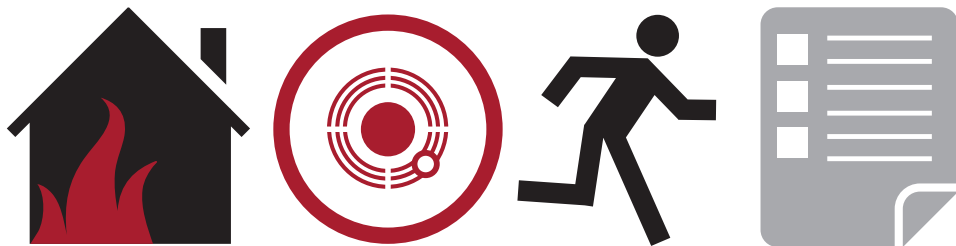


Gus **Sgrùdadh Sàbhailteachd Teine do Dhachaigh**
a chur air dòigh **an-asgaidh**
cuir fòn gu **0800 0731 999**
Teacsaidh 'FIRE' gu 80800
no tadhail air **www.firescotland.gov.uk**



@**SFRSYourSafety**



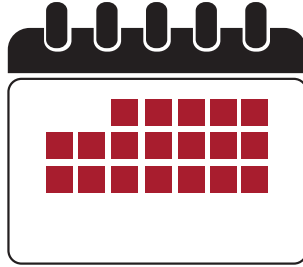
Deimhinn.

Tha e **cudromach** gu bheil eòlas agad air mar a
lùghdaicheas tu an cunnart gun tachair **teine**
nad dhachaigh agus, ma thachras, mar a
dhìonas tu thu fhèin.



SCOTTISH
FIRE AND RESCUE SERVICE

Working together for a safer Scotland



Gach uair a thìde de gach latha, tha teine dachaigh ann an Alba.

Tha taigh a h-uile duine ann an cunnart bho theine. Tha e cudromach gu bheil eòlas agad air mar a lùghdaicheas tu an cunnart gun tachair teine nad dhachaigh agus, ma thachras, mar a dhionas tu thu fhèin.

Tubaistean còcaireachd, socaidean an-luchdaichte, uidheaman nach eil ag obair gu ceart, a' smocadh agus ag òl: is iad dìreach feadhainn de na h-adhbharan gu bheil uimhir de theintean taighe ann an Alba. Dh'fhaodadh aon mhearachd – mar eisimpleir, a' fàgail pana gun duine sam bith a' cumail sùil air no a' fàilligeadh air toitean a chur às gu ceart – **do bheatha atharrachadh gu bràth.**



Tha iomadh bàs bho theine a' tachairt far nach eil inneal-rabhaidh airson ceò ann a tha ag obair no far nach eil innealan-rabhaidh gu leòr ann.

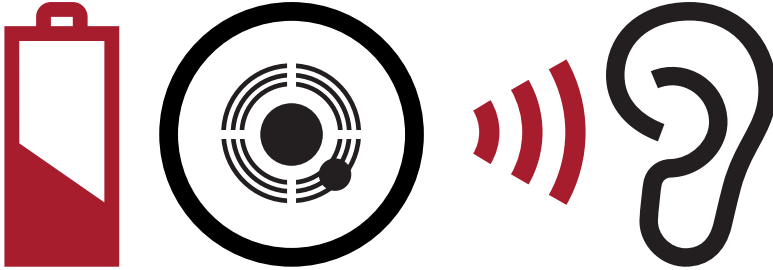
Smaoinich nan tachradh seo ri do dhachaigh-sa

Tha a' chuid as motha de theintean taighe a' tòiseachadh san t-seòmar-suidhe agus sa chidsin. Le mòran stuthan so-losgaidh timcheall (m. e. cùirteanan, cuiseanan) feumar barrachd aire a thoirt. Dh'fhaodadh teasraichean gas no dealain agus uidheaman-dealain uile a bhith nan cunnartan teine. Tha cidsinean làn stuthan a lasas teine, agus tha iad làn uidheaman-dealain a tha a' cruthachadh mòran teasa. Bidh plaideachan dealain, teasraichean so-ghiùlan agus smocadh nad leabaidh uile ag àrdachadh cunnart teine anns an t-seòmar-chadail.

