

Seirbheis Smàlaidh agus Teasairginn na h-Alba

STIÙIREADH SÀBHAILTEACHD DACHAIGH

Faodaidh tu do
theaghlach a chumail
sàbhailte bho theine
agus cunnartan eile.





1

Tha Seirbheis Smàlaidh is Teasairginn na h-Alba (SFRS) dealasach a thaobh a bhith a' dèanamh nas urrainn dhaibh gus thu fhèin agus do theaghlach a chumail sàbhailte bho chunnart teine.

Tha an stiùireadh seo air a dhealbhadh gus do dhachaigh a chumail sàbhailte bho theine agus cunnartan eile.

Nach toir thu còig mionaid gus an ceisteachan dearcnachaidh cho-ionannachdan againn a choileanadh gus ar cuideachadh gun dèan sinn cinnteach gu bheil sinn a' frithealadh a h-uile coimhearsnachd againn nuair a tha feum aca oirnn. Faodar cothrom fhaighinn air leis a' chòd QR seo.

Tadhail air an làrach-lìn againn airson dreach den sgrìobhainn seo fhaighinn sa Ghàidhlig no ann an cànanan eile.





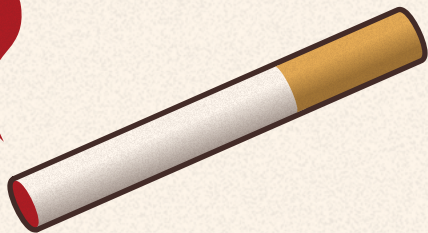
Mar a chasgas tu

TEINTEAN SAN DACHAIGH AGAD

Lùghdaich cunnart teine san
dachaigh agad agus, ma thachras
teine, ionnsaich dè nì thu.

SÀBHAILTEACHD SMOCAIDH

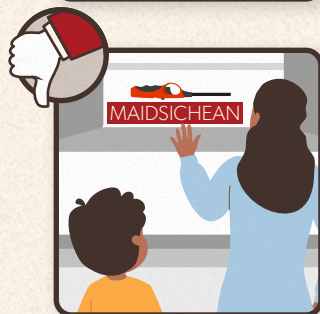
'S e smocadh am prìomh adhbhar airson teintean marbhtach ann an dachaighean na h-Alba.



BI GLIC!

Ma bhios tu a' smocadh, feuch an-còmhnaidh gun smoc thu a-muigh. Ma smocas tu a-staigh, dèan e aig uinneag no doras fosgailte.

- ✦ Ma tha thu ag òl no a' faireachdainn sgith, na smoc ann an leabaidh no air cathair no sòfa.
- ✦ Agus cuir a-mach an toitean/ siogar ron leabaidh agus fliuch ann an uisge e mus cuir thu dhan sgudal e – ann am biona a-muigh mas urainnear.
- ✦ Thoir an aire nuair a tha alcol ga chleachdadh.
- ✦ Cùm maidsichean agus lasairean air falbh bho chlann.



SÀBHAILTEACHD CHIDSIN IS CÒCAIREACHD

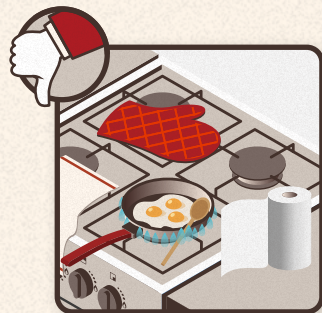


Bidh barrachd theintean a' tòiseachadh sa chidsin na ann an seòmair sam bith eile san taigh.

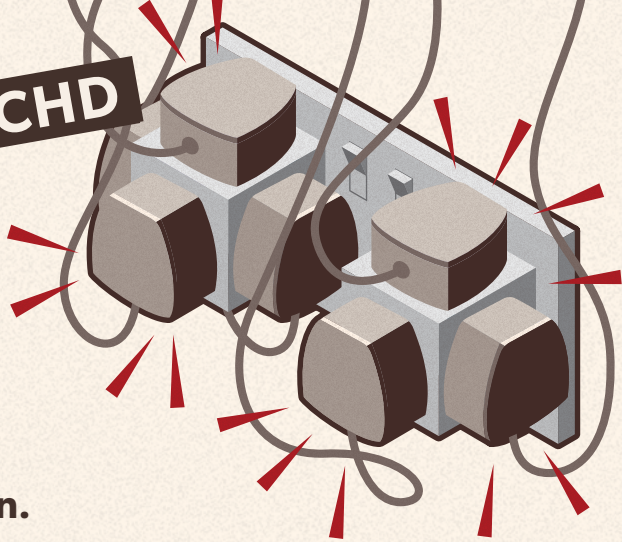
BI GLIC!

Cùm stuthan so-losgaidh air falbh bhon chucair.

- ✦ Na bi a' còcaireachd nuair a bhios tu ag òl deoch làidir no a' gabhail dhrogaichean.
- ✦ Glan an àmhainn/hob/griosach agus cùm iad saor bho gheir.
- ✦ Seachain a bhith a' cleachdadh panaichean tiops traidiseanta mas urrainn dhut.
- ✦ Na lìon pana-tiops ach gu trian làn agus na fraidhig ach ann an uimhreachan beaga.

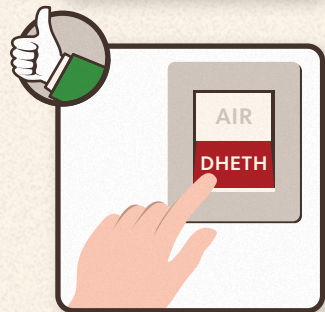
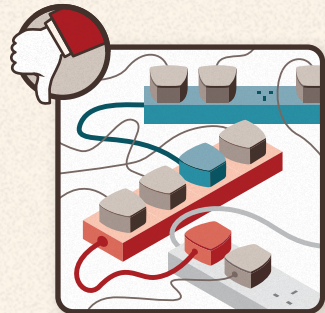


SÀBHAILTEACHD DEALAIN



Is iomadh teine a thòisicheas tro mhì-chleachdadh dealain.

