Carson a tha truailleachd èadhair cudromach

Dh'fhaodadh gu bheil truailleachd èadhair a' milleadh slàinte do theaghlaich. Faodaidh truailleachd èadhair gluasad bho do sgamhanan nad shruth fala agus mòran bhuill a ruighinn, an eanchainn nam measg. Faodaidh i buaidh shònraichte a thoirt air daoine a tha nas buailtiche cron fhulang.

Tha i ceangailte ri cuideam breith ìosal agus faodaidh i breith an-abaich agus tuisleadh àsbhuinneach adhbhrachadh.

Bheir i buaidh air fàs sgamhain leanaibh rè leatromachd agus às dèidh breithe.

Adhbhrachaidh i galairean cridhe is sgamhain agus cuiridh i ri cùisean slàinte inntinn agus tinneasan eanchainn.

IÀrdaichidh i an cunnart fulang le seargadh-inntinn.

Mu Là an Èadhair Ghlan

'S e truailleachd èadhair an cunnart àrainneachd as motha a tha mar coinneamh an-diugh a rèir riaghaltas na RA agus Buidheann Slàinte na Cruinne (WHO).

'S e Là an Èadhair Ghlan an iomairt truailleachd èadhair as motha san RA. Seo cothrom barrachd fhaighinn a-mach mu thruailleachd èadhair, fiosrachadh a sgaoileadh, agus an t-èadhar a dhèanamh nas glaine is nas fhallaine do na h-uile.

Glan ar n-èadhar gus coimhead às dèidh d' inntinn

Tha glanadh ar n-èadhair math dhuinn ann an iomadh dòigh: chan e a-mhàin gu bheil e na bhuannachd do ar slàinte chorporra agus don àrainneachd, ach faodaidh e cuideachd ar slàinte inntinn is eanchainn a dhìon.

Air Là an Èadhair Ghlan am-bliadhna, faodaidh sinn uile ceumannan sìmplidh a thoirt gus nas lugha truailleachd adhbhrachadh agus ar guthan a chleachdadh gus strì airson èadhair nas glaine san àm ri teachd.

Lathaa'Ghlan-èadhair
CleanAirDay

Lathaa'Ghlan-èadhair
CleanAirDay

Air Là an Èadhair Ghlan seo, glanamaid an èadhar gus am meal sinn beatha nas fhallaine agus nas dòigheil.

#CleanAirDay
cleanairday.org.uk

Truailleachd èadhair nuair a bhios sinn a-muigh

Is dòcha gu bheil truailleachd èadhair a' milleadh slàinte do theaghlaich.

Cò às a tha truailleachd èadhair a-muigh a' tighinn?

Adhbharachaidh mòran nithean truailleachd èadhair a-muigh, leithid còmhdhail rathaid, cruthachadh cumhachd, gnìomhachas, teintean fosgailte, stòbhan agus àiteachas.

Gabhaidh èiginn truailleachd ar n-èadhair a chur ceart agus tha ceumannan simplidh ann ar teaghlach a chuideachadh gus èadhar puinnseanta a sheachnadh agus nas lugha truailleachd adhbharachadh - rud math dhuinn fhìn agus don phlanaid cuideachd.

Dèan nas lugha dràibheadh

Fàg an càr aig an taigh – Coisich, thalla air baidhsagal no cleachd còmhdhail phoblach a dhol a dh'obair no don sgoil.

Gabh sràidean nas sàmhaiche nuair a bhios tu air baidhsagal no a' coiseachd gus prìomh rathaidean le truailleachd a sheachnadh.

Dèan obair bhon taigh nas trice – iarr air d' àite-obrach seo a dhèanamh nas fhasa dhut.

Ma tha dràibheadh do-sheachainte

Cleachd dealain – 'S iomadh dòigh a tha ann siubhal le dealain. Faigh càr no tagsaidh dealain no feuch carbad dealain an-diugh fhèin.

Na ruith einnsean gun ghluasad – Ma dhràibheas tu, cuir dheth an t-einnsean nuair a tha do charbad air stad, agus e sàbhailte sin a dhèanamh.

Na loisg càil aig an taigh

Na cleachd stòbhan fiodha is teintean fosgailte - ma tha e do-sheachainte, na loisg ach fiodh tioram, sùghta no leis a' chomharra 'Ready to Burn', no connadh gun cheò.

Na loisg sgudal taighe is gàrraidh – b' fheàrr a thoirt don ionad-sgudail.

Dèan obair

Ionnsaich: faigh a-mach barrachd mu mar a bheir truailleadh èadhair buaidh air ar slàinte inntinn, slàinte chorporra agus slàinte na planaid.

Obair: coisich, cleachd baidhsagal no còmhdhail phoblach gus nach cruthaich is gus nach adhbharaich thu truailleadh èadhair. Ma dhràibheas tu, feuch gum fàg thu an càr air Là an Èadhair Ghlan agus aon là gach seachdain.

Faighnich: cuir fios chun chomhairliche ionadail agad agus iarr orra taic a thoirt do cheumannan èadhair ghlan a nì e nas fhasa dhut èadhar glan a tharraing.