-safety-home)

Le haghaidh tuilleadh eolais maidir le Sábháilteacht Phearsanta Leanaí ar Líne: [www.thinkuknow.co.uk](http://www.thinkuknow.co.uk)

Láirionad Dúshaothraithe agus Cosanta Leanaí (CEOP) ar Líne: [www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)

Le haghaidh íospartach mí-úsáide gnéid a bhfuil míchumas foghlama orthu [www.justusni.org](http://www.justusni.org) Díritear an Cárta Muidne Amháin ar dhaoine a bhfuil míchumas foghlama nó uathachas orthu ar gá dóibh labhairt leis na póilíní. Thig leat an cárta seo a úsáid chun faisnéis thábhachtach a comhroinnt fút féin agus faoin dóigh ar mhaith leat cumarsáid a dhéanamh.

Líne Chabhrach Náisiúnta i leith na Drochíde sa Teaghlach do mhná, fir agus páistí [www.nationaldahelpline.org.uk](http://www.nationaldahelpline.org.uk) Saorghlao, líne chabhrach náisiúnta 24 uair faoi choinne drochíde sa teaghlach 0808 2000 247

Líne Chomhairle na bhFear do mharthanóirí fireanna na drochíde sa teaghlach [www.respect.uk.net](http://www.respect.uk.net)

An Meascán: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk)

Drochíde sa Teaghlach LADT+ Náisiúnta: [www.galop.org.uk](http://www.galop.org.uk)

Cuidiú ó Samaritans ar fáil 24 uair sa lá, 365 lá sa bhliain [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Cosaint Leanaí CNCLC (Cumann Náisiúnta um Chruálacht Leanaí a Chosc) [www.learning.nspcc.org.uk/child-protection-system/northern-ireland](http://www.learning.nspcc.org.uk/child-protection-system/northern-ireland)

[www.nihe.gov.uk/Documents/Community/hate\\_harassment\\_toolkit](http://www.nihe.gov.uk/Documents/Community/hate_harassment_toolkit)



# Bagairtí Fisiciúla

## Airm thine agus ionsaí armtha

Bíodh is nach dtarlaíonn ionsaithe sceimhlitheoireachta, fuadach agus teagmhais glactha géill go minic, má tharlaíonn, is fiú bheith ullamh. Má tharlaíonn ionsaí dá leithéid, cuimhnigh ar na focail: Rith, Gabh i bhFolach & Abair.

### Rith

- Éalaigh más féidir leat
- Smaoinigh faoi na roghanna is sábháilte
- An bhfuil bealach sábháilte ann? Má tá bealach sábháilte ann, Rith. Mura bhfuil bealach sábháilte ann, Gabh i bhfolach
- Is ionann bealach sábháilte agus bealach ar féidir leat imeacht ón áit gan tú féin a chur i mbaol níos mó
- Éiligh ar dhaoine eile imeacht leat, ach ná cuireadh a n-éiginnteacht moill ort
- Fág giuirléidí i do dhiaidh
- Ná déan iarracht an teagmhas a thaifeadh. Rith

## Gabh i bhfolach

- Mura dtig leat rith nó dul i bhfolach foscaigh thú féin ó urchair mar shampla taobh thiar de bhrící nó ballaí láidre treisithe
- Má bhíonn tusa in ann an t-ionsaitheoir a fheiceáil, seans go bhfeiceann siad sin tusa. Chan ionann foscadh as radharc agus sábháilteacht ó bhaol. Briseann piléir trí ghloine, adhmaid agus miotal. Cuimhnigh ar dhul i bhfolach fiú má tá tú taobh thiar de dhoras faoi ghlas agus bog siar ón doras
- Bí ar an eolas faoi bhealaí éalaithe
- Ná sáinnítear tú
- Bí ciúin
- Balbhaigh do ghuthán agus múch an mód creatha