- ✦ Na cuir cus phlugaichean air bun-dealain.
- ✦ Na fàg innealan air fuireachas - sàbhalaidd e lùth is airgead.
- ✦ Seachain a bhith a' ceangal càbaill leudachaidh ri chèile (sin, "daisy-chaining").
- ✦ Nuair a bhios tu a-muigh no nad chadal, dèan cinnteach nach eil innealan-dealain leithid car-thiomadairean, innealan-nigheadaireachd agus innealan-shoithichean a' dol.
- ✦ Lean an stiùireadh nuair a bhios tu a' cleachdadh plaide-dealain.



Tha **Electrical Safety First** ann gus stiùireadh sàbhailteachd agus fiosrachadh mu ghairm air ais bathair a thoirt seachad. Tadhail air an làrach-lìn aca gu h-ìosal no cuir fios thuca le post-d gu enquiries@electricalsafetyfirst.org.uk

BATARAIDHEAN LITHIUM-ION

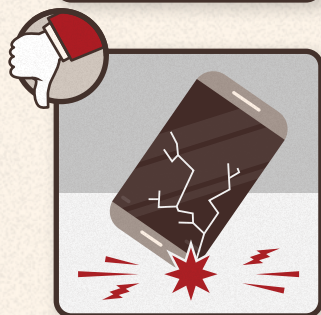
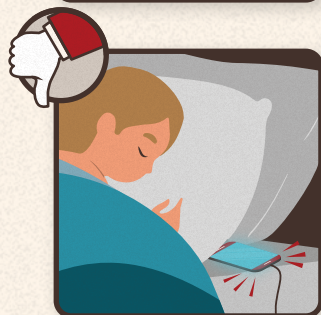
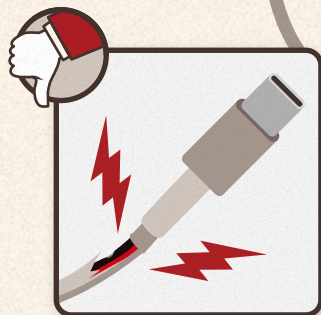
Tha an uiread theintean air an adhbharachadh le bataraidhean lithium-ion air a dhol suas.

Is e bataraidhean ath-theàirrdsidh a th' annta a lorgar ann an nithean cumanta leithid fònaichean-làimhe, e-toiteanan agus stuth taighe san fharsaingeachd. Bu chòir an-còmhnaidh an teàirdseadh, an stòradh agus faighinn cuidhteas iad gu ciallach. Faic duilleag 18 airson fiosrachadh air modhan-siubhail dealanach.

BI GLIC!

Na cuir cus teàirrds air inneal aig a bheil bataraidh lithium-ion.

- ✦ Na cleachd teàirdsear millte uair sam bith.
- ✦ Thoir an aire mu bhith a' ceannach theàirdsearan saor, neo-fhreagarrach air-loidhne.
- ✦ Seachain a bhith a' teàirdseadh an inneil agad fhad 's a tha thu nad chadal no air falbh bhon dachaigh.
- ✦ Na cuir teàirrds air inneal agus agus na cùm inneal air muin na leapa.
- ✦ Faodaidh bataraidh a tha air tuiteam gu làr no a tha air a mhilleadh a dhol na theine agus spreadhadh.



SÀBHAILTEACHD SHIMILEARAN, STÒBHAN AGUS CARBON MONOGSAID



Tha còrr is 1,000 teine simileir a' tachairt ann an Alba gach bliadhna. Tha ceangal fàsmhor ann eadar bochdainn connaidh agus teine.

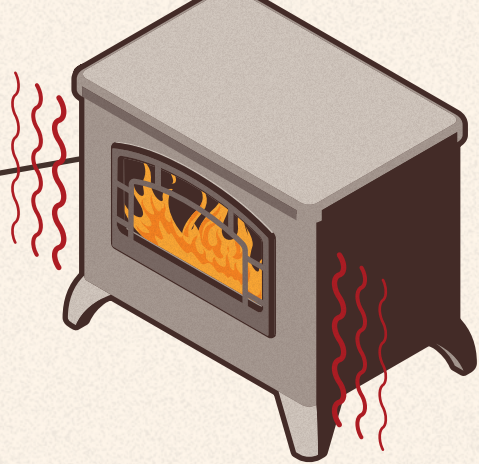
7

BI GLIC!

Cùm similearan agus luidhearan air an sguabadh agus air an cumail ann an deagh òrdugh.

- ✦ Glan an similear agad mus cleachd thu e. Iarr air sguabadair-simileir clàraichte a sgrùdadh agus a ghlanadh.
- ✦ Mùch teine sam bith mus tèid thu a-mach no a leabaidh agus thoir air falbh na h-èibhleagan ann an cana-luathre a tha neo-theinnteach.
- ✦ Ma tha teasraiche airson a' bhlàir a-muigh agad, na cleachd a-staigh e.
- ✦ Lean stiùireadh an t-saothraiche agus cleachd dìon-teine.
- ✦ Na stacaich logaichean no stuthan teinnteach ri taobh stòbha, boidhlear no teasraiche.
- ✦ Thoir an aire do na cunnartan a tha an lùib dòighean-còcaireachd neo-àbhaisteach le gas so-ghiùlan no le BBQs.
- ✦ Cuir lorgaire carbon monogsaid anns gach rùm far a bheil uidheam ann a tha a' losgadh connadh.

LOSGADAIREAN CONNADH BIOETHANOL AGUS GEL



Cha bhi losgadairean connadh bioethanol agus gel a' cur a-mach ceò no a' dèanamh luaithe ach ...

tha iad so-losgaidh agus faodaidh iad cron mòr adhbharachadh.

Tha iad a' coimhead coltach ri lasraichean "fior", ach chan fheum iad luidhear.

- ✦ Cùm connadh fada air falbh bho stuthan lasaidh.
- ✦ Bu chòir bogsaichean-teine a chumail air falbh bho stuthan so-losgaidh.
- ✦ Cùm clann is peataichean air falbh bho bhogsaichean-teine agus connadh.
- ✦ Cuir gach teine às mus tèid thu dhan leabaidh agus na cleachd iad ach ann an seòmair le deagh fhionnarachadh.
- ✦ Glan botail connaidh gu tric le clobhd fliuch.
- ✦ Na fàg iad gun aire a chumail orra.