A bheil do dhachaigh sàbhailte?

Ann an càs teine, dh'fhaodadh tu do bheatha a shàbhalachadh ma tha thu air ceumannan simplidh a ghabhail, leithid: a' cur deuchainn gach seachdain air na h-innealan-rabhaidh agad airson ceò, teas agus carbon monogsaid; a' dùnadh do dhorsan a dh'oidhche; agus a' dèanamh plana airson teicheadh ann an càs èiginn. Cuimhnich, cha robh gin de na daoine a chaidh a leòn an-uiridh a' saoilinn gun tachradh e dhaibhsan.

Faodaidh grunn cheistean simplidh do chuideachadh gus cunnartan san taigh agad aithneachadh agus co-dhùnadh a dhèanamh air mar a dhèiligeadh tu riutha.



Gus thu fhèin is do dhachaigh a dhìon

A bheil innealan-rabhaidh agad airson ceò, teas agus carbon monogsaid?

Dh'fhaodadh innealan-rabhaidh airson ceò agus teas do dhachaigh agus do bheatha a shàbhalachadh.

- Cuir deuchainn orra **GACH SEACHDAIN** agus na toir a-mach na bataraidhean idir.
- Mura bheil inneal-rabhaidh a' toirt fuaim, cuir bataraidh ùr ann.
- Mura bheil e fhathast a' toirt fuaim, ceannaich inneal-rabhaidh ùr.

Gach bliadhna:

- Cuir bataraidh ùr ann (mura bheil inneal-rabhaidh sònraichte agad anns a bheil bataraidh le beatha fhada nach gabh a thoirt a-mach, no mura bheil na h-innealan-rabhaidh agad ceangailte ris an t-siostam-dealain). Roghnaich ceanna-latha a chuimhnicheas tu, mar eisimpleir co-là-breith no ceann-bliadhna.
- Leis a' ghlanadair-shùghaidh, glan taobh a-staigh is taobh a-muigh dhe sligeach an inneil-rabhaidh. Ma tha thu a' sgeadachadh an taighe no a' cruthachadh mòran duslaich, cleachd bann lastaig gus бага plastaig a chumail air sligeach an inneil-rabhaidh – na dìochuimhnich a thoirt dheth nuair a tha thu deiseil.

CUIMHNICH: FAIGH A-MACH, FAN A-MUIGH AGUS DAITHEAL 999

Bu chòir gu bheil san dachaigh agad:

- Aon inneal-rabhaidh airson ceò suidhichte anns an t-seòmar a chleachdar as trice rè an latha,
- Aon inneal-rabhaidh airson ceò anns gach àite-cuairteachaidh air gach làr an taighe, mar eisimpleir san lobaidh is air an landadh,
- Aon inneal-rabhaidh airson teas anns gach cidsin.

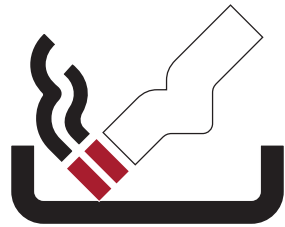
Ma tha an dachaigh agad air aon làr – leithid flat no bungalo – feumaidh tu co-dhiù dà inneal-rabhaidh airson ceò a chur ann. Ma tha barrachd is aon làr aig an dachaigh agad, bidh feum agad air aon air gach làr, a bharrachd air aon san t-seòmar-suidhe. Faodaidh tu barrachd innealan-rabhaidh a chur a-steach ann an seòmraichean-cadail. Dh'fhaodadh seo a bhith gu sònraichte cudromach nuair a tha barrachd chunnartan teine ann, leithid telebhiseanan, coimpiutairean no uidheaman-dealain eile, no anns na seòmraichean-cadail acasan nach urrainn èirigh às an leabaidh no a tha so-leòntach ann an dòigh eile air sgàth euslaint no ciorramachd. Bu chòir don h-uile inneal-rabhaidh a bhith suidhichte air mullach an t-seòmair agus ceangailte ri chèile. Bidh innealan-rabhaidh airson ceò a' sàbhalachadh bheathannan. Ach, uaireannan, cha bhi iadsan a tha glè òg no glè shean a' freagairt inneal-rabhaidh airson ceò no cha bhi iad ga chluinntinn. Mar sin, na cuir muinghin a-mhàin ann an innealan-rabhaidh airson ceò. Orrasan a tha bodhar no aig a bheil droch claisneachd, dh'fhaodadh gu bheil inneal-rabhaidh airson nam bodhar a dhìth.