## Inis

- **Glaigh 999**
- Tabhair foláireamh
- **Tabhair an fhaisnéis seo a leanas do na póilíní:**
  - Cineál an teagmhais:** Cad é atá ar siúl?
  - Suíomh:** Cá háit a bhfuil an teagmhas ag tarlú? Tabhair seoladh, sainchomhartha talaimh, treo, foirgneamh, uimhir urláir
  - Amhrastaigh:** Cá bhfuil siad? Cá mhéad acu atá ann? Cén treo a bhfuil siad ag dul?
  - Cur síos?** Airm? Cad é atá ar bun acu? Cad é atá siad a rá?
  - Eolas eile:** Iontrálacha, Bealaigh Éalaithe, Deatach, Dóiteán, Taismigh, Gialla, Líon na ndaoine atá istigh
- Más féidir é a dhéanamh go sábháilte cuir bac ar dhaoine eile dul isteach san fhoirgneamh
- Murar féidir leat labhairt nó trup a dhéanamh, éist leis na treoracha a thug an té a thug freagra ar do ghla



## Freagra Póilíní Armtha

Lean treoracha ó na péas:

- Fan socair
- Seachain gluaiseachtaí tobanna a mbeadh cuma bhagartha orthu
- Bíodh do lámha le feiceáil go soiléir

### D'fhéadfaí na póilíní na nithe seo a dhéanamh:

- Gunna a dhíriú ort
- Caitheamh leat go láidir
- Ceisteanna a chur ort
- Tú a aistriú amach as an áit

### Pleanáil agus Ullmhaigh le haghaidh teagmhais

Bíodh plean aslonnaithe éigeandála a agat.

Cinntigh go bhfuil baill teaghlaigh agus comhghleacaithe ar an eolas faoin phlean.

Déan cleachtadh ar an phlean agus cinntigh go bhfuil oiliúint gharchabhrach déanta ag gach duine.



# Poiblíocht agus na Meáin Chumarsáide

Seachain sonraí maidir le cúinsí pearsanta a bheadh úsáideach do sceimhlitheoir nó coirpeach a nochtadh .

Ní féidir comhairle a thabhairt maidir le gach aon uile rud a d'fhéadfadh titim amach. Ach, seo duit roinnt samplaí den chineál poiblíochta ba chóir duit a sheachaint.

Más féidir, ba chóir seoltaí baile agus sonraí eile aitheantais a eisiáimh ó fhoilseacháin, amhail 'Who's Who' nó ó fhoinsí eile atá furasta teacht orthu. Ba chóir nach mbeadh uimhreacha teileafóin baile sa leabhar gutháin.

I gcás go n-aontaítear agallamh preasa a reáchtáil ar áitreabh príobháideach nó ailt a fhoilsiú maidir le saol príobháideach na n-agallóirí nó a dteaghlach, ba cheart iarraidh ar lucht na meán cumarsáide gan sonraí a fhoilsiú a d'fhéadfadh seoladh baile nó modh maireachtála a chur in iúl.

## Léirsithe

Má fhoilsítear d'aitheantas, d'fhéadfaí go gcrúinneodh agóideoirí taobh amuigh den teach. Seans go dtiocfaidh siad le chéile cóngarach do theorainn na réadmhaoine nó sa ghairdín agus go dtosódh siad agóid challánach.

Má tharlaíonn a leithéid:

- Fan socair - b'fhéidir go gcuirfí imeagla ort ach ní hionann é sin agus bagairt fhisiciúil
- Fan sa teach
- Druid na doirse agus na fuinneoga, glasáil iad agus tarraing na cuirtíní
- Cuir na póilíní ar an eolas tríd an chóras 999
- Cuir d'áit oibre/comhghleacaithe ar an eolas
- Ná freagair na hagóideoirí agus ná cuir olc orthu ar bhealach ar bith; fan istigh agus bí as radharc. Seachain an t-achrann
- Más féidir, breac síos nótaí faoi dhaoine aonair agus feithiclí atá ar an láthair
- Má tá córas TCI i bhfeidhm agat agus íomhánna taifeadta air de na hagóideoirí, ba chóir duit gach píosa scannánaíochta a thabhairt do na póilíní; d'fhéadfaí go gcuideodh sé le haithint daoine agus soláthar fianaise sa chás go ndéantar coir
- Cuir aon chuairt a bhfuil tú ag súil leo ó chuariteoirí ar ceal
- Fan go dtiocfaidh na póilíní

## Feachtais Dáilte Bileog

Seans go bhfaighidh na comharsana litreacha nó bileoga ina gcuirtear síos ar do chuid oibre ar dhóigh mhíchuibheasach. Beag beann ar thuairimí pearsanta ar an ábhar, is iondúil go mbíonn bá ag mórchuid na ndaoine don íospartach.

