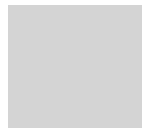




## Sláinte agus Folláine na bhFeirmeoirí



Treoir maidir le conas  
a bheith sláintiúil agus tú  
i mbun feirmeoireachta



**Plain  
English**  
Approved by NALA



## Clár na nÁbhar

Maidir leis an treoir seo .....	1
Gníomhaíocht choirp – an bhfuil go leor á dhéanamh agat? .....	2
Bia sláintiúil – breosla don saol .....	4
Ag déileáil le strus – ag tabhairt aire do do mheabhairshláinte .....	6
Pian droma – ouch! .....	8
Caillteanas éisteachta – tá an-tábhacht le cosc .....	10
Fadhbanna craicinn – bí airdeallach maidir leis an ngrian! .....	12
Fadhbanna anáilthe agus scamhóga – laghdaigh do neamhchosaint ar dhusta agus spóir .....	14
Ionfhabhtuithe – is féidir leat a bheith tinn mar gheall ar do chuid ainmhithe .....	16
Acmhainní eolais maidir le sláinte na bhfeirmeoirí .....	18

## Maidir leis an treoir seo

Mar fheirmeoir, tá an-ghean agat ar do thalamh, do bharr agus d'ainmhithe. Téann an 'mothú atá i do chroí istigh' maidir le sláinte d'ainmhithe agus le bail do thalamh chun tairbhe táirgiúlacht do chuid feirme. Cosúil le go leor feirmeoirí eile, áfach, seans go ndéanann tú dearmad ar an ngné is tábhachtaí d'fheirmeoireacht mhaith - do shláinte agus d'fholláine féin.

Ní bhíonn feirmeoirí ag obair 'naoi go dtí a cúig' riamh. Is minic a bhíonn an post dothuartha, deacair agus contúirteach. Tugann taighde ar shláinte feirmeoirí Éireannacha, le fios go mbaineann ardriosca le sláinte na bhfeirmeoirí mar gheall ar:

- **Ghalar croí**
- **Pian droma**
- **Fhadhbanna scamhóige**
- **Stróc**
- **Strus**
- **Chailteanas éisteachta**
- **Rómheáchan/murtall**
- **Fhadhbanna meabhairshláinte**
- **Fhadhbanna craicinn agus ailís**

Tá riosca níos mó go dtarlóidh gortú feirmeoireachta mar gheall ar na fadhbanna sláinte seo freisin. Is féidir cosc a chur leis na fadhbanna sláinte seo ach iad a aithint go luath agus cóir leighis a fháil.

Baineann an treoir seo le féinchúram, ionas go mbeidh tú in ann sult a bhaint as an saol agus as an bhfeirmeoireacht le tamall fada eile. Tugann an treoir seo nodanna simplí duit le bheith sláintiúil agus go maith, ar nós a bheith níos aclaí, bia folláin a ithe, agus aire a thabhairt do do mheabhairshláinte. Is féidir le hathruithe beaga difear mór a dhéanamh le himeacht ama.

Mar sin, tosaigh **inniu!**

<b>Cuir ceist ort féin:</b>	<b>Sea</b>	<b>Ní hea</b>
An gcoinním súil ar mo shláinte agus an dtéim chuig an dochtúir sula n-éiríonn na fadhbanna 'ródhona le neamhaird a thabhairt orthu'?		
An dtéim le haghaidh scrúdú sláinte go bliantúil le mo bhrú fola, mo leibhéal colaistéaróil agus mo leibhéil siúcra fola a sheiceáil?		

Le do thoil, téigh chuig an dochtúir má airíonn tú tinn ar chúis ar bith, strus agus imní san áireamh. Inis do do dhochtúir cén slí maireachtála atá agat agus faoi shiomptóm ar bith atá agat. Gach seans go gcoiscfidh diagnóis luath agus cóir leighis d'fhadhb ag dul in olcas, agus is féidir leo do bheatha a shábháil chomh maith.



## Gníomhaíocht choirp – an bhfuil go leor á dhéanamh agat?

Síleann go leor daoine gur ceird iontach ghníomhach í an fheirmeoireacht, ach ní hé sin an scéal níos mó a bhí le hinnealra feirme nua. Cé go mbíonn feirmeoirí gnóthach go leor de ghnáth, seans nach bhfuil tú chomh aclaí agus a cheapann tú.

An raibh a fhios agat gurb é easpa aclaíochta an chúis le 20% (cás amháin i ngach 5) de chásanna galair chroí agus 10% (cás amháin i ngach 10) de stróc?

