

Carson a tha truailleachd èadhair cudromach

Is dòcha gu bheil truailleachd èadhair a' milleadh slàinte do theaghlach. Faodaidh truailleachd èadhair gluasad bho do sgamhanan a-steach don t-sruth fala agad agus mòran bhuill a ruighinn. Faodaidh i buaidh shònraichte a thoirt air daoine a tha nas buailtiche cron fulang.

Co-cheangailte ri cuideam breith ìosal agus faodaidh i breith ro-luath agus call leatromachd adhbhrachadh.



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



Adhbhrachaidh i tinneas cridhe is sgamhain agus is dòcha trioblaidean slàinte inntinn.



Is dòcha gun àrdaich i cunnart fulang le seargadh-inntinn.

Mu Latha a' Ghlan-èadhair

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

'S e Latha a' Ghlan-èadhair an iomairt truailleachd èadhair as motha san RA. 'S e cothrom a tha ann barrachd fhaighinn a-mach mu thruailleachd èadhair, fiosrachadh a sgaoileadh, agus an t-adhar a dhèanamh nas glaine is nas fallaine do na h-uile.

Salaichidh truailleachd èadhair gach ball den chorp

Nì truailleachd èadhair cron air gach ball ded chorp agus giorraichidh i ar beatha, cuiridh i ri tinneas leantainneach agus adhbhrachaidh i barrachd chunnairt bho COVID-19.

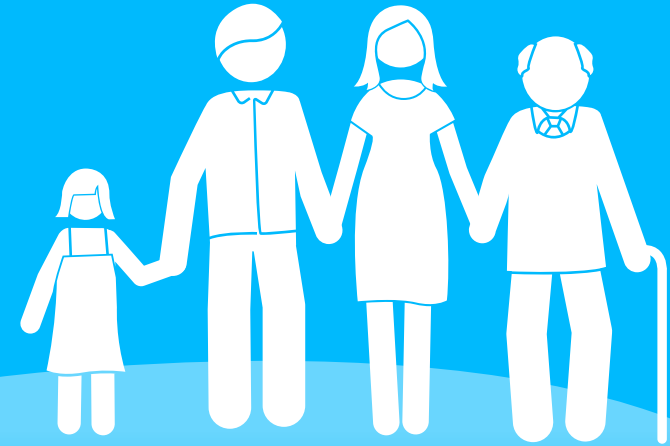
Air Latha a' Ghlan-èadhair am-bliadhna, tha ceumannan simplidh ann dha na h-uile gus nach adhbhraich sinn uiread de thruailleachd agus gus an urrainn dhuinn ar guthan a chleachdadh gus strì a dhèanamh airson èadhair ghlain san àm ri teachd.



Latha a' Ghlan-èadhair
CleanAirDay



Latha a' Ghlan-èadhair
CleanAirDay



Air Latha a' Ghlan-èadhair gabh ceum gus piseach a thoirt air do shlàinte fhèin

#CleanAirDay
cleanairday.org.uk/scotland

Truailleachd èadhair nuair a bhios sinn a-muigh

Gabhaidh trioblaid truailidheachd ar n-adhair a chur ceart agus tha ceumannan sìmplidh ann ar teaghlach a chuideachadh gus èadhar salach a sheachnadh agus na tha sinn a' cruthachadh de thruailleachd a ghearradh - math dhuinne is don phlanaid cuideachd.

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

Tha mòran tùsan truailleachd èadhair a-muigh ann, leithid chòmhdhail rathaid, cruthachadh cumhachd, gnìomhachas, teintean foisgailte, stòbhan agus àiteachas.



Gabhaidh trioblaid-èiginn truailleachd ar n-èadhair a chur ceart agus tha ceumannan sìmplidh ann cuideachadh ar teaghlach gus èadhar puinnseanta a sheachnadh agus na tha sinn a' cruthachadh de thruailleachd a ghearradh - math dhuinne is don phlanaid cuideachd.

Na cleachd càr cho tric



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



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



Obair bhon taigh nas trice – iarr air an àite-obrach agad seo a dhèanamh nas fhasa dhut

Ma tha dràibheadh riatanach



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



Na stad led chàr is an t-einnsean a' ruith – tha cunnart ann gum faigh thu càin stèidhichte £20 ma dh'fhàgas tu an t-einnsean a' ruith agus an càr na stad

Na bi a' losgadh càil aig an taigh



Feuch gun a bhith a' cleachdadh stòbhan fiodha is teintean fosgailte - ma tha an leithid a dhìth, na loisg ach fiodh tioram, sùgha no leis a' chomharra 'Ready to Burn', air neo connadh gun cheò.



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

Bi glic



Ionnsaich barrachd mu thruailleachd èadhair - tadhal air www.scottishairquality.scot le gach nì a tha dhìth ort mu thruailleachd èadhair san aon àite.



Cuir taic ri atharrachadh ionadail – bruidhinn ri na comhairlichean is a' BhPA agad mu thruailleachd èadhair san sgìre agad agus faighnich dè as urrainn dhut a dhèanamh gus taic a chur ris a' phlana ionadail (agus mura h-eil an leithid ann, iarr airson fear).



Innis mu na tha thusa a' dèanamh – leig fios gu daoine eile mu na tha thu ris gus cur an aghaidh truailleachd èadhair agus brosnach càch aig @CleanAirDayUK #cleanairday.