Seans gur mian leat labhairt leis na comharsana. Ba cheart aon ábhair a chur ar aghaidh chuig na póilíní. Caithfear gach teagmhas a logáil agus a thuairisciú do na póilíní agus do d'fhostóir.

Ní féidir comhairle a thabhairt a d'oirfeadh do gach aon chúinse ach seo duit roinnt samplaí thíos faoin chineál poiblíochta ba cheart a sheachaint nó a rialú:

- Ba chóir seoltaí baile agus sonraí eile aitheantais a fhágáil amach as foilseacháin ghnó agus líonraí ar líne
- Ba cheart athbhreithniú a dhéanamh ar phreasráitis oibre, ar ábhair poiblíochta agus ar ábhair don tsuíomh idirlín le feiceáil an féidir aon eolas a bhaint nó a leasú chun daoine aonair a chosaint.
- De ghnáth, char cheart ligean do chriúna ceamara teilifíse agus grianghrafadóirí preasa dul isteach i dtithe príobháideacha.
- Is ionann an rolla toghthóirí agus foinsé trína bhfaigheann comhlachtaí tráchtála do chuid faisnéise pearsanta. Is féidir comhairle a lorg faoin bhealach chun an t-eolas sin a chosaint ach teagmháil a dhéanamh leis an údarás áitiúil.
- Má tá ballraíocht ghairmiúil agat d'eagrais gnó ar bith, iarr orthu gan do shonraí iomlána a fhoilsiú nó, má fhoilsíonn, go gcuirfí faoi chosaint pasfhocail iad ar an tsuíomh idirlín.

Le haghaidh tuilleadh eolais:

[www.gov.uk/electoral-register/opt-out-of-the-open-register](http://www.gov.uk/electoral-register/opt-out-of-the-open-register)

[www.ico.org.uk/your-data-matters](http://www.ico.org.uk/your-data-matters)

## Feithiclí a cheannach

Nuair a bhíonn gluaisteáin á cheannach nó á dhíol agat ba cheart smaoineamh faoin tslándáil.

Cosain tú féin trí na nithe seo:

- Socraigh bualadh leis an duine in áit phoiblí oscailte ina mothaíonn tú sábháilte
- Smoainigh faoin mhodh íocaíochta agus seachain méid mór airgid thirim a iompar thart
- Seiceáil cláruimhreacha tosaigh agus cúil na feithicle
- Seiceáil uimhreacha fonnaidh, tásacleabhar, míleáiste, déanamh agus múnla, teastas MoT
- Más ag díol atá tú, dínasc gléasanna leictreacha ó chóras péireála na feithicle (Bluetooth) agus scríos aon eolas atá fágtha
- Scríos eolas ó chóras loingseoireachta an ghluaisteáin
- Úsáid seiceálaí saor feithiclí an GCTF ar líne: [www.gov.uk/get-vehicle-information-from-dvla](http://www.gov.uk/get-vehicle-information-from-dvla) le fáil amach cén t-eolas atá ag Gníomhaireacht Cheadúnú na dTiománaithe agus na bhFeithiclí faoi fheithicil agus seiceáil gurb ionann é sin agus na sonraí ón díoltóir.
- Beidh cláruimhir na feithicle uait chun na seiceálacha sin a dhéanamh.

Le haghaidh tuilleadh eolais:

[www.thatcham.org](http://www.thatcham.org)  
[www.gov.uk/responsibilities-selling-vehicle](http://www.gov.uk/responsibilities-selling-vehicle)







[psni.police.uk](https://psni.police.uk)



Arna chruthú ag an Rannóg Chumarsáide agus Rannpháirtíochta Straitéisí de chuid Sheirbhís Póilíneachta Thuaisceart Éireann SCE0715/22