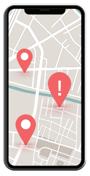
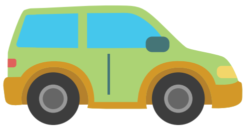
Bileog - Bealaí le bheith níos sábháilte!

	Is é an bealach is fearr chun tú féin a choinneáil sábháilte ná gan alcól ná substaint ar bith a úsáid.
	Déan iarracht a chinntiú go bhfuil tú in áit shábháilte le daoine a bhfuil aithne agat orthu.
	Coinnigh d'fhón luchtaithe agus coinnigh creidmheas air i gcónaí.
	Déan cinnte go bhfuil a fhios ag do thuismitheoirí cá bhfuil tú, agus cé leis a bhfuil tú.
	Ná siúl abhaile leat féin.
	Déan plean i gcónaí conas a rachaidh tú abhaile sula dtéann tú amach. Níor chóir duit aicearra a thógáil agus tú ag siúl abhaile.
	Seachain cásanna contúirteacha, ar nós a bheith gar d'uisce, balcóin nó airde, bóithre, iarnród, agus áiteanna iargúlta.
	Ná téigh i gcarr riamh le duine a d'ól alcól nó a ghlac drugaí eile.
	Má mhothaíonn duine tinn nó má tá an chuma orthu go bhfuil siad tinn, fan leo agus cuir glaoch ar dhuine fásta freagrach. Ní bheidh tú i dtrioblóid. Smaoinigh ar ghlaoch ar 999/112. Coinnigh an duine ina shuí. Coinnigh an duine ina dhúiseacht.

Handout–Ways to keep safer!.indd 1 16/05/2024 16:06