

# HLOOV ME NTSIS TUAJ YEEM MUAJ QHOV TXAWV LOJ!



Pib thaum Lub Tsib Hlis Ntuj Tim 1 txog rau Lub Kaum Hli Ntuj Tim 31, lub Spare The Air yuav ceeb toom thaum Tus Qib Qhia Qhov Cua Zoo (Air Quality Index, AQI) rau cov pa tsis huv saum npoo av uas nce txog sis tshaj 126. Qhov AQI kev soj ntsuam ua ntej rau ib cheeb tsam Sacramento mas yuav muab tshaj tawm txhua hnuv thiab yuav qhia tias cov pa phem yuav tshwm sim nyob them twg rau hnuv ntawd.

**Koj muaj feem los pab tshaj tawm txog cov pa phem (Spare The Air) los mus pab txo cov pa phem txhua hnuv – tab txawm tias koj nyob tom tsev – yog tias koj ua raws li cov hauv kev qhia nram qab no:**

- Siv tsheb thauj zej tsoom
- Tsav tsheb kom tsawg tshwj xeeb yog hnuv Spare The Air
- Siv hom tsheb uas tsis noj roj av
- Nyob tsev ua hauj lwm tsawg kawg ib zaug ib vij
- Siv tsheb sib koom caij
- Taug taw, caij tsheb kauj vab los sis caij khau log siv hluav taws xob

## Mus rub tau SIV DAWB lub app Sacramento Region Air Quality

Koj thiaj li tau cov lus tshaj tawm tshiab txhua hnuv txog AQI, saib seb lub sij hawm ntawd tus lej nce li cas lawm, thiab Spare The Air cov kev ceeb toom.



**Muaj nyob hauv koj lub App Store!**

## SpareTheAir.com



# KOJ + KUV = ZEJ TSOOM



Yog tias peb sib zog txo cov kev tsim pa phem, peb yeej sib sau ua tau ib zej tsoom los sib pab tsim kom tau txoj kev ua kom tej pa zoo ntau dua nyob rau hauv peb ib cheeb tsam thiab peb thiaj tawm tsam tau qhov huab cua hloov rau lub ntiaj teb.

Thaum uas pej xeem Sacramento tau los xaiv tias lawv yuav ua haujlwm tom tsev, siv cov kev thauj neeg mus los, taug kev, caij tsheb kauj vab, los yog tsav cov tsheb tsis siv roj av, qhov no txo tau cov pa roj av ntau heev thiab ua rau muaj tej pa zoo heev ntau tuaj lawm.

Thaum uas tej pa zoo ntau tuaj lawm, tib neeg tej kev ua pa kuj zoo dua tuaj thiab. Tshwj xeeb qhov no tseem ceeb rau tej pawg neeg nyob hauv peb cov zej tsoom uas muaj kev raug tej yam pa phem, xws li muab xam nrog cov:

- Cov menyuam
- Cov muaj hnuv nyoog ntau thiab cov laus
- Cov pojniam xeeb menyuam
- Cov neeg uas muaj kab mob ua tsis taus pab, xam tag nrho cov kev mob plawv txhaws thiab mob hawb pob

## COV PA PHEM RAUG KOJ LI CAS?

Thaum lub caij ntuj sov, cov pa phem tshwm ntawm npoo av sawv tuaj thiab muaj feem tsim tau teeb meem rau txhua tus neeg – tab txawm tias koj yeej muaj kev noj qab haus huv. Tag nrho peb txhua tus yeej muaj feem raug rau tej yam phem ua rau peb noj tsis qab nyob tsis zoo los ntawm cov pa phem nyob rau tej fuab cua, uas muaj xws li:

- Khaus qhov muag, caj pas thiab cov ntsws
- Muaj kev hawb pob ua rau kev hawb pob nce tuaj
- Hauv siab nruj thiab mob tuaj
- Nkees tuaj thiab mob taub hau