

**TÚSLA**

An Ghníomhaireacht um  
Leanaí agus an Teaghlach  
Child and Family Agency

# EARLY YEARS INSPECTORATE

**Leanaí a choinneáil slán agus  
compordach taobh istigh agus  
taobh amuigh i ngach cineál  
aimsire**

**Treoir do sheirbhísí luathbhlianta**



## Clár Ábhar

1.0	Réamhrá .....	3
2.0	Comhlíonadh rialála maidir le dálaí aimsire .....	4
2.1	Beartas agus treoir náisiúnta a bhaineann leis an aimsir .....	4
3.0	Tacú le leanaí i ndálaí aimsire .....	5
4.0	Teagmháil a dhéanamh le tuismitheoirí/caomhnóirí maidir le dálaí aimsire .....	5
5.0	Leanaí a choinneáil sábháilte agus compordach i ndálaí aimsire fuara agus i ndálaí drochaimsire .....	6
5.1	A chinntiú go bhfuil leanaí sábháilte agus compordach agus iad ina gcodladh agus ag súgradh taobh amuigh i dteochtaí níos fuaire. ....	6
5.2	A chinntiú go bhfuil leanaí slán agus compordach agus iad ag súgradh taobh amuigh in aimsir fhuar nó i ndrochaimsir .....	7
5.2.1	Measúnuithe riosca .....	7
5.2.2	Éadaí .....	8
6.0	Acmhainní breise le haghaidh aimsir fhuar .....	8
7.0	Páistí sa tseirbhís a choinneáil sábháilte agus compordach le linn aimsir the .....	8
7.1	Páistí a choinneáil hidráitithe .....	9
7.2	Coinnigh páistí fionnuar agus iad ag imirt agus ag codladh .....	9
7.3	Coinnigh páistí sábháilte agus iad ag imirt amuigh faoin aer le linn aimsir the .....	10
7.4	Leideanna sábháilteachta eile chun páistí a chosaint ar éifeachtaí díobhálacha an teasa .....	11
7.5	Cén chaoi a mbeidh a fhios agam má tá páiste díhidráitithe? .....	11
7.6	Cén chaoi a bheidh a fhios agam an bhfuil tnáitheadh ó theas ag teacht ar pháiste? .....	11
7.7	Stróc teasa .....	12
8.0	Acmhainní breise .....	12
	Aguisín 1: Liosta seiceála ullmhachta don aimsir .....	13

## 1.0 Réamhrá

De réir mar a thagann níos mó imeachtaí adhaimsire chun cinn de bharr athrú aeráide, ní mór dúinn pleanáil chun tosaigh agus freagairt go hiomchuí dóibh lena chinntiú go dtacaítear le leanaí agus go bhfuil siad slán agus compordach agus iad taobh istigh agus taobh amuigh araon. Ní mór dúinn go léir leanaí, tuismitheoirí agus baill foirne a chur ar a suaimhneas i seirbhísí luathbhlianta go bhfuil sé á éascú go freagrach imirt, iniúchadh, foghlaim, scíth a ligean agus codladh, agus go dtugtar tús áite do shábháilteacht agus d'fholláine leanaí, agus na dálaí aimsire atá i réim á gcur san áireamh. Má ghlactar gach réamhchúram ciallmhar, is lú seans go n-imreoidh na dálaí aimsire drochthionchar ar leanaí i seirbhísí luathbhlianta. Leagann an doiciméad teorach seo bearta praiticiúla riail-bhunaithe ar féidir le soláthraithe cláraithe a dhéanamh mar fhreagairt ar imeachtaí aimsire i rith na bliana. Áirítear leis an treoir seo teachtaireachtaí tábhachtacha ó thaighde agus ó dhea-chleachtas maidir le freagairt ar dhálaí aimsire teo, ar dhálaí níos fuaire, agus ar dhálaí stoirme, báistí agus gaofara i rith na bliana.

Tá cuid mhór acmhainní sa doiciméad teorach seo a thacóidh leis an bpleanáil. Ba chóir do sholáthraithe cláraithe féachaint ar [Threoir Adhaimsire do Scoileanna agus do Sheirbhísí Luathfoghlama agus Cúraim Leanaí](#) de chuid Rialtas na hÉireann agus [Teagmhais Chriticiúla i Seirbhísí Foghlaim agus Cúram na Luath-Óige agus Seirbhísí Cúraim Leanaí ar Aois Scoile: Pleanáil agus Freagairt](#) (Barnardos 2023). Ba chóir féachaint ar [Nuair a bhíonn an Díon an Spéir](#) (Tusla 2023) freisin chun tuilleadh comhairle a fháil ar conas freagairt ar dhálaí aimsire, go háirithe sa chás go gcaitheann leanaí sa tseirbhís cuid mhór ama taobh amuigh le linn na míonna níos fuaire den bhliain. Chun tacú leis an bpleanáil, tá seicliosta um ullmhacht aimsire in [Aquisín 1](#) den doiciméad seo.

Leanfaidh an Chigireacht Luathbhlianta de bheith i dteagmháil le hearnáil na luathbhlianta trínár bhfóiraim éagsúla páirtithe leasmhara maidir leis an treoir seo. Mar is gnách, cuirimid fáilte roimh chumarsáid ó pháirtithe leasmhara, lena n-áirítear tuismitheoirí, maidir leis an treoir seo trí ríomhphost a chur chuig [rpdt@tusla.ie](mailto:rpdt@tusla.ie) Déanfaimid ár dtreoir a uasdátú go minic i gcomhréir le taighde agus fianaise agus déanfaimid teagmháil rialta le rialtóirí i dtíortha agus i ndlínsí eile lena chinntiú go dtagann ár dtreoir leis an bhfaisnéis agus dea-chleachtas is déanaí maidir le freagairt ar dhálaí aimsire fuara, ar dhálaí aimsire teo agus ar dhálaí adhaimsire.

