*‘S e teamplaid do dhiofar luchd-èisteachd a th' anns an litir seo gus toirt air a’ choimhearsnachd/sgoil/gnìomhachas/ùghdarras ionadail aca pàirt a ghabhail ann an Latha a' Ghlan-èadhair am-bliadhna.*

*Mar a chleachdar an cuairt-litir seo:*

1. *Tha dà dheasachadh den chuairt-litir seo ann: goirid is fada – tagh a rèir na fhreagras ort*
2. *Dèan a-mach dè seòrsa roinn dan cur thu seo agus tagh na gnìomhan as iomchaidhe*
3. *Thathas làn di-beathte an litir atharrachadh le fiosrachadh mhionaideach*

**Cuairt-litir (tionndadh goirid)**

Bidh Latha a' Ghlan-èadhair, an iomairt as motha mu thruailleachd èadhair san RA, ann air **Diardaoin 16 Ògmhios 2022.**

‘S e truailleachd èadhair an cunnart àrainneachd as motha mu choinneamh ar slàinte, gu bith cò thu no càit a bheil thu a’ fuireach. Nì i 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 sìmplidh ann dha na h-uile gus nach adhbhraich sinn uiread de thruailleachd agus ar guthan a chleachdadh gus strì a dhèanamh airson èadhair ghlain san àm ri teachd. Am-bliadhna sa tha sinn a’ cur fòcas air coiseachd, a tha na fìor bhuannachd dod shlàinte is don phlanaid. Tha sinn ag iarraidh air daoine trì rudan a dhèanamh mun chuspair seo:

* **Bruidhinn** ri cuideigin mun chron a nì truailleachd èadhair.
* **Coisich, thalla air baidhsagal no cleachd sgùtair** airson nan tursan goirid ud agus fàg an càr aig an taigh nuair a ghabhas sin a dhèanamh.
* **Faighneachd** do na daoine a bhios a' dèanamh cho-dhùnaidhean aig ìre ionadail is nàiseanta airson atharraichean sa choimhearsnachd agad gus am bi e nas fhasa dhut coiseachd barrachd, an càr fhàgail air an taigh agus cothrom fhaighinn air èadhar ghlan.

**Gus tuilleadh ionnsachadh mu thruailleachd èadhair** – tadhal air is sgaoil [CleanAirHub.org.uk](https://www.cleanairhub.org.uk/) leis an fhiosrachadh gu lèir a tha air dhìth ort mu thruailleachd èadhair san aon àite.

**Gus innse mu na tha thusa a' dèanamh –** leig le càch faighinn a-mach mu na tha thu ris gus cur an aghaidh truailleachd èadhair agus gus daoine eile a bhrosnachadh aig @CleanAirDayUK agus cleachd #cleanairday ann an teachdaireachdan meadhanan sòisealta sam bith.

**Cuairt-litir (tionndadh fada)**

**Bidh truailleachd èadhair a' salachadh gach ball ded chorp.**

Bidh Latha a' Ghlan-èadhair, an iomairt as motha mu thruailleachd èadhair san RA, ann air **Diardaoin 16 Ògmhios.** ‘S e truailleachd èadhair an cunnart àrainneachd as motha mu choinneamh ar slàinte, gu bith cò thu no càit a bheil thu a’ fuireach. Nì i cron air gach ball ded chorp agus giorraichidh i ar beatha, cuiridh i ri tinneas leantainneach agus adhbhrachaidh i barrachd chunnairt bho COVID-19. Nuair a tharraingeas sinn a-steach èadhar a tha air a thruailleadh, faodaidh e lìnigeadh ar sgamhan a lasadh agus gluasad a-steach don t-sruth fala againn, a’ ruighinn air cridhe agus eanchainne, ag adhbhrachadh galair sgamhain, tinneas cridhe, seargadh-inntinn agus stròc.