Ma tha plana agad airson teicheadh ann an càs èiginn, agus ma tha thu air cunnartan a lùghdachadh air feadh do dhachaigh, bidh seo gad chuideachadh a dhèanamh cinnteach gum mair a h-uile duine anns an dachaigh agad sàbhailte bho theine. Faodaidh tu iarrtas a chur a-steach airson **Sgrùdadh Sàbhailteachd Teine do Dhachaigh**, a bhios **an-asgaidh**, far am bi smàldairean a' tighinn chun an taighe agad agus a' cur a-steach innealan-rabhaidh **saor 's an-asgaidh**, ma tha thu a dhìth orra. Tha bataraidh aca le beatha fhada cuideachd, agus mar sin chan fheum thu airgead a chaitheamh.

A bheil thu air plana airson teicheadh ann an càs èiginn a dhèanamh?

Smaoinich air mar a gheibheadh tu a-mach às an taigh nan robh teine agad. 'S e a' chiad roghainn an-còmhnaidh a dhol tron phrìomh dhoras, ga dhùnadh aon uair 's gu bheil a h-uile duine a-muigh. Ach mura bheil e sàbhailte a bhith a' fàgail tron phrìomh dhoras, ciamar a b' urrainn dhut faighinn a-mach? Cha toir am plana fada, agus dh'fhaodadh e beathannan a shàbhalachadh. Ma tha daoine cleachdte ri na dh'fheumas dèanamh, tha sin gan cuideachadh a bhith sèimh ann an càs teine. A bharrachd air sin, tha e gad chuideachadh sàbhailteachd a ruigsinn nas luaithe.

- A bheil doras eile ann a dh'fhaodadh tu cleachdadh, no slighe teichidh o theine?
- Am b' urrainn dhut streap a-mach tro uinneag air a' chiad ùrlar gu mullach garaids no gu calpa taighe gus faighinn sìos gu sàbhailte?
- Am b' urrainn dhut streap a-mach tro uinneag air a' bhun-ùrlar?



A' lùghdachadh do chunnartan

Am bi duine sam bith a' smocadh nad dhachaigh?

Bu chòir dhaibhsan a tha a' smocadh a bhith faiceallach an-còmhnaidh, gu h-àraid nuair a tha iad sgìth no ma tha iad air a bhith ag òl alcol. Dèan cinnteach gu bheil toitean air an tùchadh gu buileach ann an soitheach-luaithre. Falmhaich an soitheach-luaithre, dòirt uisge air na bunan toitein agus cuir iad a-mach ann am biona a-muigh.

Am bi thu riamh a' lasadh choinnean cèir no coinnean beaga?

Dèan cinnteach gu bheil coinnean laiste air an cumail ann an coinnlearan agus nach b' urrainnear car a chur dhiubh. Cùm iad fada air falbh bho rud sam bith a ghabhas teine, leithid cùrteanan, cairtean, cuiseanan, telebhiseanan no fiù 's sgeilpichean. Na fàg coinneal laiste neo-fhrithheilichte – fiù 's fad corra dhiog – agus ma tha thu a' dol a-mach, no a' dol a chadal, dèan cinnteach gu bheil na coinnean air am mùchadh gu ceart an toiseach.

A bheil teas gas no innealan-gas agad?

Bu chòir boidhlean-gas agus innealan-gas a bhith air an seirbheiseachadh aon turas gach bliadhna le einnseanair a tha clàraichte mar shàbhailte le gas. Tadhail air www.GasSafeRegister.co.uk no cuir fòn gu 0800 408 5500. Bu chòir dhut lorgaire carbon monogsaid a chur anns do dhachaigh cuideachd.

Am bi thu a' dearbhadh nam fiùsaichean air na h-innealan-dealain agad?