Bu chòir dhut a bhith comasach air rabhadh-ceò a chluinntinn anns a h-uile seòmair san taigh, eadhon leis na dorsan dùinte.

BI GLIC!

Mura cluinn thu inneal-rabhaidh bho rùm leis an doras dùinte, beachdaidh air inneal-rabhaidh a bharrachd a chur an sin.

- ✦ Cuir rabhadh-ceò anns na seòmraichean sam bi thu a' caitheamh a' mhòr-chuid den ùine.
- ✦ Na toir a-mach bataraidhean idir - eadhon airson ùine ghoirid.
- ✦ Seachain a bhith a' peantadh thairis orra no a' cur stiogairean air rabhaidhean.

SLÀINTE AGUS CÙRAM DIDSEATACH

(b' e Telecare a bh' air roimhe)



10

Tha siostaman Slàinte is Cùram Didseatach ann gus taic a thoirt do sheann daoine agus daoine so-leònte a bhith a' fuireach nan dachaighean gu neo-eisimeileach.

Is e dòigh luath is furasta a th' anna gus fios a chur gu na seirbheisean èiginn aig amannan feuma.

Faodaidh rabhaidhean-ceò is teas a bhith anna cuideachd.

Ma tha thu airson tuilleadh fhaighinn a-mach, tha inneal fèin-sgrùdaidh air-loidhne gus do chuideachadh ag ionnsachadh dè na seirbheisean a tha rim faighinn san sgìre agad. Gheibhear seo tron cheangal gu h-ìosal no faodaidh tu bruidhinn ris an ùghdarras ionadail agad.

AM BI THU A' DEUCHAINNEACHADH NAN LORGAIREAN AGAD GU CUNBHALACH?

Rè Sgrùdadh Sàbhailteachd Teine do Dhachaigh, faodaidh sinn innealan-rabhaidh airson ceò/teas/carbon monogsaid a chur ann. Ach tha an t-uallach ortsa a bhith gan cumail suas, agus mar sin...

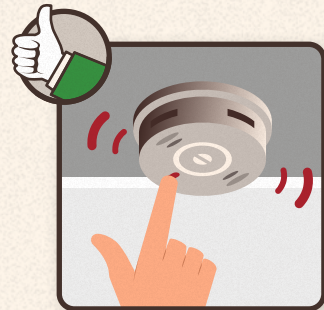
dèan cinnteach gu bheil eil gan deuchainneachadh gu cunbhalach.

Far a bheil sinn a' cur innealan-rabhaidh ann, tha bataraidhean beatha-fhada annta agus tha an t-aonad seulaichte air chor 's nach urrainnear an atharrachadh no an toirt às. Ma tha an t-inneal-rabhaidh agad a' dhèanamh bìob aig amannan tuaireamach, dh'fhaodte gu bheil rudeigin ceàrr leis an uidheam fhèin:

1. Put am putan-deuchainneachaidh air an inneal-rabhaidh ceòtha – bidh an t-inneal-rabhaidh a' fuaimneachadh gu geàrr, ach dh'fhaodte gun cuidich seo gus cearb sam bith ath-shuidheachadh agus a chlioradh.
2. Faodaidh diofaran ann an teòthachd toirt air an inneal-rabhaidh bìob a dhèanamh. Ma thachras seo, dh'fhaodte gum bi an t-inneal-rabhaidh a' sgur de dhèanamh bhìoban aon uair 's gu bheil an dachaigh agad nas blàithe.

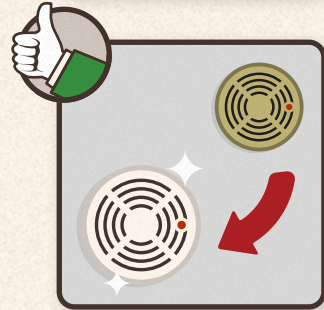
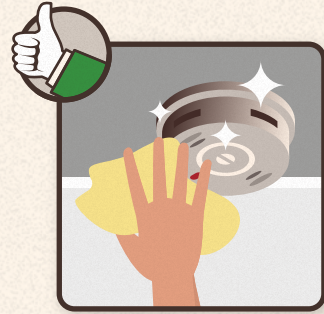
BI GLIC!

Mur urrainn dhut fhèin an t-inneal-rabhaidh ceòtha atharrachadh, iarr air neach-dàimh no caraid do chuideachadh.



3. Faodaidh duslach agus biastagan an t-inneal-rabhaidh a ghnìomhachadh. Ma tha e SÀBHAILTE ri dhèanamh, dh'fhaodte gum bi beagan glanaidh le uidheaman còsanach an Hoover no le dustair ga chuideachadh.

4. Ma tha an t-inneal-rabhaidh agad fhathast a' dèanamh bhìoban an dèidh seo, dh'fhaodte gu bheil rudeigin ceàrr leis agus gum feumar ionadachadh. Ma tha thu a' fuireach ann an taigh air mhàl, tha an t-uallach air a' chomhairle, air a' bhuidheann-taigheadais no air an uachdaran agad seo ionadachadh dhut. Cuir fios thuca sa chiad dol a-mach.



DÈ THACHRAS MA THA RUDEIGIN CEÀRR LEIS AN INNEAL-RABHAIDH AGAM?

12

Ma tha thu a' smaointinn gu bheil rudeigin ceàrr le uidheamachd a thugadh seachad le SFRS, cuir fios chun an neach-dèanaimh. Cuiridh iad inneal-rabhaidh ionadach thugad saor 's an-asgaidh.

Thoir sùil air cò rinn an t-inneal-rabhaidh agus cuir fios gu:

✦ Sgioba Teicnigeach AICO air **01691 664100** no post-d gu **technical@aico.co.uk**

✦ no loidhne-fiosrachaidh chustamairean FireBlitz: **0800 008 6568**

Mur urrainn dhutsa no duine sam bith an t-inneal-rabhaidh agad atharrachadh, cuir fòn gu **0800 0731 999**. Bheir an luchd-obrach againn fiosrachadh bhuat agus cuiridh iad air doigh 's gun tèid inneal-rabhaidh ionadach a chur ann.

