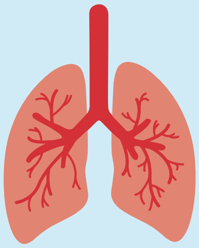
let's be IDLE FREE 253

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງບໍ່ຄວນຕິດຈັກລົດໃນຂະນະທີ່ຈອດຢູ່?



ເພື່ອສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

ຄວັນຈາກລົດທີ່ຕິດຈັກຢູ່ໃນຂະນະທີ່ຈອດສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ: ພະຍາດຫືດ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ລອດລົມອັກເສບຊໍາເຮື້ອ ແລະ ມະເຮັງ.

ປົກປ້ອງດາວເຄາະ.

ລົດທີ່ຕິດຈັກໃນຂະນະທີ່ຈອດຢູ່ປ່ອຍສານເຄມີ, ອາຍແກ๊ສ ແລະ ມົນລະພິດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ ທີ່ເຮັດໃຫ້ມີໝອກຄວັນໃນພາກພື້ນ ແລະ ການປ່ຽນແປງດິນຟ້າອາກາດທົ່ວໂລກ.

ປະຢັດນໍ້າມັນເຊື້ອໄຟ ແລະ ເງິນ.

ມັນໃຊ້ນໍ້າມັນໜ້ອຍດຽວໃນການຕິດຈັກລົດຂອງທ່ານຄືນໃໝ່ ແທນທີ່ຈະຕິດຈັກໄວ້ເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.

ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາຫາຍໃຈເອົາອາກາດທີ່ສະອາດ!

ວິທີທີ່ຈະບໍ່ຕິດຈັກລົດໃນຂະນະທີ່ຈອດຢູ່:

- ມອດຈັກລົດ ຖ້າທ່ານກໍາລັງລໍຖ້າຫຼາຍກວ່າ 10 ວິນາທີ.
- ເຮັດໃຫ້ຈັກລົດອຸ່ນໂດຍການຂັບລົດຂອງທ່ານ.
- ໃນມື້ທີ່ອາກາດເຢັນ ຫຼື ຮ້ອນ, ໃຫ້ຕິດຈັກລົດໃນຂະນະທີ່ຈອດຢູ່ເປັນເວລາສອງສາມນາທີ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ລົດອຸ່ນ ຫຼື ເຢັນ ແລ້ວໃຫ້ມອດຈັກຈົນກວ່າຈະຈໍາເປັນອີກຄັ້ງ.

ໂດຍຮ່ວມມືກັບ:

DEPARTMENT OF ECOLOGY State of Washington

CITY OF Tacoma

Tacoma-Pierce County Health Department
Healthy People in Healthy Communities

ສຶກສາເພີ່ມເຕີມທີ່ tpchd.org/idlefree253

Rev. Nov. 18, 2022