Tha am fiùsa anns a' phluga na innleachd sàbhailteachd a bhios "a' losgadh" ma tha rudeigin ceàrr ann. Bidh seo a' gearradh an dealain dheth, agus mar sin a' bacadh an inneil bho bhith a' fàs ro theth agus ag adhbharachadh teine. Dèan cinnteach gu bheil am fiùsa ceart* an-còmhnaidh anns na h-innealan-dealain agad.

FIÙSA 3 AMPAICHEAN

lampaichean/solais leapa
tebhiseanan/rèidiothan
plaideachan dealain
cluicheadairean hi-fi/dvd
stèiseanan docaidh
gleocan/coimpiutairean
consoilean gheamaichean

FIÙSA 13 AMPAICHEAN

fuaradairean
teasraichean
coirean/tòstairean
innealan-nighe/tiormadairean
iarainnean
dìrichearan gruaige

* Airson stiùireadh a-mhàin. Faigh cinnt air stiùireadh an t-saothraiche.

Am bi thu a' suidseadh dheth agus a' toirt a' phluga a-mach de na h-innealan-dealain nuair nach eil thu gan cleachdadh?

Tha e cudromach gun cuir thu dheth agus gun toir thu am pluga a-mach à innealan-dealain leithid tebhiseanan, innealan-nighe, nigheadairean-shoithichean, coimpiutairean agus teàirrdsearan nuair nach eil thu gan cleachdadh, a chionn 's gum faodadh inneal-dealain a tha fhathast ceangailte ris an dealan teine adhbharachadh. 'S urrainn dhut cunnart teine bho bhathar geal a lùghdachadh, leithid innealan-nighe, tiormadairean-aoaich agus nigheadairean-shoithichean, tro bhith a' seachnadh an ùisneachadh nuair a tha thu a-muigh no nad chadal.

Thoir an aire gun suids thu innealan dheth mus tèid thu a chadal. Chaidh grunn innealan-dealain an taighe, leithid fridsichean agus reòthadairean, a dhealbhadh gu bhith air am fàgail air, ach faodaidh fiù 's an leithid sin teintean adhbharachadh ma tha iad uireasbhaidheach no mura bheil thu gan cleachdadh gu ceart. Dèan cinnteach gum faigh iad gaothrachadh gu leòr air chor 's nach fàs iad ro theth.

Clàraich na h-innealan-dealain agad

Tha fridsichean/reòthadairean air an dealbhachadh gu bhith air am fàgail air 24 uairean san latha. Faodaidh tu a bhith nas cinntich gu bheil am frids/reòthadair agad sàbhailte tro bhith ga chlàradh, agus faodaidh tu am bathar geal uile agad a chlàradh, aig www.registermyappliance.org.uk. Ma nì thu seo, bidh fios agad ma tha cùis sàbhailteachd ag èirigh leis. Faodaidh tu cuideachd dearbhadh nach deach ais-ghairm aig www.electricalsafetyfirst.org.uk/product-recalls/.

A bheil càball dealain sam bith agad a tha a' ruith fo bhratan-ùrlair no rugaichean?

Ma tha thu a' coiseachd air càballan, bidh iad ann an cunnart damaiste, fiù 's ma tha iad air an còmhdachadh le brat-ùrlair.

Am bi thu a' cleachdadh adaptaran dealanach no plugaichean striop?

Bidh adaptaran a' leigeil leat tuilleadh is aon inneal-dealain a chleachdadh bho aon socaid dealain, ach ma tha iad an-luchdaichte faodaidh iad teine adhbharachadh. Na cleachd tuilleadh is aon adaptar anns gach socaid, agus na an-luchdaich adaptar agus na ceangail adaptaran ri chèile. Roghnaich adaptar striop, an àite adaptar bloc, agus thoir an aire nach bi na h-innealan-dealain a tha air am plucachadh a-steach annta a' cleachdadh còrr is 13 ampaichean/3 cile-uatan uile gu lèir. Leugh leabhar-làimhe an inneil-dealain airson fiosrachadh.



Sàr-chomhairle: Dèan cinnteach gu bheil fiùsa anns an adaptar agad agus gu bheil an comharradh itealaige Intertek BEAB air. Bidh adaptar le dìonadair atadh-dealain ann ion-roghnaichte.

Am bi thu a' ceangal/càradh chàballan dealain le teip uair sam bith?