SÀBHAILTEACHD CHOINNLEAN

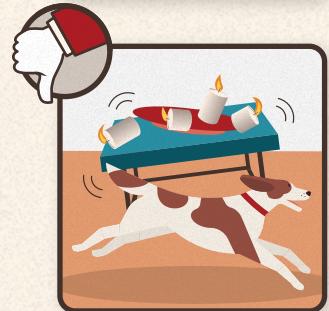
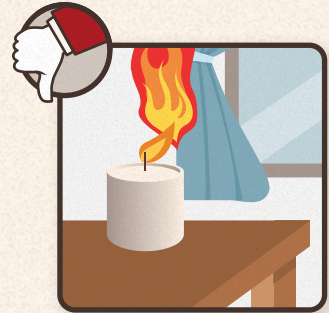


Faodaidh lasair
choinnlean teintean
adhbharachadh a cheart
cho math ri lasair sam
bith eile.

BI GLIC!

*Cùm fada air falbh iad bho
chùirtearan agus aodach.*

- ✦ Na fàg iad gun aire a thoirt orra.
- ✦ Na cuir àm sam bith iad air àirneis bhog no plastaig (sin, sòfa no oir amair).
- ✦ Na cleachd iad idir ma tha thu fo bhuaidh deoch làidir no dhrogaichean no ma tha thu a' faireachdainn cadalach.
- ✦ Bi faiceallach ma tha peataichean san dachaigh a dh'fhaodadh an leagail.
- ✦ Cuir às iad mus tèid thu dhan leabaidh no mus fàg thu an dachaigh.

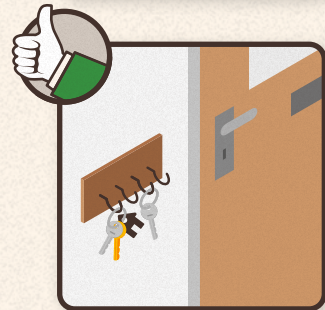


AIG ÀM LEAPA



Dèan seo a h-uile h-oidhche gus cunnart teine a lùghdachadh.

- ✦ Cuir dheth/thoir plugan às a' bhalla.
- ✦ Cuir às toitean ron leabaidh agus cuir uisge air mus cuir thu don sgudal e.
- ✦ Cuir geàrd-teine air beulaibh teine fosgailte agus na cuir barrachd connaidh air an teine mus tèid thu dhan leabaidh.
- ✦ Dèan cinnteach gu bheil prìomh iuchraichean an taighe agad ann an àite a tha furasta faighinn thuige.
- ✦ Cùm fòn ri taobh do leapa.
- ✦ Cuir dheth teasadairean gluasadach.



14

BI GLIC!

*Dùin a h-uile doras ron leabaidh.
Ma tha teine ann, cuiridh seo
maill air a' sgaoileadh.*

Faodaidh eòlas air

PLANA TEICHIDH TEINE

SAN DACHAIGH

DO BHEATHA A SHÀBHALADH!

PLANA A

Is e a' chiad roghainn teichidh agad an-còmhnaidh tro phrìomh dhoras an togalaich agad.

Cuimhnich gum faod clann cadal tro fhuaim rabhadh-ceò, agus bu chòir dùil a bhith agad an dùsgadh.



PLANA B

Bu chòir dòigh eile a bhith agad an-còmhnaidh air faighinn a-mach agus dèan cinnteach gu bheil fios aig a h-uile duine san togalach agad air.



PLANA C

Theirig gu 'seòmar sàbhailte' le uinneag agus fòn. Cuir fòn gu 999!

Cuir aodach no aodach-leapa timcheall an dorais gus ceò a chumail a-mach.

An uair sin seas ri taobh na h-uinneige fhosgailte agus èigh 'TEINE' airson cuideachadh.

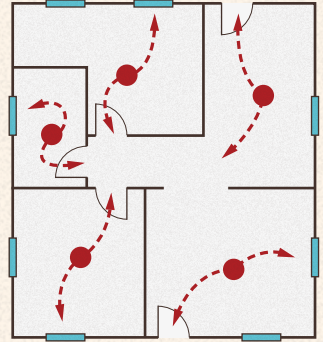


AM PLANA TEICHIDH TEINE SAN DACHAIGH AGAD

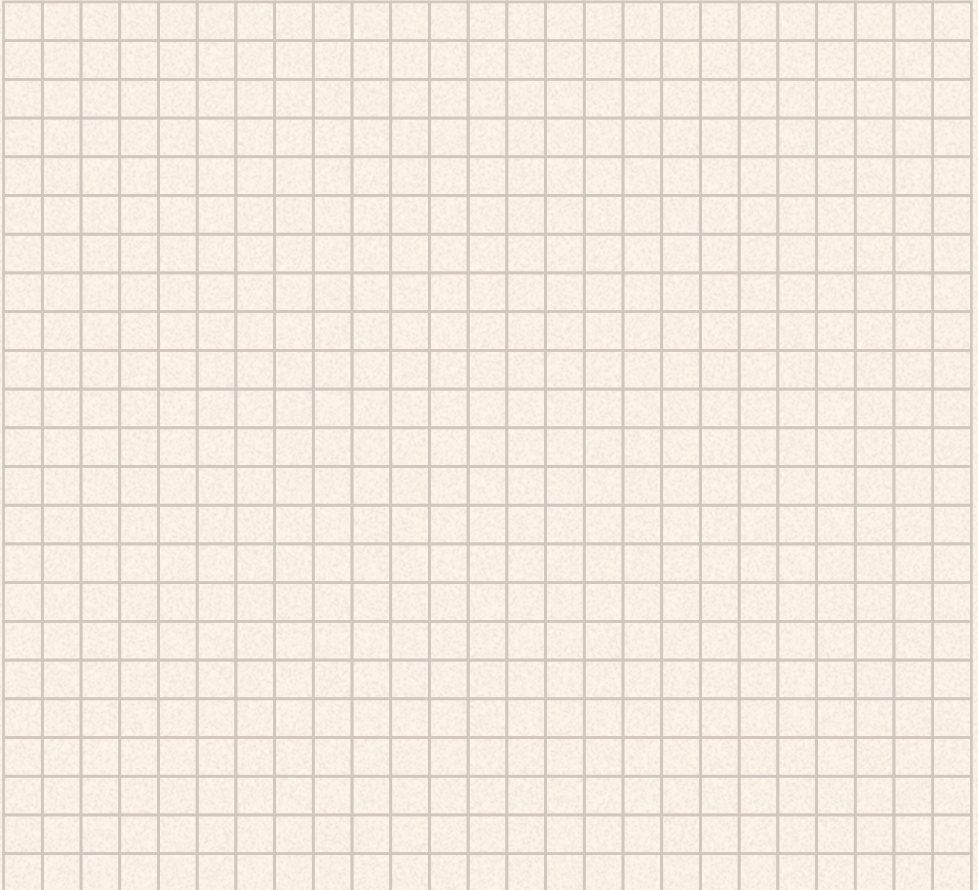
- ✦ Tarraing mapa no plana-làir den dachaigh agad. Seall a h-uile uinneag agus doras.
- ✦ Comharraich dà shlighe a-mach às gach seòmar. Ma tha thu shuas an staidhre, comharraich slighe shàbhailte a-mach no lean Plana C.
- ✦ Tagh agus comharraich àite-coinneimh a-muigh air beulaibh do dhachaigh.