Le bheith sláintiúil, ba chóir duit a bheith gníomhach ar dhéine mheasartha i gcomhair leathuair a chloig ar a laghad gach lá, 5 lá sa tseachtain. Beidh sé soiléir duit go bhfuil tú gníomhach ar dhéine mheasartha má tá tú ag anáil níos tapa ná mar is iondúil, má tá buille do chroí ardaithe agus má mhothaíonn tú níos teo.

Ná déan dearmad:

- Go bhfuil aon aclaíocht níos fearr ná gan rud ar bith a dhéanamh agus dá laghad é, is cuidiú é - ag siúl (go háirithe siúl scafánta), ag rothaíocht, ag snámh, ag garraíodóireacht, ag damhsa, nó cibé gníomhaíocht is mó a thaitníonn leat;
- Dá mhéad aclaíochta a dhéanann tú, is mó a bhraitheann tú na buntáistí;
- Muna raibh tú an-ghníomhach go dtí seo, tosaigh amach le píosa beag: Tosaigh le 10 nóiméad agus ardaigh é seo go dtí 30 nóiméad gach lá de réir a chéile.

Muna bhfuil tú cinnte faoi do leibhéal aclaíochta, labhair le do dhochtúir sula dtosaíonn tú ag tabhairt faoi aclaíocht a dhéanamh. Bí sábháilte!

### Nodanna

- Má tá 30 nóiméad d’aclaíocht gach lá deacair ort, bris síos é agus déan trí thréimhse de 10 nóiméad. Bí cinnte, áfach, go bhfuil saothar nach beag ag baint leis agus go n-ardaíonn sé do ráta an chroí.
- Ól neart uisce sula dtosaíonn tú, i rith agus tar éis na haclaíochta le go leor uisce a choinneáil sa chorp.
- Éist le do chorp. Stop an aclaíocht má airíonn tú tinn, má tá tú i bpian, nó má tá meadhrán i do cheann.
- Is iontach í an aclaíocht le casadh ar dhaoine. Aimsigh gníomhaíocht atá fóirsteanach duit agus déan iarracht teacht ar dhuine le haclaíocht a dhéanamh leo. Glac ballraíocht i ngrúpa spaisteoireachta nó reathaíochta áitiúil, nó i do chlub CLG áitiúil.
- An mbíonn tú tuirseach i ndiaidh lá fada oibre? Tugann siúlóid scafánta, snámh nó rith níos mó fuinnimh duit agus mothóidh tú níos fearr ná a bheith i do shuí ar an tolg.
- Má fhágann tú spás don aclaíocht i do shaol laethúil, beidh sé níos fusa coinneáil léi.

Cuir ceist ort féin:	Sea	Ní hea
An ndéanaim 30 nóiméad d’aclaíocht mheasartha cúig lá sa tseachtain ar a laghad?		
An mothaím na 3 chomhartha d’aclaíocht mheasartha gach uair a dhéanaim aclaíocht? (Ráta croí atá ardaithe, análú atá ag méadú, ag mothú níos teo)		





## **Bia sláintiúil – breosla don saol**

Is é bia breosla an choirp, ach caithfidh tú an breosla ceart a thabhairt do do chorp le bheith cinnte go n-oibríonn sé i gceart. De réir taighde, bíonn drochaiste bia ag go leor feirmeoirí Éireannacha. Itheann siad bia a bhfuil a lán salainn agus siúcra iontu, itheann siad an iomarca feola, agus ní itheann siad go leor torthaí agus glasraí. An sin tusa?

Caithfidh tú ithe go sláintiúil le do shláinte iomlán a fheabhsú, do leibhéil cholaistéaróil agus brú fola a laghdú, agus do chroí a choinneáil sláintiúil.

Tosaíonn aiste bia folláin le:

- Níos mó glasraí, torthaí agus sailéid a ithe - suas le seacht bpíosa gach lá;
- Teorainn a chur le bia atá ar mhórán saille, siúcra nó salainn, deochanna súilíneacha san áireamh;
- A bheith airdeallach faoin méid ar do phláta.