## 2.0 Comhlíonadh rialála maidir le dálaí aimsire

Deir forálacha rialála ábhartha d'Alt 58G an [Achta fán nGníomhaireacht um Leanaí agus an Teaghlach 2013](#) : *"Beidh sé de dhualgas ar gach duine a sholáthraíonn seirbhís luathbhlianta gach beart réasúnach a dhéanamh chun sláinte, sábháilteacht agus leas leanaí a fhreastalaíonn ar an tseirbhís a chaomhnú"*.

Maidir le freagairt do shaincheisteanna a bhaineann leis an aimsir, chomh maith le comhlíonadh 58G, ceanglaítear ar sholáthraithe cláraithe Seirbhísí Luathbhlianta na rialacháin a chomhlíonadh ag brath ar chineál clárúcháin a seirbhíse:

- **Ní mór do réamhscoileanna** cloí le riachtanais an [Achta um Chúram Leanaí 1991 \(Seirbhísí Luathbhlianta\) Rialacháin 2016](#) (Rialachán 23)- *Cinnteoídh soláthraí cláraithe go ndéantar gach beart réasúnach chun sláinte, sábháilteacht agus leas linbh réamhscoile atá ag freastal ar an tseirbhís a chosaint agus go bhfuil timpeallacht na seirbhíse sábháilte.*

- **Ní mór do sheirbhísí Aois Scoile** cloí le riachtanais an [Achta um Chúram Leanaí 1991 \(Seirbhísí Luathbhlianta\) \(Clárú Seirbhísí ar Aois Scoile\) Rialacháin 2018](#). Ní mór do Sholáthraithe Sheirbhísí ar Aois Scoile a bheith in ann comhlíonadh a ndualgas a chruthú mar a leagtar amach in Alt 58G trí gach beart réasúnta a dhéanamh chun sláinte, sábháilteacht agus leas na leanaí atá ag freastal ar an tseirbhís a chosaint.

- **Ní mór do Sheirbhísí Feighlíochta Leanaí** cloí le riachtanais an [Achta um Chúram Leanaí 1991 \(Seirbhísí Luathbhlianta\) \(Seirbhísí Feighlíochta Leanaí\) Rialacháin 2024](#) - (Rialachán 11)- *Cinnteoídh feighlí leanaí go ndéantar gach beart réasúnach chun sláinte, sábháilteacht agus leas leanaí atá ag freastal ar an tseirbhís feighlíochta a chosaint agus go bhfuil timpeallacht na seirbhíse feighlíochta sábháilte.*

Ba chóir an doiciméad teorach seo a léamh in éineacht leis na rialacháin don chineál seirbhíse ar leith.

### 2.1 Beartas agus treoir náisiúnta a bhaineann leis an aimsir

Tugann na creataí luathbhlianta náisiúnta [Aistear](#), agus [Síolta](#), agus [Creat Rialála agus Cáilíochta Tusla](#) tacaíocht agus treoir do sholáthraithe ar phleanáil agus ar fhreagairtí a bhaineann leis an aimsir. Díríonn Caighdeán 15: Reachtaíocht agus Rialú i [Síolta](#) ar na riachtanais rialála a chomhlíonadh. Chun tacú le deiseanna do leanaí páirt a ghlacadh i súgradh amuigh faoin aer i gcaitheamh na bliana, ba cheart do sholáthraithe dul i ngleic go háirithe le Caighdeán Síolta 2: Timpeallachtaí Foghlama, prionsabal Aistear maidir le Timpeallachtaí Foghlama, agus [Treoir Chleachtais Aistear Síolta](#) agus [uiriliféinmheastóireachta](#) na dTimpeallachtaí Foghlama. Tá [acmhainní](#) ag Barnardos ar féidir le soláthraithe a úsáid. Is féidir le Leabharlann Barnardos tacú le pleanáil shéasúrach agus pleanáil a bhaineann leis an aimsir. Téigh i dteagmháil le Leabharlann Barnardos ([resources@barnardos.ie](mailto:resources@barnardos.ie)) chun tuilleadh eolais a fháil agus lean an nasc seo chun clárú do bhallaíocht saor in aisce <https://forms.gle/yiCeAviXXJmXkTJM9>. Is féidir le soláthraithe comhairle a lorg ar phleanáil a bhaineann leis an aimsir a thagann leis an mbeartas luathbhlianta náisiúnta agus leis na creataí luathbhlianta ó [Thús Níos Fearr](#) agus na [Coistí Contae agus Cathrach i gCúram Leanaí freisin](#).

### 3.0 Tacú le leanaí i ndálaí aimsire

In amanna, glacann le daoine fásta gurbh fhearr le leanaí fanacht taobh istigh i ndálaí aimsire níos teo, níos fuaire agus níos fliucha, ach ní hamhlaidh an cás, áfach. Cuireann an [Lárionad Faire um Chosaint Sláinte](#) i gcuimhne dúinn go mbíonn leanaí ar bís le bheith taobh amuigh den chuid is mó, fiú le linn drochaimsire. Mar sin féin, beidh leibhéal aonair caoinfhulaingthe ag leanaí maidir le mothú te, fuar nó fliuch, mar sin ní mór don tseirbhís a chinntiú go n-urramaítear tuairimí agus tuairimí leanaí faoina gcuid ama amuigh faoin aer a mhéid is féidir, agus go bhfuil roinnt solúbthachta ann maidir le soláthar amuigh faoin aer, go háirithe i ndálaí drochaimsire. Cabhróidh na leideanna seo a leanas le tacú le leanaí ar ábhair inmí ar bith a bhaineann leis an aimsir:

- Ba chóir leanaí a chur ar a suaimhneas go bhfuil éadaí lasmuigh ann, go bhfuil na gníomhaíochtaí a dhéanann siad taobh amuigh sábháilte, agus go bhfuil foscadh te tirim ann nó go bhfuil siad in ann dul taobh istigh arís má éiríonn siad te, fuar, fliuch nó míchompordach. D'fhéadfadh go mbeidh sosanna minice taobh istigh nó i limistéar foscúil atá te agus tirim ag teastáil ó roinnt leanaí le linn drochaimsire.
- Níor chóir teorann ar bith a bheith i bhfeidhm a chuireann srian ar rochtain leanaí ar a bheith taobh amuigh, ach ag an am céanna, mura bhfuil leanbh ag iarraidh dul taobh amuigh, fiú tar éis don fhoireann iarraidh air, é a spreagadh agus é a chur ar a shuaimhneas, ba chóir gníomhaíocht eile a chur ina háit sa chás sin. Ba chóir don tseirbhís moladh don leanbh dul taobh amuigh arís níos déanaí sa lá nó an lá dar gcionn ionas nach mbeidh sé ina nós do leanaí áirithe.

### 4.0 Teagmháil a dhéanamh le tuismitheoirí/caomhnóirí maidir le dálaí aimsire

Tá sé tábhachtach do sheirbhísí dul i dteagmháil le tuismitheoirí maidir le súgradh lasmuigh i ngach séasúr. Molaimid do sheirbhísí a mbeartas ar shúgradh taobh amuigh a phlé le tuismitheoirí agus a gcuid comhaontaithe agus tacaíochta a lorg agus saincheisteanna nó ábhair inmí ar bith atá ag tuismitheoirí a réiteach. I ["When the Roof is the Sky"](#), tá treoir leagtha amach againn maidir le conas tacú le tuismitheoirí i ndáil le soláthar súgartha lasmuigh. Ba chóir tuismitheoirí/caomhnóirí a chur in iúl faoi bhearta a dhéanann an tseirbhís chun aon rioscaí a aithníodh a bhaineann leis an aimsir a mhaolú, amhail maoirseacht sa limistéar lasmuigh a mhéadú agus gníomhartha sábháilteachta eile. Tá comhairle úsáideach ag Luath-óige Éireann ar fhreagairt ar [rabhaidh aimsire Met Éireann](#), a d'fhéadfadh a bheith cabhrach agus an t-ábhar seo á phlé le tuismitheoirí.

Tá sé tábhachtach teagmháil a dhéanamh le tuismitheoirí freisin ionas go bhfuil go leor éadaí oiriúnacha agus cuí ag leanaí a thugann cosaint dóibh ón aimsir agus a thacaíonn le leibhéal chompoird na leanaí agus iad taobh amuigh. D'fhéadfadh bileog nó leathanach eolais ar thairbhí shúgradh lasmuigh tuismitheoirí/caomhnóirí a chur ar a suaimhneas go ndearnadh measúnú riosca iomlán ar an limistéar lasmuigh ionas go mbeidh sé sábháilte do leanaí, agus gur tosaíocht í sábháilteacht, compord agus folláine an linbh freisin. Tá [bileog úsáideach ar shúgradh lasmuigh](#) ag Barnardos a d'fhéadfadh a roinnt le tuismitheoirí/caomhnóirí. Mar is amhlaidh le gach plean agus cinneadh a bhaineann le soláthar cúraim agus luathfhoghlama do leanaí sa tseirbhís, ba cheart tuairimí tuismitheoirí a mheas i gcónaí, freagra dearfach a

thabhairt orthu, agus iad a chothromú le leas an linbh, le tuairimí agus roghanna leanaí, agus leis na socruithe atá i bhfeidhm maidir le soláthar sábháilte sa tseirbhís ar lá ar leith.

## 5.0 Leanaí a choinneáil sábháilte agus compordach i ndálaí aimsire fuara agus i ndálaí drochaimsire

Tá tairbhí sláinte ar leith do leanaí a bhaineann le ham a chaitheamh taobh amuigh i bhformhór dálaí aimsire, ach sin ráite, ba chóir do sholáthraithe agus do thuismitheoirí aon tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag aimsir níos fuaire ar leanaí a mheas. Ba chóir do sholáthraithe cur chuige riosca/tairbhe a mheas agus iad ag pleanáil do mhíonna an gheimhridh ionas go leanfaidh leanaí le bheith sábháilte agus compordach idir taobh istigh agus taobh amuigh nuair a thiteann an teocht. Is féidir le soláthraithe cláraithe tuilleadh eolais a fháil ar chur chuige riosca-tairbhe a ghlacadh sa doiciméad treorach Tusla [Nuair a bhíonn an díon an spéir](#).

Tacóidh na bearta praiticiúla seo a leanas le soláthraithe cláraithe freagairt ar imeachtaí aimsire fuaire agus adhaimsire agus eispéiris luathfhoghlama agus chúraim shábháilte a chur ar fáil do gach leanbh a fhreastalaíonn ar an tseirbhís a thuilleadh. Tacóidh na bearta sin freisin le soláthraithe a bhfuil imní orthu faoi fhreastal ar riachtanais leanaí a bhfuil riachtanais leighis agus riachtanais bhreise acu, agus faoi aon tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag aimsir fhuar ar a sláinte agus ar a bhfoláine.

### 5.1 A chinntiú go bhfuil leanaí sábháilte agus compordach agus iad ina gcodladh agus ag súgradh taobh amuigh i dteochtaí níos fuaire.