Na càraich no cuir ri chèile càballan le teip ionsulaididh. Ath-sholair an càball iomlan, no cleachd càball leudaichte.

A bheil lampaichean sam bith agad anns a bheil bolgain a tha mòr-chumhachdach?

Tha a h-uile sgàile-lampa a' comhairleachadh cò mheud uat a dh'fhaodadh a bhith sa bholtan gu sàbhailte. Faigh cinnt air seo mus cuir thu boltan a-steach, oir dh'fhaodadh boltan le tuilleadh 's a chòir uatan a bhith ag adhbharachadh na sgàile gu bhith a' fàs ro theth agus teine a ghabhail.

Sàr-chomhairle: Na còmhdaich bolgain no sgàilean-lampa, oir faodaidh iad fàs ro theth gu luath agus teine a ghabhail.



An cidsin agad

Am bi thu a' còcaireachd le ola?

Tha còcaireachd na prìomh adhbhar theintean nar dachaighean. Ma tha thu sgith, feuch nach dèan thu còcaireachd. **Ma tha thu air a bhith ag òl alcol no a' gabhail dhrogaichean, na còcairich.**

Tha fraidhigearan dealanach ùr-nodha fada nas sàbhailte na am pana tiops traidiseanta, oir tha suidse sàbhailteachd aca a bhios gan gearradh dheth, a' cuideachadh a dhèanamh cinnteach nach fàs iad ro theth agus nach gabh iad teine. Na cleachd pana tiops traidiseanta mas urrainn dhut, oir tha cunnart àrd de theine leotha. Ma tha thu ga chleachdadh, ge-tà:

- Na lion e nas motha na aon trian làn
- Na fraidhig ach beagan gach turas – ma tha am pana ro làn, dh'fhaodadh e cur thairis
- Tionndaidh an làimhseachan ris an taobh – ach chan ann air uachdar fàinnean a' chucair
- Dèan cinnteach gu bheil am biadh tioram a' dol a-steach, chan ann bog fliuch no air a chòmhdachadh ann an deigh

09 LEABHAR-IÙIL AIR SÀBHAILTEACHD TEINE

Toirmisgte:

- Na fraidhig biadh nuair a tha thu air a bhith ag òl alcol no a' gabhail dhrogaichean no ma tha thu a' faireachdainn sgìth
- Na fàg am pana neo-fhrithheilichte. Cha ghabh e ach dìog airson teine a thòiseachadh

Ma tha am pana agad a' gabhail teine, agus a-mhàin ma tha e sàbhailte seo a dhèanamh, feuch gun cuir thu dheth an teas. Faigh a-mach às a' chidsin. Dùin an doras. Cuir fòn chun an t-Seirbheis Smàlaidh agus Teasairginn.

Na feuch ri am pana a ghluasad agus na tilg uisge thairis air geir no ola a tha loisgeach.

Am bi thu a' griligeadh bhiadhan geireach?

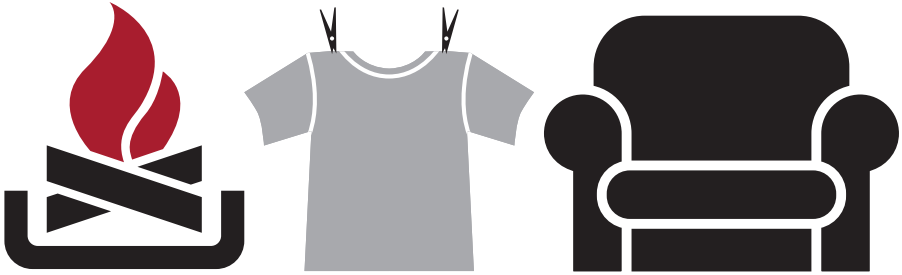
Cuimhnich an adhan-shilidh a ghlanadh gach turas a chleachdas tu i, oir bidh a' gheir a' càrnadh agus gabhaidh i teine gu furasta.

A bheil innealan-dealain no càballan sam bith faisg air a' chucar agad?

Faodaidh teas bhon chucar cron a dhèanamh air innealan-dealain no air càballan agus teine adhbharachadh. Cuimhnich gum feum thu innealan-dealain agus càballan a chumail astar sàbhailte air falbh bhon chucar agad.