Air Latha a' Ghlan-èadhair am-bliadhna, tha ceumannan sìmplidh ann dha na h-uile gus lùghdachadh a dhèanamh air an uiread de thruailleachd a tha sinn a' cruthachadh. Bheir lùghdachadh sam bith anns an truailleachd èadhair a nì sinn fhìn piseach air ar slàinte dhuinn uile agus sa choimhearsnachd ionadail againn. Ach cha dèan sinn e nar n-aonar – feumaidh an riaghaltas is gnìomhachas co-dhùnaidhean a ruighinn gus atharraichean tàr-siostam adhbhrachadh. Faodaidh sinn ar guthan a chleachdadh gus am faigh sinn saoghal ri teachd le èadhar nas glaine.

‘S iomadh rud as urrainn dhuinn a dhèanamh gus truailleachd èadhair a lùghdachadh. Air Latha a' Ghlan-èadhair am-bliadhna tha sinn a’ cur fòcas air coiseachd, a tha na fìor bhuannachd dod shlàinte is don phlanaid. Tha sinn ag iarraidh air daoine trì rudan a dhèanamh mun chuspair seo:

Air Latha a' Ghlan-èadhair am-bliadhna:

*[Tagh earrainn/gnìomhan a tha freagarrach dod luchd-amhairc/roinn]*

*[Coitcheann - NGO no pearsa]*

* **Bruidhinn** ri cuideigin mun chron a nì truailleachd èadhair.
* **Coisich, thalla air baidhsagal no cleachd sgùtair** airson nan tursan goirid ud agus fàg an càr aig an taigh nuair a ghabhas sin a dhèanamh.
* **Iarr** air na daoine a bhios a' dèanamh cho-dhùnaidhean aig ìre ionadail is nàiseanta airson atharraichean sa choimhearsnachd agad gus am bi e nas fhasa dhut coiseachd barrachd, an càr fhàgail air an taigh agus cothrom fhaighinn air èadhar ghlan.

*[Sgoiltean - cuairt-litir a chuireas sgoil gu luchd-teagaisg is luchd-obrach]*

Air Latha a' Ghlan-èadhair am-bliadhna, tha iomadh dòigh ann ar sgoilearan is luchd-obrach a bhrosnachadh rudan a dhèanamh airson èadhair ghlain:

* **Bruidhinn** ri na sgoilearan agaibh mun chron an cois truailleachd èadhair, gu h-àraid mar a bheir i buaidh air an cuid slàinte. (Faic goireasan [Latha a' Ghlan-èadhair](https://www.actionforcleanair.org.uk/campaigns/clean-air-day/school-resources) air-loidhne).
* **Coisich,** thalla air baidhsagal no cleachd sgùtair: iarr air luchd-obrach is clann coiseachd, a dhol air baidhsagal no sgùtair a chleachdadh chun na sgoile agus aiste.
* **Iarr** air na sgoilearan agad sgrìobhadh chun na feadhainn a bhios a' dèanamh cho-dhùnaidhean aig ìre ionadail is nàiseanta gus innse dhaibh dè a dhèanadh an cuairt don sgoil agus do bhùithtean ionadail na b’ fhasa agus gus èadhar ghlan a bhith agaibh nur coimhearsnachd.

*[Sgoiltean – cuairt-litir a chuireas sgoil gu pàrantan]*

Air Latha a' Ghlan-èadhair am-bliadhna, tha iomadh dòigh ann dhuibhse mar phàrantan ur clann a bhrosnachadh gus rudan a dhèanamh airson èadhair ghlain:

* **Bruidhinn** ri ur clann mun chron an cois truailleachd èadhair, gu h-àraid mar a bheir i buaidh air an cuid slàinte (faic goireasan air [Clean Air Hub](https://www.cleanairhub.org.uk/))
* **Coisich, thalla air baidhsagal no cleachd sgùtair** chun na sgoile (no mar phàirt den turas agaibh bho àite faisg air làimh) air Latha a' Ghlan-èadhair còmhla ri ur cloinn.
* **Iarr** air ur cloinn sgrìobhadh chun na feadhainn a bhios a' dèanamh cho-dhùnaidhean aig ìre ionadail is nàiseanta gus innse dhaibh dè a dhèanadh an cuairt don sgoil agus do bhùithtean ionadail na b’ fhasa agus gus èadhar ghlan a bhith agaibh nur coimhearsnachd.