Na fuirich gus am bi teine ann! Faigh cleachdadh air a' phlana teichidh agad agus cùm muinntir do dhachaigh sàbhailte.

EISIMPLEIR DE MHAPA



← Coinnich air beulaibh an taighe



SÀBHAILTEACHD TEINE FHLATAICHEAN ÀRDA



Ma tha teine san togalach agad (taobh a-muigh a' flat agad), fuirich sa flat, cùm an doras aghaidh dùinte agus cuir fios gu 999.

Ma tha teine sa flat agadsa:

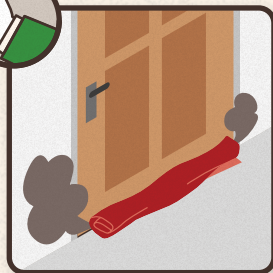
Lean 'Plana Teichidh Teine' an togalach agad.

Thoir rabhadh do mhuintir na dachaigh agad agus teich gu sgiobalta.

Dùin na dorsan air do chùlaibh gus nach sgaoil ceò is teine.

Gabh an staidhre an-còmhnaidh airson faighinn a-mach às an togalach - na gabh an lioft.

Aon uair 's gu bheil thu a-muigh, fuirich a-muigh. Cuir fòn gu 999!

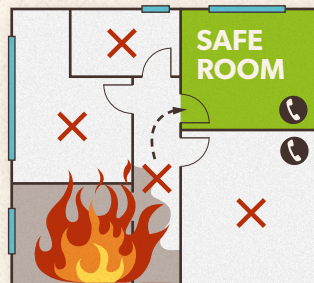


Ma tha thu glaiste sa flat agad:

Theirig gu 'seòmar sàbhailte' 's a bheil uinneag agus fòn. **Cuir fòn gu 999!**

Cuir aodach no aodach-leapa timcheall an dorais gus ceò a chumail a-mach.

An uair sin seas ri taobh uinneag fhosgailte agus èigh 'TEINE' airson cuideachadh.



EISIMPLEIR DE FLAT

DÒIGHEAN CÒMHDHAIL DEALAIN



Ma tha iad ann an teine, faodaidh modhan còmhdhail dealain (sin, e-baidhsagalan no sgùtairean) tòrr ceò a sgaoileadh agus teas mòr a thogail ann an ùine ghoirid.

18

BI GLIC!

Na teàirrds iad ach nuair a tha cuideigin an làthair.

- ✦ Na teàirrds iad nuair a tha thu nad chadal.
- ✦ Na cùm iad agus na teàirrds iad ann an talla/lobaidh no slighe teichidh.
- ✦ Cùm iad ann an seòmair air leth le rabhadh-ceò.
- ✦ Beachdaich air am bataraidh a thoirt asta nuair nach eilear gan cleachdadh.
- ✦ Dèan cinnteach gu bheil inneal air a chumail suas gu cunbhalach.

CUNGAIDHEAN- LEIGHEIS AGUS UIDHEAM MEIDIGEACH SPEISEALTA

Bu chòir rabhaidhean ceò/
teas eadar-cheangailte a
bhith ann an seòmraichean
far a bheilear a' cleachdadh
gin de na h-innealan a leanas.

BI GLIC!

*Ma tha thu a' smocadh,
bi faiceallach nuair a
bhios tu a' cleachdadh
uidheamachd
mheidigeach.*

OGSAIDEAN MEIDIGEACH

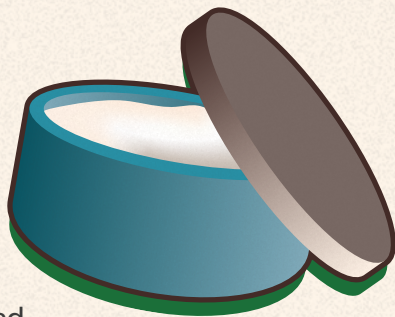
**Faodaidh e a bhith na chunnart teine air sgàth
an uiread ogsaidean dùmhail a tha ann.**

- ✦ Cuir dheth an t-ogsaidean nuair nach eilear ga chleachdadh.
- ✦ Cùm air falbh bho lasraichean neo-chòmhdhaichte an-còmhnaidh.
- ✦ Bi air leth faiceallach ma tha stuth maothachaidh ort nuair a bhios tu a' cleachdadh ogsaidean meidigeach.
- ✦ Cleachd ann an àiteachan le deagh fhionnarachadh.
- ✦ Glèidh ann an àite air leth bho stuthan so-losgaidh.
- ✦ Seachain a bhith a' còcaireachd fhad 's a tha thu a' cleachdadh canastair ogsaidean so-ghiùlain.



ACAINNEAN MAOTHACHAIDH

Is iad seo stuthan bogachaidh a tha nan leigheas air grunn thrioblaidean craicinn. Tha paraffin ann am mòran dhiubh agus faodaidh iad ...