Am bi thu a' tiormachadh shearadairean air, no faisg air, a' chucar agad?

Na tiormaich searadairean faisg air a' chucar agad no air uachdar, oir faodaidh searadairean tais teine a ghabhail gu furasta.



An seòmar-suidhe agad

A bheil teine fosgailte agad?

Na fàg teine laiste neo-fhrithheilichte no gun dìon-teine. Na tiormaich aodaich air beulaibh an teine agus na cùm àirneis nas fhaisge na aon mheatair (3 troighean) bhon theine.

Sàr-chomhairle: Dèan cinnteach gu bheil an similear agad air a sguabadh gach bliadhna.

A bheil sgàthan os cionn an teinntein agad?

Ma tha sgàthan os cionn an teinntein, faodaidh sin daoine a bhrosnachadh a sheasamh ro fhaisg air, leis a' chunnart gun gabh an aodaich teine.

Am bi thu a' cleachdadh teasraiche so-ghiùlan?

Dèan cinnteach gu bheil an teasraiche agad suidhichte co-dhiù aon mheatair (3 troighean) air falbh bho rud sam bith a ghabhadh teine, leithid sèithear no aodaich. Dèan cinnteach nach suidh thu ro fhaisg air an teasraiche. Ma thuiteas tu nad chadal, dh'fhaodadh gun rachadh do losgadh gu furasta.



An seòmar-cadail agad

Am bi thu a' cleachdadh plaide dealain?

Feumaidh plaideachan dealain a bhith air an sgrùdadh gu cunbhalach agus air an cleachdadh gu cùramach. Sgrùd a' phlaide, am pluga agus an fhleisg airson damaiste agus dèan cinnteach gu bheil e ceadaichte fo Intertek BEAB no air a chomharrachadh le BSEN60335-2-17:2002+A1,A2. Ma tha teagamh sam bith ort, na cleachd a' phlaide. Nuair a tha thu ga cleachdadh, ceangail fo-phlangaidean gu tèarainte ris an leabaidh agus stòr iad gu sàbhailte nuair nach eil thu gan cleachdadh – roilig i, na paisg i.

Sàr-chomhairle: Is feàirde plaideachan le siostam sàbhailteachd annta a dhionas an aghaidh cus teas.

Am bi thu a' fàgail na plaide dealain air a suidseadh air fhad 's a tha thu nad leabaidh?

Lean stiùireadh an t-saothraiche. Na fàg plaide dealain air a suidseadh air nuair a tha thu san leabaidh, mura bheil i air a comharrachadh 'freagarrach airson cleachdadh fad na h-oidhche'.

A bheil barantas agad fhathast airson na plaide dealain agad?

Cha bhi plaideachan a' mairsinn gu bràth. Gu dearbh, an dèidh don bharantas ruith a-mach (mar is àbhaist, 3 bliadhna) bu chòir dhi a bhith deuchainnichte agus seirbheisichte gu cunbhalach leis an t-saothraiche. Na cleachd plaide dealain a tha millte no uireasbhaidheach.

Sàr-chomhairle: Dh'fhaodadh e a bhith nas saoire agus nas sàbhailte plaide ùr a cheannach.

Am bi thu a' smocadh nad leabaidh?

Chan eil teagamh air nach eil smocadh san leabaidh ri mholadh. Ach ma smocaicheas tu nad leabaidh, bu chòir inneal-rabhaidh airson ceò a bhith anns an t-seòmar-cadail. Cuimhnich gun deuchainnich thu a h-uile inneal-rabhaidh airson ceò agad gach seachdain.