## Nodanna

- Ól uisce: Tá sé éasca ceapadh gur ocras atá ort nuair atá tart ort, rud a chiallaíonn go seans go dtéann tú ar thóir bia nó sneaiceanna nuair is sreabháin a bhíonn de dhíth ar do chorp. Tabhair neart uisce leat cibé áit a bhfuil tú ag dul nó cibé rud atá á dhéanamh agat, agus bí cinnte sosanna a thógáil agus é a ól. Déan iarracht 8 ngloine uisce a ól gach lá.
- Bí airdeallach maidir le sneaiceanna: Bíonn feirmeoirí gnóthach an t-am ar fad agus is éasca bia mífholláin a ithe nó go mbíonn do chéad bhéile eile agat. Bí cinnte sneaiceanna sláintiúla a thabhairt leat, ar nós torthaí nó cnónna neamhshailte. Tabharfaidh na sneaiceanna seo níos mó fuinnimh duit nó go mbíonn do chéad bhéile eile agat, agus cuirfidh siad cosc le handúil i sneaiceanna míshláintiúla (rudaí milse, goirte nó sailleacha).
- Ith níos mó snáithín: Ní itheann ach duine amháin i ngach deichniúr in Éirinn a ndóthain snáithín. I bhfocal eile, ní itheann naonúr as gach deichniúr go leor snáithín. Déanann snáithín lán muid, cuidíonn sé leis na putóga folmhú i gceart, agus cuidíonn sé colaistéaról a laghdú freisin. Déan iarracht 5-7 bpíosa torthaí agus glasraí a ithe gach lá. Ith leaganacha slánghráinneacha de ghránaigh, aráin, pasta agus rís, agus coinnigh an craiceann ar phrátaí. Cuir pónairí, piseanna nó lintilí le do dhinnéar.
- Ná hól an iomarca alcóil: Is féidir le halcól tionchar diúltach a imirt ar ár sláinte fhisiciúil agus mheabhrach. Is féidir leis cur isteach ar do chodladh, rud a fhágann go mbraitheann tú tuirseach agus díhiodráitithe an lá dár gcionn, rud a chuireann isteach ar na roghanna bia a dhéanann tú. Téigh go [www.askaboutalcohol.ie](http://www.askaboutalcohol.ie) le níos mó eolais a fháil.

Cuir ceist ort féin:	Sea	Ní hea
An ithim ar a laghad 5 go 7 bpíosa torthaí, glasraí nó sailéad gach lá? (Is ionann píosa agus dornán).		
An ndéanaim iarracht bia agus deochanna atá ar mhórán saille, siúcra nó salainn, ar nós seacláid, criospaí, briosaí, cístí, taosráin, deochanna siúcruíla, sceallóga, ceibeabanna, curaithe uachtarúla, sicín friochta nó burgair?		



## Ag déileáil le strus – ag tabhairt aire do do mheabhairshláinte

Cé go bhfuil gean agat don fheirmeoireacht agus nach bhfuil tú ag iarraidh rud ar bith eile a dhéanamh, tá seans ann fós go bhfuil tú faoi strus. Ní amháin gur toisc riosca é strus do ghalar croí, ach tá baint aige chomh maith le gortuithe ar an bhfeirm. Oibríonn an chuid is mó d'fheirmeoirí níos fearr nuair nach bhfuil siad faoi strus agus mar sin tá sé tábhachtach déileáil le do strus le bheith sláintiúil agus sábháilte ar an bhfeirm.

Cuirtear síos ar strus mar ‘mothú go bhfuil tú faoi léigear, buartha nó imníoch’. Tá sé breá normálta é seo a mhothú anois is arís, ach má bhraitheann tú faoi strus go rialta is féidir leis seo cur isteach ar do shláinte agus ar d'fholláine. Mar shampla, is féidir le strus a bheith ina chúis le tinneas cinn, pianta boilg agus imní, agus is féidir leis seo cur isteach ar do chumas díriú.

Bíonn tionchar ag strus ar do smaointeoireacht agus ar réiteach fadhbanna, ag laghdú do chumas tabhairt faoi smaoineamh go soiléir agus go staidéarach. Ní bhíonn sé éasca strus a aithint nó tabhairt le fios go bhfuil tú faoi strus. Ach cuimhnigh: ‘Tá sé ceart go leor a rá nach bhfuil tú ceart go leor!’





Tosaíonn ag déileáil le strus agus ag tabhairt aire do do mheabharshláinte le:

- Am saor a thógáil má tá tú ag mothú faoi léigear
- Ag fanacht i dteagmháil le daoine ach briseadh a thógáil ó chúis do chuid struis
- Féinchúram maith a chleachtadh trí bhia sláintiúil, a bheith gníomhach, oíche mhaith codlata a fháil agus d'iontógáil alcóil a íoslaghdú;
- Ag caint le duine éigin agus an t-ualach a roinnt le bealaí a aimsiú chun déileáil leis an strus, sa ghearrthéarma agus san fhadtéarma araon.

