

# Sàbhail lùth nad dhachaigh



## Cidsin

Cleachd pana den mheud cheart airson na h-obrach, agus cleachd an cearcall hob ceart airson gach pana.

Leig le biadh blàth fuarachadh mus cuir thu don frids e.

Cùm doras na h-àmhainn dùinte uiread 's as urrainn dhut agus dèan cinnteach gu bheil an doras glainne glan gus am faic thu dè a tha a'tachairt na bhroinn.



## Seòmar-ionnlaid

Cleachdaidh fras luath nas lugha de lùth na amar a lionadh.

Dèan cinnteach nach eil an gaotharan ag obair ach airson na h-ùine a dh'fheumar gus flichead agus fàilidhean a ghlanadh bhon t-seòmar-ionnlaid.

Cleachd uaireadair gus faicinn dè cho fada 's a tha thu san fhras - bidh frasas nas giorra a' cleachdadh nas lugha de lùth!

Na fàg an tap a' ruith fhad 's a bhios tu a' glanadh d' fhiaclan, a' bearradh no a' nighe d' aodainn - lion am mias no dìreach tionndaidh air an tap nuair a bhios feum agad air uisge.



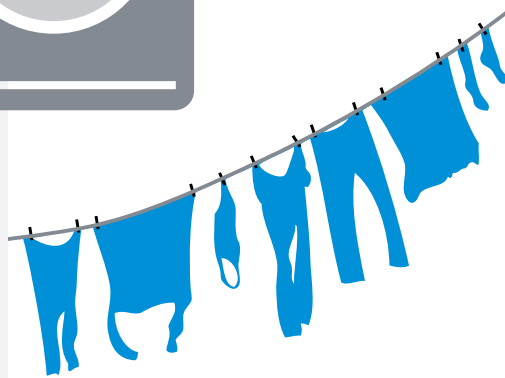
## Nigheadaireachd

Toinn do chuid-aodaich aig an astar as luaithe san inneal-nigheadaireachd mus cuir thu e don inneal-tiormachaidh.

Ma nigheas tu aodach aig 30°C seach aig teòthachd nas àirde, sàbhailidh seo mu 40% den lùth a chleachdas tu gach bliadhna. Bidh pùdar-nighe an latha an-diugh ag obair a cheart cho math aig teòthachd nas isle.

Fuirich gus am bi an t-inneal làn mus dèan thu nigheadaireachd.

Feuch ri nas lugha de nigheadaireachd a dhèanamh le bhith a' crochadh aodach gus éadharadh às dèidh a chaitheamh. San dòigh seo gheibh thu an fheum as motha às gach rud mus nigh thu e.



## Molaidhean air uisge teth

Faodaidh frasas-cumhachd a cheart uiread uisge a chleachdadh ri amar - smaoinich air ceann-froise le éadhar no sruthadh iosal a chur a-steach gus cleachdadh uisge a lùghdachadh.

Ma tha tanca uisge teth agad, cleachd am prògramar gus uisge a theasachadh dìreach nuair as dualtaich dhut feum a chur air, gus nach bi thu a' teasachadh uisge nuair nach fheum thu.

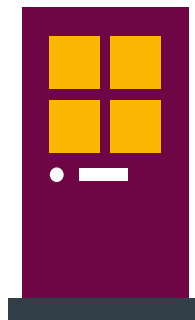


## Tàlla

Cuir casg air gaoh timcheall an doras-aghaidh, agus thairis air a' bhogsa litrichean agus an toll-iuchrach.

Le bhith a' cur cùirtear thairis air an doras-aghaidh cuidichidh sin gus a' ghaoth a chumail a-mach.

Cuimhnich dorsan a dhùnadh an-còmhnaidh gus an teas a chumail anns gach seòmar.





## Seòmar-suidhe

Na fàg innealan thuige no air standby nuair nach eilear gan cleachdadh.

Cuir an telebhisean dheth aig a' bhalla seach fhàgail air standby. Faodaidh tu bioran-smachd a cheannach a nì seo aig astar.