A' cuideachadh gus do phàiste a chumail sàbhailte

- Na fàg maidsichean is coinnlean far am faod clann an lorg
- Dèan cinnteach gu bheil dìon-teine air teasraichean is teintean
- Cleachd lasadair thoitean a tha clann dhìonach, le glasan sàbhailteachd a thèid a-mach nuair a leigeas tu às iad
- Na suidhich dèideagan nas fhaisge na aon mheatair (3 troighean) air rud sam bith a tha teth. Fiù 's mura ghabhas na dèideagan teine, dh'fhaodadh do phàiste a bhith air a losgadh





Clàr-sgrùdaidh Sàbhailteachd Teine

Do ghnàth-chùrsa gach oidhche

1. Suids dheth agus thoir am pluga a-mach den h-uile inneal-dealain nach deach a dhealbhadh a bhith air a dh'oidhche.
2. Tùch a h-uile toitean agus falmhaich na soithichean-luathre. Dòirt uisge air bunan nan toitean mus cuir thu a-mach iad ann am biona a-muigh.
3. Cuir dìon-teine timcheall theintean fosgailte. Na tog an teine mus tèid thu a leabaidh.
4. Suids dheth teasraichean so-ghìulan.
5. Dùin a h-uile doras – dh'fhaodadh seo an t-slighe-teichidh agad a chumail saor o smùid agus dh'fhaodadh e an teine a bhacadh bho sgaioleadh.
6. Dèan cinnteach gu bheil iuchraichean a' phrìomh dhorais ri làimh.
7. Ma ghabhas a dhèanamh, dèan cinnteach gu bheil cothrom agad air fòn-làimhe. Mar eisimpleir, fòn-làimhe air a' bhòrd-leapa agad. (Ach na dealan-neartaich am fòn fhad 's a tha thu nad chadal.)

Gad dhìon fhèin

Ma tha teine nad dhachaigh, dùin an doras far a bheil an teine. Bidh seo a' cuideachadh gus an t-slighe-teichidh agad a dhìon agus bidh e a' bacadh an teine bho sgaoileadh cho luath.

1. Smaointich air mar a gheibheadh tu a-mach às an taigh nan robh teine ri bhith agad, agus cleachd seo air chor 's gum bi thu deiseil.
2. Cùm ìseal. Tha an t-àileadh nas glaine agus nas fionnaire faisg air an ùrlar.
3. Na fosgail doras ma tha e a' faireachdainn blàth.
4. Na cleachd lioft. Gabh an staidhre daonna.
5. Ma ghabhas d' aodaich teine; stad, tuit sìos agus roilig. Mas e cuideigin eile a th' ann, cleachd plaide, ruga no còta tiugh.
6. Na stad airson nithean luachmhor.
7. Èigh 'Teine' gus rabhadh a thoirt dod theaghlach no luchd-dol-seachad.
8. Na feuch ri dhol a-steach a-rithist gus an innis smàladair dhut gu bheil e sàbhailte.
9. Na leum a-mach à uinneag bho ùrlar uachdrach. Seas ri taobh uinneag air chor 's gum faic na smàladairean thu. Ach ma tha thu air a' chiad ùrlar, ma dh'fhaidte gun tèid agad air thu fhèin isleachadh sìos air cuiseanan no cluasagan.
10. **Cuimhnic: faigh a-mach, fan a-muigh agus daitheal 999.**

Mur urrainn dhut faighinn a-mach

- Feuch ris a h-uile duine fhaighinn ann an aon seòmar.
- Aon uair 's gu bheil a h-uile duine ri chèile, pac aodaich, cuiseanan, cluasagan no tubhailtean timcheall air an doras gus an smùid a chumail a-mach.
- Fosgail uinneag agus èigh 'Teine' gus an cuir cuideigin fòn chun an t-Seirbheis Smàlaidh agus Teasairginn.
- Cùm ort a' seasamh ris an uinneig fhosgailte airson àileadh glan gus an ruig na smàladairean thu.

Fios feumail

Silver Line Scotland

www.silverline.org.uk 0800 4 70 80 90

Loidhne fiosrachaidh nàiseanta an-asgaidh a bheir fiosrachadh, càirdeas agus comhairle ri seann daoine, 24 uairean san latha, a h-uile latha den bhliadhna.

Scotland Crimestoppers

<https://crimestoppers-uk.org> 0800 555 111

Ma tha thu eòlach air rud sam bith mu dheidhinn eucoir, a' gabhail a-steach teinteana a thòisicheadh a dh'aoon ghnòthach anns an sgìre agad, faodaidh tu fòn a chur gu Scotland Crimestoppers. Tha a h-uile brath-fòn neo-ainmeach.

advice.scot

www.advice.scot 0808 800 9060

Tha an t-seirbheis [advice.scot](http://www.advice.scot) a' solarachadh comhairle agus fiosrachadh gu saoranaich na h-Alba air raon farsaing de chùisean leithid fiachan, cosnadh, sochairean agus comhairle luchd-cleachdaidh.