Tarraingíonn go leor againn siar ó theagmháil shóisialta nuair a bhraitheann muid faoi strus, ach ní smaoinemh maith é seo. Éiríonn sé níos deacra déileáil lena ndeacrachtaí má táimid scoite ó dhaoine eile mar níl aon duine againn lenár n-imní a roinnt leo nó le tacaíocht a fháil uathu. Má tá tú ag streachailt, aimsigh cuidiú. Tá sé tábhachtach labhairt ar 116 123. Is féidir leat chomh maith teacht ar chúnamh ar líne, mar shampla ag [www.mindyourmentalhealth.ie](http://www.mindyourmentalhealth.ie). Má tá tú féin - nó daoine eile i do chuideachta - ag iarraidh tacaíochta le dúlagar, féindochar nó le smaointe féinmharaithe, is féidir leat teagmháil a dhéanamh chomh maith le Pieta House ag 1800 247 247.

## Nodanna

- Bí ag faire amach do dhrochchodladh, do rachtanna feirge nó do bheith taghdach mar is féidir leat tú féin a scaradh ó thacaí a bhfuil géarghá leo.
- Aithin agus scríobh síos cad atá ag cur brú ort i rith an lae.
- Déan iarracht do chuid oibre a phleanáil agus a chur in ord tosaíochta. Athbhreithnigh conas a eagraíonn tú do chuid ama. Cuir tascanna in ord tábhachta, déan liostaí agus tabhair luach saothair duit féin as iad a chomhlánú.
- Tóg am le do scíth a ligint nó déan rud éigin a mbaineann tú taitneamh as, mar shampla ag bualadh le cara nó feirmeoir in aice láimhe, ag dul chuig cluiche nó ag déanamh aclaíochta.
- Déan cleachtadh ar theicnící scíthe cosúil le cleachtaí anáilaithe nó go simplí taitneamh a bhaint as an tírdhreach.

Cuireann YourMentalHealth.ie nó Mentalhealthireland.ie tacaíocht agus acmhainní ar fáil chun cabhrú le déileáil le strus, imní agus uaigneas.

Cuir ceist ort féin:	Sea	Ní hea
An aithním comharthaí an struis?		
An bhfuil a fhios agam conas 'déileáil' le strus agus aire a thabhairt dom féin?		
An bhfuil a fhios agam cá háit le dul le tacaíocht a fháil má chuireann strus isteach ar m'fholláine?		



## Pian droma – ouch!

Tá pian droma coitianta i measc feirmeoirí. Bhí fadhbanna droma ag feirmeoir amháin as gach beirt ag am éigin ina saol. Is féidir le pian droma a bheith an-phianmhar agus is féidir leis cur isteach ar do shláinte agus ar an gcaoi a réachtálann tú an fheirm.

Is ionann gortú droma agus neamhoird mhatánchnámharlaigh eile (fadhbanna a chuireann isteach ar chnámha, matáin agus hailt) agus aon trian de na gortuithe go léir a tuairiscíodh ag an áit oibre. Go hiondúil, is toradh iad ar neamhchosaint ar ghnéithe riosca um láimhseáil láimhe. Áirítear leis na gnéithe riosca seo ualaí troma a ardú, staidiúirí ciotacha, ualaí a ardú go dtí leibhéal na talún, gluaiseachtaí athchleachtacha agus drochleagan amach ar an ionad oibre.

Cabhróidh a bheith gníomhach go fisiciúil lasmuigh d’obair feirme le do neart agus do sholúbthacht a fheabhsú. Mar sin féin, ba cheart duit do chleachtas oibre a athbhreithniú freisin agus féachaint ar bhealaí chun do riosca a laghdú tríd an mbealach a phleanáiltear agus a eagraítear obair a athrú agus trí úsáid a bhaint as áiseanna meicniúla.

Cabhróidh bainistiú péine agus cleachtaí sonracha le pian droma atá agat cheana féin. Ná déileáil leis leat féin, áfach. Labhair le do dhochtúir nó faigh comhairle ó ghairmí sláinte, ar nós fisiteiripeoir chairte.

### Cuimhnigh ar:

- D’fhéadfadh gortú droma ar feadh an tsoil a bheith mar thoradh ar ualach trom a ardú.
- Is féidir damáiste a dhéanamh do do dhroim le himeacht ama má dhéanann tú na fachtóirí riosca láimhsithe atá liostaithe thuas gan chosaint.