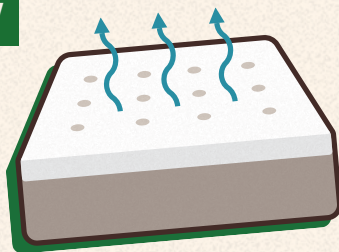
aodach-leapa agus aodach a dhèanamh gu math so-loisgidh.

- ✦ Na bi a' smocadh no a' cleachdadh lasair neo-chòmhdhaichte fhad 's a bhios tu a' cleachdadh acainn maothachaidh.
- ✦ Na tèid faisg air rud sam bith a dh'fhaodadh teine adhbharachadh m.e. teasadair so-ghiùlain.
- ✦ Cuir aodach glan air an leabaidh gu tric agus nigh rudan air 60 celsius.
- ✦ Bi air leth faiceallach nuair a bhios tu a' còcaireachd no a' cleachdadh lasair neo-chòmhdhaichte.

20

BOBHSTAIR AIRFLOW

Faodaidh bobhstair èadhair a thèid a tholladh toirt air teine sgaoileadh gu luath.



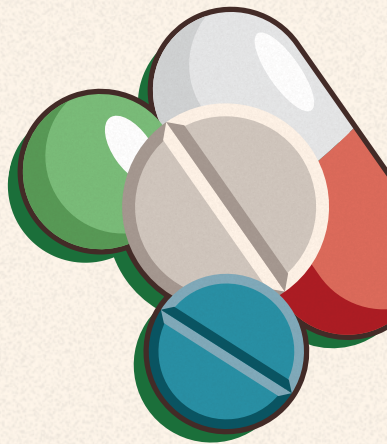
- ✦ Na bi a' smocadh uair sam bith faisg air bobhstair èadhair agus na cleachd fear faisg air lasair neo-chòmhdhaichte.
- ✦ Na cleachd le plaide dealain agus na cuir rudan teth faisg air.
- ✦ Cùm bobhstairean air falbh bho theintean fosgailte.
- ✦ Dèan cinnteach gu bheil do bhobhstair air a chumail air falbh bho uidheamachd dealain.

CUNGAIDHEAN LEIGHEIS

Faodaidh cuid de chungaidhean-leigheis do mhothachadh air na tha timcheall ort a bhacadh agus buaidh a thoirt air do chomas dèiligeadh ri teine.

Am measg fhrith-bhuaidhean tha luanan, faireachdainn cadalach, a bhith cugallach air do chasan, fradharc sgleòthach no duilgheadas a bhith a' smaoinichadh gu soilleir.

- ✦ Seachain deoch làidir.
- ✦ Thoir an aire nuair a bhios tu a' còcaireachd.



COMHAIRLE MU DHEOCH LÀIDIR IS DROGAICHEAN

Bidh deoch làidir agus drogaichean a' meudachadh cunnart teine san dachaigh, gu sònraichte a thaobh còcaireachd agus smocadh.

Ma tha thu fhèin no do theaghlach an eisimeil deoch làidir no drogaichean, cuir fios chun charthannais WithYou.



SÀBHAILTEACHD SAN DACHAIGH

**Prìomh stiùireadh air sàbhailteachd
san dachaigh agus timcheall air.**



TUITEAM

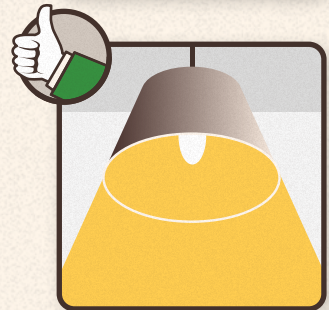


Faodaidh duine sam bith tuiteam, ach tha seann daoine nas buailtich na daoine eile.

Ma tha thu air tuiteam, no ma tha dragh ort mu do shlàinte san fharsaingeachd, bruidhinn ris an ionad mheidigeach agad. Airson stiùireadh, cuir fios gu NHS Inform air **0800 224 488**.

Faodaidh tu do chunnart fhèin bho thuiteam a mheasadh agus plana casg tuiteim pearsanta a chruthachadh le bhith a' tadhal air: **fallsassistant.org.uk**

- ✦ Lorg cunnartan tuiteim san dachaigh agus tog air falbh rud sam bith air am faodadh tu tuiteam.
- ✦ Cùm gnìomhach cho fada 's as urrainn dhut.
- ✦ Dèan cinnteach gu bheil solais iomchaidh ann.
- ✦ Beachdaich air inneal-rabhaidh coimhearsnachd a chaitheamh.
- ✦ Beachdaich air innealan taic-coiseachd a chleachdadh agus cùm iad ann an deagh òrdugh.
- ✦ Atharraich àirneis gus barrachd taic a thoirt dhut.



SEARGADH- INNTINN

Faodaidh seargadh-inntinn call aire adhbharachadh agus buaidh a thoirt air comas neach mothachadh gu bheil teine air tòiseachadh.

Faodaidh e cuideachd a bhith duilich do dhaoine le seargadh-inntinn teicheadh bho theine no tuigsinn dè tha a' tachairt.

Mar sin, tha e deatamach gum bi slighe teichidh shoilleir agus solas gu leòr aig neach sam bith le seargadh-inntinn.



Ma tha thu a' gabhail cùram do neach air a bheil seargadh-inntinn, feuch gun dèan thu deuchainn air rabhaidhean ceò is teas gu cunbhalach.

Feuch gum bruidhinn thu cuideachd mu phlanaichean teichidh agus dèan cinnteach gu bheil iad a' tuigsinn dè a nì iad.

24

AN HERBERT PROTOCOL

Tha seo a' brosnachadh luchd-cùraim, teaghlach is caraidean gus fiosrachadh feumail a thoirt seachad, a dh'fhaodar a chleachdadh ma thèid neach so-leònte a dhìth.

Is e foirm a th' ann 's a bheil fiosrachadh deatamach mu neach ann an cunnart a dh'fhaodte a thoirt dha na poileis nuair a thèid aithris gu bheil neach a dhìth.

