

1. 'S urrainn dhut fàs trom le pàiste a' chiad thuras a bhios tu ri feise.

2. Tha aon de na h-ìrean as àirde san Roinn Eòrpa de leatromachd am measg dheugairean ann an Alba.

3. Chan urrainn dhut fàs trom ma tha thu ri feise rè do shileadh mìosail.

4. Ma tharraingear fireannach a-mach mus sìolaich e chan fhàs thu trom le pàiste.

5. Ma bhios tu a' cleachdadh casg-gin bidh e nas duilghe dhut fàs trom a-rithist.

6. Faodaidh sìol maireachdainn beò airson eadar 3 agus 5 latha ann an suidheachadh fàbharach.

7. Cuiridh nighe d' fhaighein às deidh feise stad air leatromachd.

8. 'S e an dòigh as fheàrr air leatromachd a sheachnadh gun a bhith ri feise faighein no casg-gin a chleachdadh gach turas a bhios tu ri feise faighein.

9. Chan urrainn dhut fàs trom ma tha thu nad sheasamh nuair a tha thu ri feise.

10. Faodaidh rudan a nì cron air do shlàinte (leithid smocadh no òl deoch làidir) cron a dhèanamh air am foetus cuideachd.

11. Cuiridh a bhith ri feise ann an uisge no ann am frasadair stad air leatromachd.

12. Obraichidh poca plastaig cheapairean stad air leatromachd a cheart cho math ri condom.