- Ba chóir spásanna taobh istigh a choinneáil te agus compordach le linn aimsir fhuar. Ní mór do sholáthraithe cláraithe a chinntiú go bhfuil an córas téimh atá i bhfeidhm ag feidhmiú i gceart agus go bhfuil sé de chumas aige na seomraí agus na limistéir a úsáideann leanaí le haghaidh súgartha, foghlama agus codlata a théamh go leibhéil chompordacha agus shábháilte.
- Bain úsáid as teirmiméadar seomra iontaofa agus cruinn chun a chinntiú go bhfuil seomraí codlata / limistéar ag an teocht cheart. Is é an teocht aeir riachtanach do sheomraí agus do cheantair ina gcodlaíonn leanaí faoi bhun 1 bhliain ó 16° C go 20° C, agus is é an raon teochta aeir riachtanach i seomraí cúraim do leanaí de gach aois ó 18° C go 22°C. Ní mór teocht na seomraí a thairbhí agus a dhoiciméadú lena chinntiú go dtugtar aire do leanaí laistigh de na teorainneacha riachtanacha.
- Bí cúramach gan an iomarca éadaí a chur ar bhabaí nó leanbh ina chodladh, nó an iomarca pluideanna a chur air agus é ina chodladh. Lean ar aghaidh pluideanna éadroma a úsáid, mar a dhéantar i míonna an tsamhraidh, agus ba chóir pluid eile a chur leis de réir mar is gá. D'fhéadfadh Siondróm Bás Tobann Naíonáin a tharlú am ar bith le linn na bliana, lena n-áirítear i míonna an gheimhridh, agus tá nasc idir Siondróm Bás Tobann Naíonáin agus an iomarca éadaí agus éadaí leapa a chur ar leanbh agus é ina chodladh<sup>1</sup>. Tá comhairle úsáid ag an [FSS](#) agus an [Lullaby Trust](#) maidir le babaithe agus leanaí atá ina gcodladh a choinneáil slán agus compordach le linn mhíonna an gheimhridh.
- Cé go meastar go bhfuil sé níos sábháilte do leanbh codlata a bheith níos fuaire seachas a bheith ró-the, beidh leanbh nó leanbh ina chodladh is compordaí nuair a

<sup>1</sup> Kleemann WJ, Schlaud M, Poets CF, Rothamel T, Troger HD. Hipiteirme agus bás tobann naíonáin. *Int J Legal Med.* 1996;109(3):139-42.

bhíonn siad te agus cluthar. Is eol do chách go bhfuil sé níos deacra dúinn titim inár gcodladh nuair atá ár [gcosa fuar](#), mar sin, d'fhéadfadh go mbeadh sé ina smaoineamh maith gan stocaí an linbh a bhaint agus iad ina gcodladh má tá an teocht íseal.

- An dóigh is fearr chun teocht choirp an linbh ina chodladh a sheiceáil ná do lámh a chur ar chraiceann a bhoilg nó ar chúl a muiníl. Níor chóir a lámha ná a gcosa a úsáid mar threoir mar beidh siad i gcónaí níos fuaire ansin ná an chuid eile dá gcorp. Má tá craiceann an linbh te nó fuar faoi do lámh, ba chóir éadaí leapa a chur leis nó a bhaint de, agus/nó an seomra a théamh nó a fhuarú a thuilleadh.
- Ba chóir cliabháin agus leapacha a bheith ar shiúl ó áit nach mbeidh an ghrian ag soilsiú go díreach orthu, ó radaitheoir nó ó fhoirse teasa ar bith.
- Ba chóir athbhreithniú rialta a dhéanamh ar riachtanais chúraim leanaí áirithe agus uasdátú rialta a dhéanamh ar thaifid chun aon fhaisnéis ar thinnis agus/nó leigheas a bhaineann leis an aimsir a chur in iúl, mar shampla - d'fhéadfadh an t-aer fuar cur isteach ar leanaí a bhfuil asma orthu. Má tá riachtanais bhreise sláinte nó riachtanais speisialta ag páiste, ba chóir fiafraí de na tuismitheoirí an bhfuil aon mholtaí a bhaineann leis an aimsir go háirithe ann dá pháiste agus ba chóir a chinntiú go bhfuil sé seo taifeadta ar a bpleananna cúraim.

## 5.2 A chinntiú go bhfuil leanaí slán agus compordach agus iad ag súgradh taobh amuigh in aimsir fuar nó i ndrochaimsir

Tá [neart](#) taighde agus fianaise ann ar na tairbhí ar leith a bhaineann le ham a chaitheamh ag súgradh agus ag taiscéaladh taobh amuigh do leanaí de gach aois. Seachas na tairbhí fisiciúla a bhaineann le súgradh agus taiscéaladh lasmuigh, tacaíonn am taobh amuigh sa dúlra le forbairt chognaíoch agus mhothúcháinach na leanaí, [forbraíonn sé teacht aniar](#), agus cabhraíonn sé le haird agus cruthaitheacht. Deirtear go laghdaíonn am taobh amuigh strus agus inní freisin, tacaíonn sé le féinrialú<sup>2</sup> agus féinmhúinín agus forbraíonn sé scileanna bainistíochta riosca.

Seans go bhfuilimid den tuairim go bhfuil sé níos sábháilte do leanaí a bheith taobh istigh nuair a thiteann teochtaí nó le linn aimsir fhliuch, ghaofar, sheaca, nó shioctha, ach is féidir súgradh lasmuigh a éascú sa gheimhreadh má dhéantar pleanáil chun tosaigh. Ba chóir measúnú riosca a dhéanamh chun socrúithe do shúgradh taobh amuigh ar lá áirithe a chinneadh. Ba chóir don mheasúnú riosca contúirtí i limistéir lasmuigh le linn mhíonna an gheimhridh a aithint, mar shampla, talamh reoite nó sleamhain. Ba chóir do sholáthraithe cláraithe freagairt de réir mar is cuí nuair a bhíonn an teocht íseal nó le linn drochaimsire, lena chinntiú gur féidir le leanaí leanúint ar aghaidh leas a bhaint as a bheith taobh amuigh ar bhealach sábháilte agus compordach.