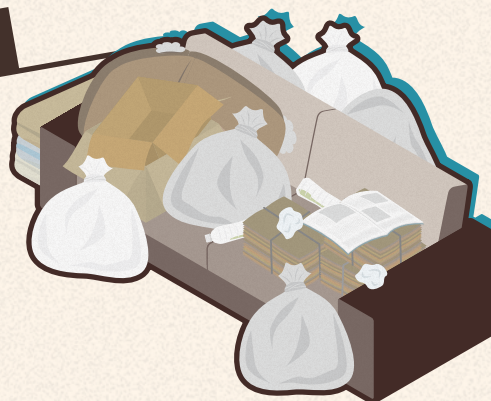
Faigh tuilleadh fiosrachaidh aig ageuk.org.uk

TIÙRRADH STUTH

Gu tric bidh cus nithean aig daoine a bhios a' tiùrradh stuth.

Faodaidh seo beatha làitheil a dhèanamh duilich, bacadh a chur air teicheadh gu sgiobalta ma thòisicheas teine agus ciallachadh gum bi an teine a' sgaoileadh.

Faodaidh e cuideachd luchd-smàlaidh a bhacadh bho bhith a' faighinn a-steach gu togalach.



Is dòcha gun urrainn don ùghdarras ionadail no roinn nan seirbheisean sòisealta tuilleadh fiosrachaidh a thoirt dhut.

25

AONARANACHD

Faodaidh duine sam bith a tha a' fuireach nan aonar a bhith ann am barrachd cunnairt bho theine.

Faodaidh aonaranachd tachairt aig aois no ìre sam bith nar beatha agus faodaidh e cron a dhèanamh air slàinte neach, agus uaireannan faodaidh daoine a bhith aonaranach fiù ged a bhiodh an coltas orra gu bheil deagh dhàimhean sòisealta aca.



BLÀTHS SA GHEAMHRADH

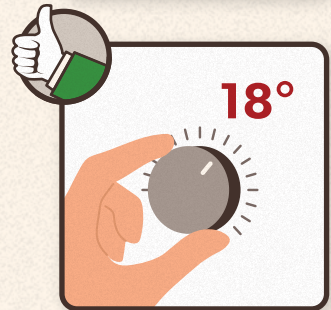
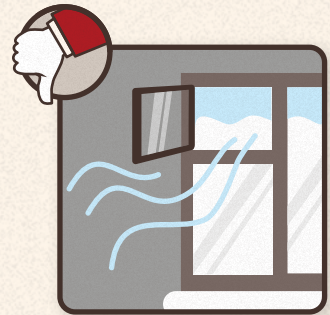


Faodaidh a bhith fuar airson ùine sam bith do chur ann am barrachd cunnairt bho dhroch shlàinte.

BI GLIC!

Cùm uinneagan seòmair-cadail dùinte air an oidhche gus nach tèid èadhar fuar air d' anail.

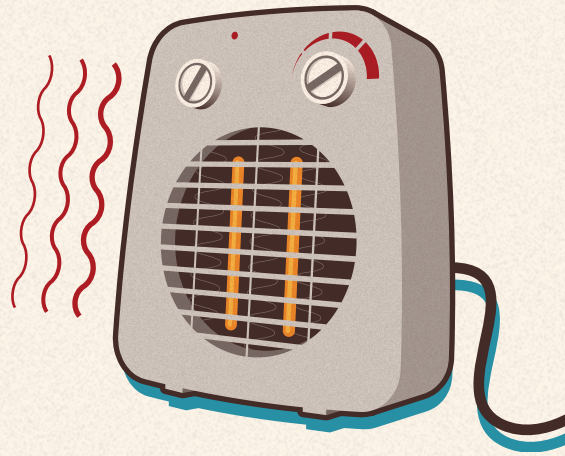
- ✦ Tron gheamhradh, cum teòthachd de co-dhiù 18 celsius anns an dachaigh agad.
- ✦ Dùin dorsan am broinn an taighe gus teas a chumail a-staigh.
- ✦ Caith grunn fhilidhean aodaich agus feuch gun a bhith nad shuidhe ùine fhada.
- ✦ Beachdaich a bheil taic ri fhaighinn gus do dhachaigh a dhèanamh nas lùth-èifeachdaiche.



Ma tha thu a' cleachdadh

TEASADAIR SO-GHIÙLAIN:

- ✦ Cuir air uachdar còmhnard e, fada air falbh bho rud sam bith a dh'fhaodadh a leagail no rud sam bith so-losgaidh.
- ✦ Na cleachd e aig àm sam bith airson aodach a thiomachadh.
- ✦ Cum aire air an-còmhnaidh.

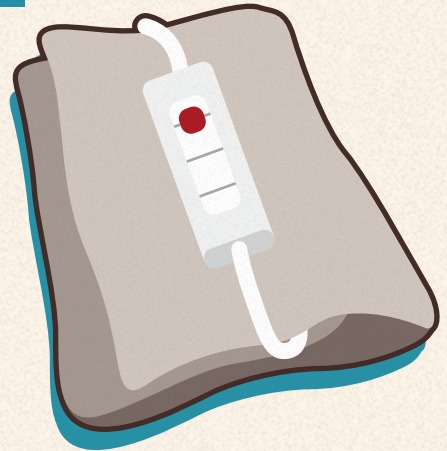


- ✦ Na cleachd càball leudachaidh gus a chur thuige.

Ma tha thu a' cleachdadh

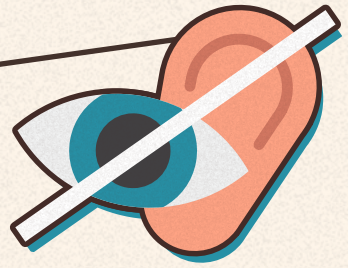
PLAIDE DEALAIN:

- ✦ Dèan sgrùdadh air do phlaide gu cunbhalach airson comharran caitheamh is reubadh.
- ✦ Na cleachd botal uisge teth aig an aon àm.
- ✦ Na cuir làmhnan no casan fliuch air a' phlaide.
- ✦ Na cleachd e nuair a tha e paisgte no lorcach.



Home Energy Alba a' toirt seachad taic agus comhairle an-asgaidh air mar as urrainn dhut cosgais teasachadh do dhachaigh a lughdachadh. Faodaidh iad cuideachd stiùireadh a thoirt dhut mu bhith a' faighinn cothrom air tuilleadh taice agus tabhartasan. Faic an stiùireadh conaltraidh aca gu h-ìosal.