Shelter Scotland

shelterscotland.org 0808 800 4444

Bidh Shelter Scotland a' cuideachadh còrr is leth-mhillean daoine gach bliadhna a tha ri spàirn an aghaidh droch thairgheadas no dìth dachaigh – agus bidh iad a' dèanamh iomairt gus a bhacadh sa chiad dol a-mach.

Dumb Dumpers Stop Line

www.dumbdumpers.org 0845 2 30 40 90

Stiùireadh agus fiosrachadh air mar a chuidicheas tu strì an aghaidh dumpachadh mì-laghail agus aithris air.

NHS inform

www.nhsinform.co.uk 0800 22 44 88

A' toirt aon àite far am faighear fiosrachadh air slàinte, le deimhinneachd inbhe, airson a' phobaill ann an Alba.

NHS 24

www.nhs24.com 111

Cuir fòn an-asgaidh air 111 ma tha thu tinn agus nach urrainn dhut feitheamh gus an ath-fhosgail lèigh-lann an dotair-teaghaich agad.

Smokeline

www.canstopsmoking.com 0800 84 84 84

Loidhne fiosrachaidh nàiseanta na h-Alba airson sguir de smocadh, fosgailte a h-uile latha bho 8m gu 10f.

Scottish Domestic Abuse helpline

www.sdah.info 0800 027 1234

Air a chur air bhonn gus taic a thoirt don h-uile neach-fulaing dochainn san dachaigh tro bhith a' solarachadh seirbheis fòn a tha truacanta, gun bhreith agus a tha ag obair 24 uairean san latha.

Breathing Space:

www.breathingspacescotland.co.uk 0800 83 85 87

Seirbheis fo rùn, a gheibhear an-asgaidh air am fòn no air an eadar-lìon, airson daoine ann an Alba a tha a' faireachdainn dubhach, trom-inntinneach no ro-iomagaineach.

Neighbourhood Watch Scotland

www.neighbourhoodwatchscotland.co.uk

01786 476757

Iomairt air a stiùireadh leis a' choimhearsnachd gus daoine ionadail a thoirt ri chèile a dhèiligeadh ri eucoir agus cùisean sàbhailteachd coimhearsnachd eile.

Living It Up

www.livingitup.org.uk

Seirbheis fèin-stiùireadh didseatach dhaibhsan a tha nas sine na 50, air a dhealbhadh gus do chuideachadh barrachd fhaighinn à beatha agus a mhairsinn nas sona, nas fallaine agus nas sàbhailte.

Alliance

www.alliance-scotland.org.uk 0141 404 0231

Tha an Caidreachas na eadar-mheadhanair nàiseanta airson raon de bhuidhnean slàinte agus cùram sòisealta anns an treas raon. Tha còrr is 1,100 buill aig a' Chaidreachas, nam measg: solaraichean mòra nàiseanta, a bhios a' toirt taic do dhaoine; buidhnean beaga, ionadail, air an stiùireadh le saor-tholich; agus daoine a tha ciorramach, a tha a' fuireach le cor-slàinte leanailteach no a tha a' toirt cùram neo-phàighichte.

National Gas Emergency Number

www.sgn.co.uk/Safety/Smell-gas 0800 111 999

Ma tha thu a' faighinn faileadh gas no ma tha iomagain sam bith agad mu dheidhinn sàbhailteachd gas, cuir fòn chun na h-Àireimh Nàiseanta airson Èiginnean Gas

Electrical Safety First

www.electricalsafetyfirst.org.uk

enquiries@electricalsafetyfirst.org.uk.

Voicebank 020 3463 5100

Cobhair agus comhairle air sàbhailteachd dealain.

Ma tha thu ag iarraidh leth-bhreac den sgrìobhainn seo ann an cruth eile no eagraan ann an cànan eile, feuch gun cuir thu fòn gu 0800 0731 999.



SCOTTISH
FIRE AND RESCUE SERVICE
Working together for a safer Scotland