### 5.2.1 Measúnuithe riosca

Ba chóir don soláthraí cláraithe measúnú nach beag a dhéanamh ar shábháilteacht leanaí agus foirne le linn gaotha arda, sneachta, toirní, tintrí nó an-teochtaí a mheas. Chun tacú le soláthraithe, tá teimpléad measúnaithe riosca-sochair sa doiciméad treorach, [Nuair a bhíonn an Díon an Spéir](#), ionas gur féidir le soláthraithe cothromaíocht a bhaint amach idir saincheisteanna sábháilteachta a bhaineann leis an aimsir agus na buntáistí a bhaineann le bheith lasmuigh do pháistí, fiú nuair a bhíonn an aimsir fuar nó fliuch. Ba cheart go gcuirfí go leor fachtóirí san áireamh i measúnuithe riosca, lena n-áirítear ach gan a bheith teoranta dóibh:

---

Tá físeáin chabhracha sa<sup>2</sup> Treoir Cleachtais Síolta Aistear do thuismitheoirí agus d'oideoirí ar [conas tacú le féinrialú leanaí](#).

réamhaisnéis na haimsire náisiúnta agus áitiúil agus aon rabhaidh aimsire atá i bhfeidhm, teochtaí an aeir, na dálaí sa chomhshaol (mar shampla, talamh báite nó an-láibeach), infhaighteacht spásanna faoi chosaint, líon na foirne atá ar fáil le haghaidh maoirseachta sa timpeallacht lasmuigh, éadaí don taobh amuigh atá ar fáil do pháistí, agus aon riachtanais nó ceanglais shonracha atá ag na páistí.

### 5.2.2 Éadaí

Ní mór do sholáthraithe a chinntiú go bhfuil páistí sábháilte agus compordach nuair a bhíonn siad ag caitheamh ama amuigh faoin aer i ngach aimsir agus séasúr, agus tá sé seo thar a bheith tábhachtach le linn míonna an gheimhridh níos fuaire agus níos fliche. Leagtar amach i ndoiciméad treorach Tusla [Nuair a bhíonn an Díon an Spéir](#) ar na cineálacha éadaí a bheidh ag teastáil ó pháistí agus baill foirne, ionas go mothaíonn siad compordach agus iad amuigh, fiú le linn drochaimsire. Cabhróidh cúpla sraith éadrom éadaí le páistí a choinneáil níos teo i gcomparáid le sraith amháin trom a úsáid. Tá sé tábhachtach ceann, muineál agus lámha na bpáistí a choinneáil clúdaithe nuair a thiteann an teocht, mar sin moltar lámhainní nó miotóga agus hata a chur orthu agus stocáí te agus buataisí báistí nó buataisí uiscédhíonacha a chaitheamh orthu. Beidh rochtain ag teastáil ón bhfoireann ar éadaí oiriúnacha don taobh amuigh freisin chun a sábháilteacht agus a gcompord a chinntiú agus iad amuigh faoin aer le linn míonna an gheimhridh. Ba chóir tacú le páistí agus iad a spreagadh chun sraitheanna éadaí a chur orthu féin má bhíonn siad fuar.

## 6.0 Acmhainní breise le haghaidh aimsir fhuar

- Early Childhood Ireland: [Gníomhaíochtaí geimhridh amuigh faoin aer](#)
- Early Childhood Ireland: [Seicliosta le haghaidh an gheimhridh](#)
- Early Childhood Ireland: [Ullmhúchán agus gníomhú maidir le rabhaidh aimsire Met Éireann](#)
- Rialtas na hÉireann- Oifig na Pleanála Éigeandála: [Bí réidh don gheimhreadh](#)
- LFCS: [Comhairle maidir le drochaimsir do thuismitheoirí agus cúramóirí](#)
- HSE: [Aire a thabhairt do pháistí sa gheimhreadh](#)
- Clár Linc: [Ag Ullmhú don Gheimhreadh- leideanna le haghaidh gníomhaíochtaí amuigh faoin aer](#)
- Lullaby Trust: [Codladh níos sábháilte sa gheimhreadh](#)
- NCN: [Ag foghlaim amuigh faoin aer sna blianta tosaigh](#)
- Tusla: [Nuair a bhíonn an Díon an Spéir](#)
- Upstart Scotland: [Amuigh faoin aer i ngach aimsir](#)

## 7.0 Páistí sa tseirbhís a choinneáil sábháilte agus compordach le linn aimsir the

Tá sé ríthábhachtach súil ghéar a choinneáil ar naíonáin, leanaí óga agus páistí óga nuair a ardaíonn an teocht. Le linn tonnta teasa, beidh cabhair bhreise ó na daoine fásta sa tseirbhís ag teastáil ó pháistí le fanacht fionnuar agus compordach. B'fhéidir go mbeadh níos mó cabhrach ag teastáil ó roinnt páistí ná mar a bheadh ag páistí eile, lena n-áirítear páistí atá ina gcodladh agus páistí a bhfuil riachtanais leighis nó riachtanais bhreise áirithe acu.

Bíonn sé níos deacra do pháistí níos óige i gcomparáid le daoine fásta a dteocht coirp a rialú, agus is féidir leo a bheith i mbaol méadaithe tinnis a bhaineann le teas, ó strus teasa éadrom agus díhiodráitiú go dtí stróc teasa a d'fhéadfadh a bheith bagrach don bheatha. Tá baint ag hipirtheirmia (róthéamh) le SBTN (Siondróm Báis Tobann Naíonán) agus is straitéis thábhachtach í a chinntiú nach n-éiríonn páistí ró-the agus iad ina gcodladh chun an riosca SBTN a laghdú. Nuair a ghlactar réamhchúraimí réasúnta, is lú an seans go mbeidh drochthionchar ag dálaí te ar pháistí i seirbhísí luathbhlianta, ach ba chóir d'oidreachasóirí luathbhlianta a bheith airdeallach i gcónaí maidir le comharthaí hipirtheirme agus tinnis a bhaineann le teas i rith míonna an tsamhraidh.