## Nodanna

- Déan measúnú uirthi agus eagraigh do chuid oibre le neamhchosaint ar ghnéithe riosca láimhsithe a sheachaint nó a laghdú.
- Athraigh an bealach a stóráiltear ualaí chun ualaí a ardú os do cheann a sheachaint. Déan iarracht ualaí a stóráil idir airde glúine agus airde uillinne nuair is féidir.
- Bain úsáid as ardáin oibre nó binsí le hábhair a stóráil.
- Bain úsáid as áiseanna meicniúla chun ualaí a ardú agus a bhogadh.
- Feistigh rothaí ar ualaí troma, mar shampla ar gheataí.
- Tóg am le gach gníomhaíocht tógála a phleanáil. Faigh cabhair má tá sé uait.
- Déan iarracht gníomhaíochtaí oibre a athrú agus tabhair am do thréimhsí téarnaimh agus obair fhisiciúil á déanamh agat.
- Téigh suas do mhatáin roimh aon ardú nó obair láimhe feirme.
- Agus tú ag plleanáil rudaí a ardú, déan measúnú ar mheáchan agus ar mhéid an ualaigh roimh ardú. Coinnigh do dhroim díreach, coinnigh an t-ualach gar do do chorp, lúb do ghlúine agus ardaigh ag baint úsáide as matáin do leise, ní do mhatáin droma. Ná hardaigh agus ná cas do dhroim ag an am céanna.
- Bí cinnte go bhfuil soilsiú agus spás maith agat chun do chuid oibre a dhéanamh.
- Úsáid ceangaltáin ar tharracóirí agus ar áiseanna láimhseála eile, de réir mar is gá.
- Bain úsáid as gléasadh uathoibríoch in ionad córais nasctha trí phointe.
- Bí cinnte go bhfuil suíocháin mhaithe agat ar tharracóirí agus ar fheithiclí eile.

Cuir ceist ort féin:	Sea	Ní hea
An bpleanáilim gníomhaíochtaí oibre lena n-áirítear úsáid áiseanna meicniúla?		
An eagraím stóráil ábhar chun cosc a chur ar thógáil ualaí os cionn airde an chinn?		
An ndéanaim cinnte nach ndéanaim iarracht ualach an-trom a ardú i m'aonar?		



## Cailteanas éisteachta – tá an-tábhacht le cosc

Bíonn éisteacht 'normálta' ag daoine fásta suas go dtí thart ar 60 bliain d'aois, ach is minic a dhéantar dochar d'éisteacht feirmeoirí ag aois i bhfad níos óige. Léiríonn taighde go mbíonn cailteanas éisteachta ag 25% d'fheirmeoirí (duine amháin as gach ceathrar) ag aois 30 agus 50% (leath) d'fheirmeoirí ag aois 50. Chomh maith leis sin, léiríonn thart ar 70% (seachtar as gach deichniúr) de dhéagóirí atá ina gcónaí ar fheirmeacha comharthaí luatha de chailteanas éisteachta 'de bharr torainn'.

Cruthaíonn tarracoírí, innealra, uirlisí cumhachta, agus beostoc timpeallacht oibre 'torannach' ar an bhfeirm. D'fhéadfadh cailteanas éisteachta buan a bheith mar thoradh ar fhuaimneanna níos airde ná 85 deicibel (dB)A thar thréimhsí fada ama. Le sampla a thabhairt: táirgeann inneall cuadrothair 86 (dB)A, aer-chomhbhrúiteoir 80 (dB)A agus muca ag scréachach 100 (dB)A.

Mar riail ghinearálta, má chinntíonn torann go mbíonn sé deacair duit duine dhá mhéadar ar shiúl a chloisteáil ag caint i ngnáthghuth, tá an torann sin ag leibhéal díobhálach. Tá cailteanas éisteachta buan agus mar sin de tá sé tábhachtach cosc a chur leis.

## Nodanna

- Smaoinigh ar leibhéal torainn innealra sula gceannaíonn tú é.
- Coinnigh doirse agus fuinneoga tarracóirí agus innealra dúnta agus tú á n-oibriú. Coinnigh na séaláir ar dhoirse agus ar fhuinneoga tarracóirí agus innealra i ndea-chaoi.
- Déan cúram maith de tharracóirí agus innealra eile, sceithchórais san áireamh.
- Dear córais chothaithe agus oibrigh i dtithíocht ainmhithe agus éanlaith chlóis chun leibhéal torainn a choinneáil chomh híseal agus is féidir.
- Nuair nach féidir fáil réidh le torann, fan amach agus coinneigh daoine eile amach as an limistéar.
- Más rud é go mbeadh sé deacair cumarsáid a dhéanamh le duine atá níos lú ná dhá mhéadar uait mar gheall ar leibhéal torainn, caith cosaint éisteachta ar nós plugaí cluaise nó cosaint cluas.
- Nuair a bhíonn leibhéal an torainn an-ard, mar shampla má tá sábh slabhrach nó líomhadóir diosca in úsáid agat, smaoinigh ar mheascán de phlugaí cluaise le cluasáin.

Téigh le haghaidh tástála éisteachta má:

- cheapann tú go mbíonn sé deacair comhráite a chloisteáil le torann cúlra;
- tá ort an teilifís nó raidió a ardú go minic;
- chaithfidh tú iarraidh ar dhaoine rudaí a rá arís go minic;
- tá ‘ceolán’ i do chluasa.