*[Ùghdarrasan ionadail – cuairt-litir a chuireas comhairlean chun luchd-còmhnaidh aca]*

Air Latha a' Ghlan-èadhair am-bliadhna gabh ceumannan airson èadhair nas glaine agus bheir taic don choimhearsnachd ionadail againn:

* **Bruidhinn** mun chron a nì truailleachd èadhair air daoine anns a’ choimhearsnachd (gheibhear barrachd fiosrachaidh aig [Clean Air Hub](https://www.cleanairhub.org.uk/)) .
* **Coisich no thalla air baidhsagal** airson nan tursan goirid ud agus fàg an càr aig an taigh nuair a ghabhas sin a dhèanamh.
* **Iarr** an taic a tha dhìth ort bhon riaghaltas nàiseanta gus na sràidean agad a dhèanamh nas sàbhailte.

*[Gnìomhachasan – cuairt-litir a chuireas iad chun luchd-obrach]*

Air Latha a' Ghlan-èadhair am-bliadhna, gabhaidh sinn uile ceumannan airson èadhair nas glaine:

* **Bruidhinn** ri co-obraichean mun chron a nì truailleachd èadhair (gheibhear barrachd fiosrachaidh aig [Clean Air Hub](https://www.cleanairhub.org.uk/))
* **Coisich no thalla air baidhsagal:** brosnaich is thoir culaidhean-brosnachaidh don luchd-ceannach is luchd-obrach agaibh gus nan tursan goirid ud a choiseachd agus an càr fhàgail aig an taigh nuair a ghabhas sin a dhèanamh.
* **Iarr** air na daoine a bhios a' dèanamh cho-dhùnaidhean aig ìre ionadail is nàiseanta airson rudan a dhèanadh e na b’ fhasa don luchd-ceannach, luchd-obrach agus/no luchd-ùidhe agaibh coiseachd barrachd, an càr fhàgail air an taigh agus cothrom fhaighinn air èadhar ghlan.

*[Roinn slàinte – bho ospadal no ionad-dotair chun luchd-obrach air mar a bhruidhnear ri euslaintich mi thruailleachd èadhair]*

Air Latha a' Ghlan-èadhair am-bliadhna gabh ceumannan airson èadhair nas glaine le bhith a' bruidhinn ri na h-euslaintich agaibh:

* **Bruidhinn** ri na h-euslaintich agaibh mun chron a nì truailleachd èadhair (gheibhear barrachd fiosrachaidh aig [Clean Air Hub](https://www.cleanairhub.org.uk/)).
* **Coisich no thalla air baidhsagal:** brosnaich is thoir culaidhean-brosnachaidh do luchd-obrach, luchd-tadhail is euslaintich gus nan tursan goirid ud a choiseachd agus an càr fhàgail aig an taigh nuair a ghabhas sin a dhèanamh.
* **Iarr** air na daoine a bhios a' dèanamh cho-dhùnaidhean aig ìre ionadail is nàiseanta a airson rudan a dhèanadh e na b’ fhasa dhuibh fhèin is do na h-euslaintich agaibh coiseachd barrachd, an càr fhàgail air an taigh agus cothrom fhaighinn air èadhar ghlan.

**Gus tuilleadh ionnsachadh mu thruailleachd èadhair** - tadhal air is sgaoil [CleanAirHub.org.uk](https://www.cleanairhub.org.uk/) leis an fhiosrachadh gu lèir a tha dhìth ort mu thruailleachd èadhair san aon àite.

**Gus innse mu na tha thusa a' dèanamh –** leig le càch faighinn a-mach mu na tha thu ris gus cur an aghaidh truailleachd èadhair agus gus daoine eile a bhrosnachadh aig @CleanAirDayUK agus cleachd #cleanairday ann an teachdaireachdan meadhanan sòisealta sam bith.