LAGACHADH MOTHACHAIDH



Bidh lagachadh mothachaidh a' dol nas miosa le aois.

Faodaidh e buaidh a thoirt air comas neach mothachadh, measadh agus freagairt a thoirt do theine.

Tha rabhaidhean ceò sònraichte agus uidheamachd ceangailte ri fhaighinn agus faodaidh iad beatha a shàbhaladh.

Nam measg tha solais strobe, pèidsearan agus padaichean crith.

Cuir fòn gu Action on Hearing Loss air **0808 808 0123** no teacsa gu **0808 808 9000**.

Cuir fòn gu RNIB Alba an-asgaidh air **0303 123 9999**.

SÀBHAILTEACHD CLOINNE FO AOIS 5



28

Gabhaidh mòran thubaistean le clann òg a sheachnadh. Gu cuibheasach, bidh dàrna leth de chlann fo aois 5 a' frithealadh Tubaist is Èiginn gach bliadhna às dèidh tubaist nach fheumadh tachairt.

Am measg nan tubaistean as cumanta a nochdas ann an A&E tha:

- ✦ Losgadh is Sgalladh
- ✦ Puinnsianachadh
- ✦ Tachdadh
- ✦ Mùchadh
- ✦ Bàthadh

COMHAIRLE CPR



Faodaidh CPR a dhèanamh nas buailtiche gum mair cuideigin beò às dèidh grèim cridhe.

Cuir fòn gu 999 sa bhad agus an uair sin tòisich CPR. Iarr air cuideigin eile a tha an làthair defibrillator a lorg.

Crom sìos ri taobh an neach, agus:

- ✦ Cuir bun do bhois ann am meadhan broilleach an neach. Cuir do làmh eile air mullach do chiad tè agus ceangail do chorragan.
- ✦ Le gairdeanan dìreach, cleachd bun do bhois gus brùthadh sìos gu làidir, rèidh air a' bhroilleach agus an uair sin leig às.
- ✦ Dèan seo aig reat 100 gu 120 brùthadh broillich gach mionaid - no gu ruitheam an òrain "Staying Alive".
- ✦ Cùm a' dol gus an tig sgioba a' charbad-eiridinn a ghabhail thairis, no gus an nochd an neach comharran gu bheil mothachadh air tilleadh thuca.



FOIRM AONTA

TAR-CHUIR

Tha mi a' co-aontachadh gum faod Seirbheis Smàlaidh agus Teasairginn na h-Alba an dàta pearsanta agam a cho-phàirteachadh leis a' bhuidhinn com-pàirteachais air a liostadh gu h-ìosal:

Fòdaidh Rìochdaire SFRS ainm/ean na Buidhne a chlàradh an seo:

Tha mi a' tuigsinn gur e am fiosrachadh pearsanta agam a thèid a cho-phàirteachadh leis a' bhuidhinn gu h-àrd:

- ✦ Ainm; ✦ Mar a chuireas sinn
- ✦ Seòladh; agus fios thugad.

Leugh agus thuig mi am Brath Priobhaideachd, a tha a' toirt fiosrachadh air mar a thèid an dàta pearsanta agam a ghiullachd agus agus air mo chòraichean a thaobh reachdas Dion Dàta.

30

Ainm (LITRICHEAN MÒRA)	
Soidhneadh	
Deit/Uair	

Tha Seirbheis Smàlaidh agus Teasairginn na h-Alba an geall air fiosrachadh a ghiullachd ann an co-rèir ri Riaghladh Coitcheann an Dion Dàta (GDPR).

Mar a chuireas sinn fios thugad:

Ma tha ceist sam bith agad a thaobh an fhoirm aonta seo no an dòigh sa bheil sinn airson am fiosrachadh agad a chleachdadh, cuir fios thugainn le bhith a' cur post-d gu: SFRS.HFSVadministrators@firescotland.gov.uk

Ma tha ceist sam bith agad a thaobh dìon an dàta agad, cuir fios chun an sgioba Riaghladh Fiosrachaidh againn le bhith a' cur post-d gu: SFRS.GDPR@firescotland.gov.uk

LIOSTA POST-SOIGHNIDH

Advice Direct Alba

Cuir fòn gu **0808 164 6000**
no tadhail air advisedirect.scot

Aois Alba

Cuir fòn gu **0800 12 44 222** (Dil gu Dih,
9m – 5f) no tadhail air agescotland.org.uk

Breathing Space

Tadhail air breathingspace.scot

British Heart Foundation

Cuir fòn gu **0300 330 3322**
no tadhail air bhf.org.uk

Urras an Luchd-cùraim

Cuir fòn gu **0300 772 7701**
or email scotland@carers.org

Children 1st

Tadhail air children1st.org.uk

Comhairleachadh a' Phobail Alba

Cuir fòn gu **0800 028 1456**
no tadhail air cas.org.uk

Crimestoppers

Tadhail air crimestoppers-uk.org

Hourglass (Fàs Aosta gu Sàbhailte)

24/7: **0808 808 8141**
no teacsa gu **07860 052906**

Neighbourhood Watch Alba

Cuir fòn gu **01786 463732** no tadhail air
neighbourhoodwatchscotland.co.uk

NHS Inform

Cuir fòn gu **0800 224488**
no tadhail air nhsinform.scot

NHS 24

Cuir fòn gu **111**
no tadhail air nhs24.scot

Outside the Box

Tadhail air otbds.org

A' Chrois Dhearg

Tadhail air redcross.org.uk

An Comann Rioghail airson Bacadh Thubaistean (ROSPA)

Tadhail air rospa.com

An Comann Albannach airson Slàinte Inntinn (SAMH)

Tadhail air samh.org.uk

Buidheann Dìon Àrainneachd na h-Alba (SEPA)

Tadhail air sepa.org.uk

SGN (Lionra Gas na h-Alba)

Tadhail air sgn.co.uk

Cobhair nam Ban Albannach

Cuir fòn gu **0800 027 1234**
no tadhail air womensaid.org.uk

Fasgadh Alba

Tadhail air scotland.shelter.org.uk



Stiùireadh
Sàbhailteachd
Dachaigh SFRS
Tionndadh 2 – Am
Faoilleach 2025

firescotland.gov.uk