Cuir ceist ort féin:	Sea	Ní hea
An gcaithim cosaint éisteachta agus mé ag obair le hinnealra torannach nó i suíomhanna torannacha?		
An ndéantar m'éisteacht a sheiceáil go rialta (uair sa bhliain ar a laghad má táim os cionn 50 bliain d'aois)?		





## **Fadhbanna craicinn – bí airdeallach maidir leis an ngrian!**

Fágtar feirmeoirí gan chosaint ar sholas gréine damáisteach (gathanna ultraivialait (UV)), ceimiceáin agus galair a thagann ó ainmhithe. Tá ceithre huair an baol ann go bhforbróidh siad galar craicinn i gcomparáid le grúpaí gairm bheatha eile. In Éirinn, is mó an seans go bhfaighidh fir ailse craicinn (meileanóma) ná mná agus tá básanna de bharr meileánóma níos airde i measc feirmeoirí ná mar a bhíonn in oibrithe 'laistigh'. Dar le Cumann Ailse na hÉireann, tá an baol ailse craicinn trí huair níos airde má dhóitear tú uair amháin gach dhá bhliain.

Galair chraicinn coitianta eile i measc feirmeoirí iad eachma, dheirmítíteas teagmhála, ailléirgí craicinn agus lonfhabhtuithe, go minic de bharr teagmháil le ceimiceáin agus lotnaidicídí ar an bhfeirm. Áirítear le comharthaí damáiste triomacht chraicinn, scoilteadh, greannú, tochas, deargadh, athlasadh agus meallta nó fás neamhghnácha. Is féidir leat galair craicinn a chosc trí aire a thabhairt do do chraiceann agus trí ghearrthacha agus damáiste craicinn eile a sheachaint.

Is é do chraiceann an t-orgán is mó de do chorp agus, nuair a bheidh sé slán agus sláintiúil:

- cosnóidh sé do chorp ó cheimiceáin agus lotnaidicídí díobhálacha;
- coimeádfaidh sé maothas isteach agus lonfhabhtuithe amach;
- coinneoidh sé teocht do choirp ag an leibhéal céanna.

## Nodanna

- Bí airdeallach maidir leis an ngrian. Bí cinnte griansciath a chaitheamh, go háirithe idir mí Aibreáin agus mí Mheán Fómhair, fiú nuair a bhíonn sé scamallach. Caith bríste fada, léinte fadmhuinchilleacha agus hata a bhfuil duilleog leathan air chun tú féin a chosaint ón ngrian.
- Léigh agus lean treoracha ar lipéid táirgí, ar nós lotnaidicídí, táirgí tréidliachta agus ceimiceacha. Caith an trealamh cosanta pearsanta a mholtar.
- Nigh do lámha tar éis a bheith ag obair le ceimiceáin agus lotnaidicídí agus bí cinnte iad a thriomú i gceart.
- Caith miotóga le do lámha a chosaint nó bain úsáid as smearadh cosanta.
- Clúdaigh scoilteanna, gearrthacha agus gránaithe i do chraiceann le cóirithe uiscdhíonacha.

Cuir ceist ort féin:	Sea	Ní hea
An gcaithim griansciath - fiú nuair a bhíonn sé scamallach?		
An léim agus an leanaim treoir ar lipéid táirgí?		
An gcuirim cosc le gearrthacha agus gránaithe trí lámhainní a chaitheamh?		



## Fadhbanna anáilaithe agus scamhóige – laghdaigh do neamhchosaint ar dhusta agus spóir

Tá feirmeoirí i mbaol mór go dtiocfaidh galar riospráide (scamhóige) orthu. Thuairiscigh tuairim is 60% (6 as 10) d'fheirmeoirí na hÉireann nach gcaitheann tobac go bhfuil roinnt fadhbanna scamhóige nó anáilaithe acu. Is féidir le deannach agus spóir (ó mhúscán) tinneas trom a chruthú. I measc na bhfoinsí deannaigh agus spóir tá féar faoi chaonach liath, tuí nó grán, múirín a úsáidtear chun muisiríún a fhás, cleití éanlaithe clóis agus póiríní éanlaithe clóis, agus deannach i dtithe beostoic dian.

D'fhéadfadh gearáin ghearrthéarmacha agus fhadtéarmacha a bheith mar thoradh ar neamhchosaint ar dheannach agus spóir ar nós:

- gearrthréimhseach: greannú, broincíteas agus gearranáil;
- fadtréimhseach: asma, bronchitis ainsealach, gearranáil, cailleadh méachain, 'scamhóg feirmeoirí' agus íogró.

