



IB YAM KEV HLOOV ME ME YUAV UA RAU MUAJ KEV TXAWV TXAV LOJ HEEV!

Thaum cov neeg pej xeeem nyob rau hauv cheeb tsam Sacramento xaiv ua haujlwm hauv tsev, caij tsheb ciav hlau, tsav hom tsheb ua tshiab los yog tsheb siv hluav taws xob, los yog muab xam tias xaiv lwm txoj hauv kev thauj mus los kom peb muaj ib tug neeg caij ib lub tsheb tsawg dua khiav hauv txoj kev. Thaum ua li ntawd, peb thiaj yuav txo tau cov pa tsheb kom tsawg – thiab cov huab cua thiaj yuav zoo dua tuaj.

Thaum cov huab cua zoo dua tuaj lawm, kev noj qab haus huv los yuav zoo tuaj thiab. Qhov no tseem ceeb heev rau cov pab pawg uas raug kev mob nkeeg yooj yim heev los ntawm tej huab cua uas muaj phaj nyaj tsis zoo, nrog rau:

- Cov menyuam yaus
- Cov laus dhau nrab neej thiab cov neeg laus
- Cov pojniam cev xeeb tub
- Cov tib neeg uas muaj teebmeem txog kev ua pa los yog kab mob rau hauv tej siab ntsws, nrog rau plaww tsis muaj zog thiab mob txog siav

COV HUAB CUA MUAJ PHAJ NYAJ TISIS ZOO RAUG RAU KOJ TAU LICAS?

Nyob rau ob peb lub hlis thaum lub caij ntuj so, cov pa tsheb hauv av nce ntxiv thiab tuaj yeem ua tau teebmeem rau txhua tus – tab txawm tias koj yog ib tug neeg muaj kev noj qab nyob zoo. Peb txhua tus yeej raug rau cov kev noj qab haus huv tsis zoo uas yog tshwm sim los ntawm cov pa tsheb muaj phaj nyaj, uas yog ua rau muaj:

- Khaus lub qhov muag, lub qa thiab ob lub ntsws
- Txog siav thiab hawb pob
- Ceev hauv siab thiab mob ntxhia
- Nkees thiab mob taub hau ntxiv



UA KOJ FEEM XYUAM LOS PAB TXHUA HNUB!

Pib thaum lub 5 hlis tim 1 mus txog lub 10 hli tim 31, qhov kev ceeb toom Spare The Air tau muab tshaj tawm thaum qhov Air Quality Index (AQI) rau cov pa tsheb phaj nyaj hauv av tau kwv yees tias txog los yog tshaj 126. Qhov kev kwv yees AQI rau hauv cheeb tsam Sacramento yeej qhia txhua hnuab thiab qhia tias siab npaum cas ntawm cov huab cua phaj nyaj yuav txog npaum cas rau hnuab ntawd.

Koj tuaj yeem Spare The Air tau thiab pab txuas ntxiv kom txo tau cov huab cua phaj nyaj no txhua hnuab – tab txawm nyob nram tsev – los ua raws nram li cov kev qhia no:

- Tsav tsheb kom tsawg yuav pab txo tau kom txhob muaj cov pa tsheb phaj nyaj, tseem ceeb tshaj yog rau tej hnuab Spare The Air
- Ua haujlwm nram tsev mus yam tsawg kawg los ib zaug toj ib vas thiv, yog tias tau
- Caij tsheb ciav hlau los yog nrog lwm tus caij tsheb mus kom txo tau tus naj npawb ntawm ib tug neeg caij ib lub tsheb khiav hauv kev
- Txhob siv tsheb thiaj tsis muaj pa tsheb phaj nyaj los yog lwm txoj hauv kev thauj mus los, nrog rau tsav hom tsheb ua tshiab los yog tsheb siv hluav taws xob, taug kev taw, caij tsheb kauj vab, los yog caij scooter

KAWM NTXIV:



Mus saib ntawm [SpareTheAir.com](https://www.SpareTheAir.com)



Mus rub **Sacramento Region Air Quality** lub app dawb thiab thiaj yuav paub cov tshiab rau txhua hnuab AQI, siv sihawm nyeem ntawv, thiab qhov kev ceeb toom Spare The Air



Mus soj qab **Spare The Air** rau hauv social media