Dùin na cùrtearan aig beul na h-oidhche gus an teas a chumail a-staigh.

## Molaidhean mu solas

Ma chuireas tu solais LED an àite a h-uile glob-dealain nad dhachaigh, gearraidh sin do chosgais solais 50% [sa bhliadhna].



## Seòmar-bìdh

Mura cleachd thu an seòmar-bìdh gu tric, dèan cinnteach gu bheil an teasadair aig an teas as isle.

Na di-chuimhnich gum bi an seòmar a' fàs nas blàithe nuair a bhios aoighean agad ann.

Na deasaich cus; bidh biadh a thèid a dhith a' cur gu mòr ri sgaoidhean CO<sub>2</sub> agus a' cosg airgead dhut!



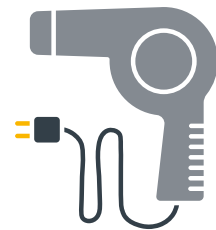
## Oifis agus Seòmar-cluiche

Tha e a' cosg ceudan notaichean a bhith a' ruith TBh, coimpiutair-glùine agus consol gheamannan gach bliadhna, gu h-àraidh ma bhios iad an-còmhnaidh air am fàgail air nuair nach eilear gan cleachdadh.

Brosnaich do chlànn gus uidheamachd a chur dheth aig a' bhalla le bhith ga dhèanamh furasta faighinn chun t-suidhe.

Ma tha feum aig do chlànn air solas-oidhche dèan cinnteach gur e glob lùth iosal a th' ann - bu chòir gum biodh an cumhachd as isle gu leòr.

Ma tha thu am beachd coimpiutair ùr a cheannach, smaoinich air coimpiutair-glùine no tablaid. Bidh coimpiutair-glùine a' cleachdadh 83% nas lugha de dhealan na coimpiutair-deasg thar bliadhna. Bidh tablaid a' cleachdadh gu cuibheasach 75% nas lugha de chumhachd na coimpiutair-glùine



## Seòmar-cadail

Tiormaich d' fhalt gu dicheallach le tubhailt gus nach fheum thu an tiormadair-fuilt agad a chleachdadh uiread.

Cleachd botal uisge-teth airson an leabaidh a gharadh, seach plaide-dealain.

Na fàg am fòn agad a' teàirrdseadh fad na h-oidhche - cha bu chòir dha a bhith feumach air ach uair a thide no dhà.

Tron gheamhradh, suidhich an teas gus a dhol dheth greis mus tèid thu don leabaidh - mar sin chan fhuirich e thuige gun fheum aon uair 's gu bheil thu nad laighe.

Suidhich an teas gus a thighinn thuige beagan mus dùisg thu ach dèan cinnteach gun tèid e dheth a-rithist mus tèid thu a-mach son an latha.



## An seo gus do chuideachadh

Tha Home Energy Scotland air a mhaoineachadh le Riaghaltas na h-Alba agus air a stiùireadh leis an Energy Saving Trust gus comhairle lùtha neo-thaobhach a thoirt seachad an-asgaidh.

Airson tuilleadh mholaidhean airson lùth a shàbhalaidd agus cuideachadh le bhith cumail blàth, cuir fòn thugainn air **0808 808 2282** no tadhail air **homeenergyscotland.org**

HomeEnergyScotland @HomeEnergyScot @HomeEnergyScot



HAPPY TO TRANSLATE

\*Ma thèid a chur an àite glob-dealain 50W.

Stèidhichte air pris dealain àbhaisteach cuibheasach de 34.0p/kWh. Ceart bhon Dàmhair 2022.

Tha am fiosrachadh seo ri faighinn ann an clò mòr, braille no cànan eile ma thèid seo iarraidh.

BLE016-019-0223 GAELIC © October 2022

Energy Saving Trust Earranta.

Clàraichte ann an Sasainn agus sa Chuimrigh Àir.02622374.