Tá íogró tromchúiseach agus cruthaíonn sé na hairíonna a liostaítear thuas fiú ó ar neamhchosaint bheag ar dheannach nó spóir. Bí an-chúramach sa gheimhreadh agus go luath san earrach nuair a bhíonn ealláí curtha i gcóiríocht agus seans go mbeidh tú ag láimhseáil féar agus grán taobh istigh.

### Nodanna

- Más caiteoir tobac tú, tabhair faoi chéimeanna chun éirí astu. (Féach ar sheirbhís HSE QUIT: Quit smoking - HSE.ie)
- Cuir cosc ar fhéar, tuí nó ábhair eile le héirí liath.
- Caith masc agus tú ag obair le sadhlas faoi chaonach liath, féar tirim, tuí nó grán.
- Úsáid innealra chun ábhair faoi chaonach liath a bhogadh lasmuigh.
- Má tá tú ag scuabadh sa triomach, fliuch na dromchlaí le hardú deannaigh a sheachaint.
- Déan iarracht deannach a sheachaint, aeráil tithíocht beostoic, stáblaí agus sciobóil, agus oibrigh lasmuigh nuair is féidir.
- Úsáid áiseanna meicniúla ar nós feananna agus scagairí chun truaileáin aeir a bhaint.

Cuir ceist ort féin:	Sea	Ní hea
An gcaithim masc agus mé ag obair le hábhair faoi chaonach liath nó lán deannaigh?		
An dtugaim cuairt ar mo dhochtúir má bhíonn fadhbanna anáilaithe agam?		



## **Ionfhabhtuithe – is féidir leat a bheith tinn mar gheall ar do chuid ainmhithe**

Cé go dtugann tú aire mhaith do d'ainmhithe, an raibh a fhios agat gur féidir leat ionfhabhtuithe a fháil ó ainmhithe a bhfuil cuma sláintiúil orthu? De réir taighde in Éirinn, ní raibh a fhios ag 90% (9 as 10) d'fheirmeoirí go bhféadfadh ainmhithe sláintiúla a bheith ina bhfoinse ionfhabhtuithe.

Is galar é zónóis a chuirtear ar aghaidh ó ainmhithe go daoine. Is féidir le baictéir, fungais, seadán agus víris a bheith ina gcúis le tinneas nuair a análaítear iad, nuair a shlogtar iad nó nuair a théann siad isteach sa chorp trí ghearrthacha nó gránaithe.



Cúpla sampla de na galair seo:

**Galar Weil:** Is galar tromchúiseach é seo, a bhíonn á iompar ag francaigh agus ba den chuid is mó. Is féidir leat éirí tinn má thagann tú i dteagmháil le fual, uisce nó bainne atá éillithe. Go hiondúil, tagann an galar seo isteach trí ghearrthacha, trí ghránaithe nó tríd an bhéal. Is minic a bhíonn cuma shláintiúil ar ainmhí a bhfuil galar Weil orthu. Má tá galar Weil ort, is féidir fiabhras, tinneas cinn, samhnas, matáin agus ailt pianmhara, nó súile dearga a bheith ort. Má cheapann tú go bhfuil galar Weil ort, gabh i dteagmháil le do dhochtúir.

**Galar Lyme:** iompraíonn sceartáin an galar seo. Is féidir leis a bheith ina chúis le gearáin tromchúiseacha lena n-áirítear, gríos ciorclach, tinneas cinn, tuirse agus lionn dubh (dúlagar) ort. Is féidir teacht ar sceartáin i bhfásra íseal, bogaigh, féar ard agus crainn.

**Salachar Béil:** is fadhb shláinte víreasach í seo ar féidir léi scaipeadh ó chaoirigh nó ó ghabhair go daoine. Cruthaíonn sí meallta beaga tochasacha dearga agus ansin spuaiceanna, go minic ar na méara, na cuislí nó ar an aghaidh. Ar na hairíonna eile tá fiabhras agus tuirse.

I measc samplaí eile d'ionfhabhtuithe tá Eitinn Bhólachta, Bruisealóis agus E.coli.

## Nodanna

- Tabhair aire do do chraiceann agus cuir cosc le gearrthacha agus gránaithe. Má tá gearrtha nó gránú agat, glan i gceart é agus clúdaigh le plástar uiscédhíonach é.
- Caith lámhainní cosanta agus tú ag déileáil le heallaí. Má tá amhras ort go bhfuil galar ar d'ainmhithe, caith masc.
- Nigh do lámha le huisce agus le gallúnach i gcónaí tar éis duit ainmhithe a láimhseáil agus triomaigh do lámha go maith.
- Coinnigh do chuid seideanna chomh glan agus is féidir.