## 7.1 Páistí a choinneáil hidráitithe

- Déan cinnte go bhfuil go leor sreabhán á n-ól ag na páistí. Cabhraíonn sé seo le díhiodráitiú agus/nó tnáitheadh ó theas a chosc.
- Agus tú ag tabhairt aire do naíonáin faoi bhun 6 mhí d'aois, tabhair a ngnáthbheathaí bainne (bainne cíche nó foirmle) dóibh níos minice. Cuirfidh sé seo cosc orthu a bheith díhiodráitithe.
- Déan cinnte go bhfuil deochanna fuara (amhail uisce) ar fáil go réidh, go dtairgtear iad go minic, agus go bhfuil siad inrochtana i gcónaí ag páistí, agus spreag iad chun ól.
- Spreag páistí le hithe mar is gnách, ach cuir níos mó bianna fuara leis an mbiachlár laethúil, go háirithe sailéid agus torthaí a bhfuil cion ard uisce iontu.

## 7.2 Coinnigh páistí fionnuar agus iad ag imirt agus ag codladh

- Tá sé riachtanach spásanna faoi dhíon a choinneáil fionnuar le linn aimsir te. Cabhróidh treoir Tusla [maidir le haeráil](#) le seirbhísí a chinntiú go bhfuil áitreabh aeráilte go maith i rith na bliana, agus go háirithe le linn aimsire te agus fuar.
- Is féidir le feananna nó aonaid aerchóirithe atá as rochtain páistí cabhrú le seomraí a choinneáil fionnuar<sup>3</sup>. Caithfidh foinse aeir úir a bheith ag feananna amhail fuinneog oscailte, le go n-oibreoidh siad go héifeachtach, seachas sin níl siad ach ag athchúrsaíocht aer te, agus b'fhéidir pataiginí ar bith san atmaisféar. Níor cheart feananna a dhíriú go díreach ar pháistí atá ina gcodladh.
- Tá sé léirithe gur fachtóir cosanta i gcoinne SBTN é a bheith ag úsáid feananna i seomraí codlata ([Coleman-Phox et al., 2008](#)). Tuairiscíodh sa staidéar seo laghdú 72% ar an riosca SBTN i seomraí ina n-úsáidtear feananna chun teocht an aeir a fhuarú.<sup>4</sup>
- Is féidir le babhla oighir atá curtha os comhair nó taobh thiar den fhean cabhrú tuilleadh le teocht an tseomra a ísliú. Má tá oighear á úsáid ar an mbealach seo, níor cheart é a fhágáil laistigh de shroicheadh páistí, agus ní mór cúram breise a ghlacadh chun a chinntiú nach dtiocfaidh an t-oighear i dteagmháil dhíreach leis an bhfean nó le haon trealamh leictreach eile.
- Oscail na fuinneoga chomh luath agus is féidir sula dtagann na páistí chuig an tseirbhís; ligfidh sé seo don teas stóráilte éalú ón bhfoirgneamh. Nuair a bhíonn an t-aer lasmuigh níos teo ná an t-aer istigh, dún na fuinneoga go leathbhealach. Múch soilse neamhriachtanacha mar aon le gach trealamh leictreach nach bhfuil in úsáid (m.s. ríomhaire glúine/printéirí).

<sup>3</sup> Mura dtugtar comhairle eile ó threoirínte sláinte poiblí, amhail le linn srianta Covid nuair nach raibh comhairle ann feananna a úsáid i seomraí iláitíochta.

<sup>4</sup> Níl an mheicníocht don éifeacht chosanta seo ar eolas, ach mhol na húdair go bhféadfadh úsáid feananna ath-análú dé-ocsaíd charbóin easanálaithe atá gafa in aice le haerbhealach linbh ag leapachas a laghdú.

- Níor chóir go mbeadh páistí ag codladh faoi sholas díreach. Dún na cuirtíní nó na dallóga chun an ghrian a bhac ach ná lig do dhallóga dúnta bac a chur ar aeráil ná é a dhéanamh deacair páistí a fheiceáil agus a mhaoirsiú, go háirithe i seomraí codlata.
- Bain úsáid as teirmiméadar seomra iontaofa chun a chinntiú go bhfuil an teocht cheart sna seomraí/limistéar codlata. Is é an teocht riachtanach do sheomraí ina gcodlaíonn naíonáin nó páistí ná idir 16°C agus 20°C, agus is é an raon teochta riachtanach i seomraí cúraim ná idir 18°C agus 22°C. Cabhraíonn taifeadadh agus doiciméadú teochta an tseomra lena chinntiú go dtugtar aire do phaistí laistigh de na teorainneacha riachtanacha.
- Bíonn níos lú éadaí agus leapachas ag teastáil ó pháistí atá ina gcodladh i míonna níos teo an tsamhraidh.
- Má bhraitheann craiceann an pháiste te nó allasúil, bain éadaí agus leapachas de nó cuir fuarú breise ar an seomra.
- Iarr ar thuismitheoirí a gcuid páistí a ghléasadh in éadaí scaoilte geala. Cuir i gcuimhne do thuismitheoirí freisin hata gréine leathan-bhríomhar agus éadaí scaoilte muinchille fada a sheoladh isteach agus soláthar éadaí scaoilte breise agus hataí gréine a bheith ar fáil ar eagla nach bhfuil ceann ag páiste. Spreag páistí chun sraitheanna éadaí a bhaint díobh go neamhspleách nuair a bhíonn siad te.
- Croith uisce thar chraiceann nó éadaí na bpáistí agus iad ag imirt amuigh chun cabhrú leo fanacht fionnuar.