Cuir ceist ort féin:	Sea	Ní hea
An gcosnaím mé féin ó ionfhabhtú trí ghearrthacha agus gránaithe a chosc nó trí aire a thabhairt dóibh?		
An dtugaim cuairt ar mo dhochtúir nuair a bhaineann ainmhí greim asam nó nuair a mhothaím tinn tar éis dom ainmhí a láimhseáil?		

## Acmhainní eolais maidir le sláinte na bhfeirmeoirí:

Insíonn **[www.irisheart.ie](http://www.irisheart.ie)** duit conas is féidir leat do shláinte croí a fheabhsú le haiste bia sláintiúil agus faisnéis eile a bhaineann le sláinte croí

**[www.safefood.net](http://www.safefood.net)** le haghaidh oidis shláintiúla agus fíricí eile faoi bhia sláintiúil

Cuireann **[www.YourMentalHealth.ie](http://www.YourMentalHealth.ie)** nó [Mentalhealthireland.ie](http://Mentalhealthireland.ie) tacaíocht agus acmhainní ar fáil chun cabhrú leat déileáil le strus, imní agus uaigneas

**[www.hsa.ie](http://www.hsa.ie)** le heolas a fháil ar shláinte feirmeoirí lena n-áirítear cailteanas éisteachta, fadhbanna scamhóige agus anáilaithe

Is suíomh gréasáin idirnáisiúnta é **[www.farmerhealth.org.au](http://www.farmerhealth.org.au)** a bhfuil faisnéis ann go sonrach d'fheirmeoirí faoi conas a bheith sláintiúil, lena n-áirítear faisnéis faoi chailteanas éisteachta agus cosaint an chraicinn

Tá comhairle ag **[www.cancer.ie/sunsmart](http://www.cancer.ie/sunsmart)** d'fheirmeoirí maidir le dóite gréine agus meileanóma a chosc

## Tagairtí Taighde

1. van Doorn D, Richardson N, Storey A, et al. Investigating the Dietary Habits of Male Irish Farmers to Prevent Mortality and Morbidity. *Safety*. 2021;7(3):54.
2. Osborne A, Blake C, Fullen BM, et al. Prevalence of musculoskeletal disorders among farmers: a systematic review. *American journal of industrial medicine*. 2012;55(2):143-158.
3. Ehlers JJ, Graydon PS. Noise-induced hearing loss in agriculture: Creating partnerships to overcome barriers and educate the community on prevention. *Noise and health*. 2011;13(51):142.
4. Spiewak R. Farmers and farmworkers. *Kanerva's occupational dermatology*. 2020:1929-1946.
5. Cushen B, Sulaiman I, Donoghue N, et al. High prevalence of obstructive lung disease in non-smoking farmers: The Irish farmers lung health study. *Respiratory Medicine*. 2016;115:13-19.
6. Mahon MM, Sheehan MC, Kelleher PF, Johnson AJ, Doyle SM. An assessment of Irish farmers' knowledge of the risk of spread of infection from animals to humans and their transmission prevention practices. *Epidemiology and Infection*. 2017;145(12):2424-2435.

## Admhálacha

D'fhorbair an Grúpa Oibre Sláinte agus Daoine Soghonta de Chomhpháirtíocht Sábháilteachta Feirme an bhileo seo.

Tá ábhar an leabhráin seo curtha in oiriúint ó fhaisnéis ó:

- Foras Croí na hÉireann ([www.irisheart.ie](http://www.irisheart.ie)),
- an FSS ([www.HSE.ie](http://www.HSE.ie)),
- Treoir ag Ionad Náisiúnta do Shláinte na bhFear ag Ollscoil Teicneolaíochta Thoir Theas 'Staying Fit for Farming' ([www.hsa.ie/eng/Publications\\_and\\_Forms/Publications/Agriculture\\_and\\_Forestry/Staying\\_Fit\\_For\\_Farming.pdf](http://www.hsa.ie/eng/Publications_and_Forms/Publications/Agriculture_and_Forestry/Staying_Fit_For_Farming.pdf)), agus
- Treoir Theagaisc 'Coping with the pressures of farming' ([www.teagasc.ie/media/website/publications/2018/Coping-with-the-pressures-of-farming.pdf](http://www.teagasc.ie/media/website/publications/2018/Coping-with-the-pressures-of-farming.pdf)).

Is féidir 'Staying Fit for Farming' a aimsiú ar [www.hsa.ie](http://www.hsa.ie) agus 'Coping with the pressures of farming' ar [www.mentalhealthireland.ie](http://www.mentalhealthireland.ie).