### 7.3 Coinnigh páistí sábháilte agus iad ag imirt amuigh faoin aer le linn aimsir the

- Bí cinnte go nglacann páistí sosanna rialta ón ngrian agus ón teas agus iad ag imirt amuigh faoin aer.
- Ba chóir go mbeadh limistéar níos fuaire ag páistí ar féidir leo rochtain a fháil air go héasca le haghaidh scátha agus le scíth a ligean ó am go ham. Amuigh faoin aer, is féidir le tithe gloine agus polatholláin a bheith an-te i rith an lae agus níl siad oiriúnach chun scáth a sholáthar.
- Seachain a bheith ag imirt amuigh faoin aer atá an-ghníomhach nó bríomhar nuair a bhíonn an teocht ag 30°C nó os a chionn.
- Smaoinigh ar an ngnáthsceideal a athrú le haghaidh spraoi faoin aer. D'fhéadfadh sé a bheith níos sábháilte a bheith amuigh faoin aer níos luaithe ar maidin nó níos déanaí sa tráthnóna ná bheith amuigh idir 11rn agus 3in in aimsir the gan aon rochtain ar scáth.
- Is féidir le trealamh amuigh faoin aer ar nós sin sleamhnáin agus mataí éirí an-te sa teas; seiceáil iad sula n-úsáideann páiste iad mar is féidir leo dónna a chur faoi deara. Is féidir le féar saorga a bheith an-te freisin agus d'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le dónna a chur ar pháiste óg. Ba chóir trealamh agus dromchlaí amuigh faoin aer a sheiceáil go rialta agus iad a áireamh i measúnuithe riosca.
- Déan cumarsáid le gach thuismitheoir maidir le [Sun Smarts 5s HSE](#) agus iarr orthu sciath ghréine a chur ar a bpáistí sula dtagann siad chuig an tseirbhís. Iarr orthu sciath ghréine a sheoladh lena bpáiste i gcoimeádán lipéadaithe le go bhféadfaidh an fhoireann é a chur i bhfeidhm agus a chur isteach arís i rith an lae. Mol do thuismitheoirí sciath ghréine SPF 50+ a úsáid a chosnaíonn i gcoinne gathanna UVA agus UVB araon agus atá oiriúnach le haghaidh craiceann páistí. Cuimhnigh go gcosnóidh sciath ghréine craiceann páiste ón ngrian, ach ní chosnóidh sé iad ón teas.
- Má tá spásanna teoranta lasmuigh ag an tseirbhís nó mura bhfuil aon spásanna lasmuigh aici, smaoinigh ar spásanna eile ar nós páirceanna a chuireann scáth ar fáil

agus ar féidir rochtain a fháil orthu go sábháilte ionas gur féidir le leanaí leas a bhaint as súgradh lasmuigh.

- Smaoinigh ar thionchar na haimsire ar thurais nó ar imeachtaí amuigh faoin aer agus cinntigh go ndéantar measúnú iomlán ar rioscaí agus ar ghuaiseacha a bhaineann leis an aimsir mar chuid de phleanáil an turais.

#### 7.4 Leideanna sábháilteachta eile chun páistí a chosaint ar éifeachtaí díobhálacha an teasa

- Ná fág páistí leo féin i gcarranna ná i mionbhusanna riamh, fiú má tá an fheithicil sa scáth.
- Má tá riachtanais bhreise sláinte nó riachtanais speisialta ag páiste, fiafraigh de na tuismitheoirí an bhfuil aon mholtaí speisialta ann maidir le teas/grian dá pháiste agus déan cinnte go bhfuil sé seo taifeadta ar a bpleananna cúraim.
- Déan cinnte go bhfuil an fhoireann ar an eolas faoi chomharthaí díhiodráitithe, tnáitheadh ó theas agus stróc teasa.
- Ba chóir go mbeadh maoirseacht mhéadaithe ar gach páiste codlata le linn aimsir the.
- Cabhróidh polasaí cosanta gréine le páistí a chosaint. Tá treoir maidir le polasaí cosanta gréine a fhorbairt ar fáil [anseo](#).

#### 7.5. Cén chaoi a mbeidh a fhios agam má tá páiste díhiodráitithe?

Tá comharthaí díhiodráitithe cosúil lena chéile i gcás páistí agus daoine fásta araon. Is comhartha luath é tart go bhfuil sreabháin bhreise ag teastáil ó pháistí. Má insíonn páiste duit go bhfuil tart orthu nó má thugann siad le fios duit go bhfuil tart orthu, tabhair deoch dóibh láithreach. Comhartha eile le bheith ag faire amach dó i gcás naíonán nó leanaí óga is ea níos lú clúidíní fhliucha a bheith acu ná mar is gnách nó nach mbraitheann a gcuid clúidíní chomh trom (nó chomh fliuch) agus is gnách. B'fhéidir nach mbíonn páistí níos sine ag dul chuig an leithreas chomh minic. Áirítear le hairíonna eile:

- gearán faoi thinneas cinn.
- níos lú fuinníuil nó freagrúil ná mar is gnách.
- fual buí dorcha.

**Má fhorbraíonn páistí sa tseirbhís aon cheann de na comharthaí nó [na hairíonna díhiodráitithe](#), d'fhéadfadh go mbeadh cabhair leighis ag teastáil uathu.**

#### 7.6 Cén chaoi a bheidh a fhios agam an bhfuil tnáitheadh ó theas ag teacht ar pháiste?

Is galar é tnáitheadh ó theas a d'fhéadfadh tarlú sa teas. Is féidir go dtiocfaidh stróc teasa as, rud atá contúirteach. Chun stróc teasa a chosc, tá sé tábhachtach páiste a fhuarú má cheapann tú go bhfuil tnáitheadh ó theas orthu.

**Má fhorbraíonn páistí sa tseirbhís aon cheann de na comharthaí nó [na hairíonna a bhaineann le tnáitheadh ó theas](#), beidh cúnamh leighis de dhíth orthu.** De ghnáth bíonn páistí a bhfuil tnáitheadh ó theas orthu tuirseach, greannaitheach nó droch-ghiúmar. I measc na gcomharthaí eile tnáite ó theas tá:

- tart dian
- laige nó lagú
- crampaí sna géaga láimhe, na cosa nó an boilg
- gan goile, ag mothú tinn nó ag caitheamh aníos

- ag gearán faoi thinneas cinn
- ag cur allais go leor
- craiceann mílíteach tais
- teocht an choirp os cionn 38 céim Celsius (ach níos lú ná 40 céim Celsius)

**B'fhéidir nach mbeadh na hairíonna seo go léir ag páistí a bhfuil tnáitheadh ó theas orthu, mar sin tá sé tábhachtach a bheith airdeallach ar aon chomharthaí tnáite ó theas agus treoirínte an HSE a leanúint maidir le conas an páiste a fhuarú.**

### 7.7. Stróc teasa

Nuair a bhíonn an corp nochtaithe do theocht ard, is féidir stróc teasa a fhorbairt mura ndéantar cóireáil ar strus teasa nó ar tnáitheadh ó theas, ach is féidir leis tarlú go tobann agus gan rabhadh freisin. Is éigeandáil leighis í stróc teasa agus is féidir léi a bheith bagrach don bheatha. Ní mór duit beart a dhéanamh má tá comharthaí stróc teasa ag stróc teasa cosúil le:

- a bheith fós tinn 30 nóiméad tar éis cóireála le haghaidh tnáitheadh ó theas
- ag mothú te agus tirim
- ní ag cur allais cé go mbraitheann siad te
- tinneas cinn dian orthu
- tá teocht an-ard de 40 céim Celsius nó os a chionn orthu
- tá anáil gasta nó giorra anála acu
- tá mearbhall orthu
- tá taom orthu
- cailleann siad comhfhios
- neamhfhreagrach

**Má cheapann tú go bhfuil stróc teasa ann, glaoigh ar otharcharr, 999 nó 112. Cuir na tuismitheoirí ar an eolas láithreach de réir na nósanna imeachta éigeandála. Bí cinnte go mbeidh Eircode na seirbhíse**

## 8.0 Acmhainní breise

- Tusla: [Rialacháin na Luathbhlianta](#)
- Tusla: [Creatlach Cáilíochta agus Rialála](#)
- HSE: [Tnáitheadh ó theas agus stróc teasa i measc páistí](#)
- HSE: [Cosc ar dhó gréine i measc páistí](#)
- DCEIDY: [Comhairle maidir le tonn teasa – d'áiseanna cúraim páistí](#)
- Irish Cancer Society: [Cód SunSmart](#)
- Irish Cancer Society: [Coinnigh do pháistí sábháilte faoin ngrian](#)
- Irish Skin Foundation: [Cosain do theaghlach faoin ngrian](#)
- Lullaby Trust UK: [Bileog Eolais Teochta](#)
- NHS NI: [Tnáitheadh ó theas agus stróc teasa](#)
- NHS England: [Do leanbh a choinneáil slán faoin ngrian](#)
- UKHSA: [Ag tabhairt aire do pháistí agus dóibh siúd i suíomhanna luathbhlianta le linn tonnta teasa](#)

*Más mian leat go gcuirfeadh muid acmhainní eile a bhaineann leis an aimsir leis an treoir dhoiciméad seo, seol ríomhphost chuig [rpdt@tusla.ie](mailto:rpdt@tusla.ie)*

Aguisín 1: Liosta seiceála ullmhachta don aimsir

Seiceáil an bhfuil na nithe seo a leanas i bhfeidhm	Tá	Ar siúl	Níl
Rinneadh athbhreithniú agus nuashonrú de réir mar is gá ar aon pholasaí a chuimsíonn saincheistanna cleachtais a bhaineann leis an aimsir.			
Rinneadh measúnú riosca séasúrach a bhaineann leis an aimsir			
Tá na gníomhartha a saináithníodh sa mheasúnú riosca curtha i gcrích / á gcur i gcrích			
Tá sonraí teagmhála éigeandála cothrom le dáta agus inrochtana go réidh ag an bhfoireann			
Tá córas i bhfeidhm chun foláirimh aimsire agus cumarsáid a eisiúint chuig baill foirne			
Tá cumarsáid déanta le tuismitheoirí maidir le pleananna faoi dhúnadh a bhaineann leis an aimsir nó teagmhais eile a bhaineann leis an aimsir			
Tá an fhoireann eolach ar an bPlean Ullmhachta do Theagmhais Chriticiúla agus tá ról agus freagrachtaí soiléir laistigh den tseirbhís maidir le freagairt d'eachtraí a bhaineann leis an aimsir.			
Áirítear le hoiliúint foirne ar chodladh sábháilte faisnéis agus treoir a bhaineann leis an aimsir			
Roinntear faisnéis maidir le freagairt do bhreiteachtaí a bhaineann leis an aimsir leis an bhfoireann			
Tá an córas téimh ag obair i gceart agus tá sé seirbhísithe ag duine inniúil de réir mar is gá			
Tá an córas aerála (más ann dó) ag obair i gceart			
Tá an limistéar amuigh faoin aer seiceáilte le haghaidh guaiseacha aimsire nó séasúracha agus tá sé sábháilte do pháistí a úsáid			

Tagairt QMS:	EYI-GDE12.70
Leagan:	V1.0
Dáta eisiúna:	24/05/2025