

# កាត់

14

6

# បន្ថយ

ការបោន

12.0107

## ចូរចាប់ផ្តើម ។

ចាត់វិធានការបន្តិចបន្តួចនៅពេលឥឡូវនេះ

នឹងបន្ថយវិក្កយប័ត្រថាមពលរបស់អ្នក ហើយនឹងជួយសំចៃពិភពលោក ។

ទាំងអស់គ្នា យើងអាចធ្វើឲ្យខុសប្លែកបាន ។

បង្កើនឲ្យមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់



បើកប្រដាប់កំរិតសីតុណ្ហភាពរបស់អ្នក  
ឲ្យចុះទៅ 55° F អង្សា នៅពេលយប់  
និងនៅពេលអ្នកមិននៅផ្ទះ ។



ការពារធាតុអាកាសក្នុងផ្ទះ របស់អ្នក  
ដោយបិទភ្លិត បង្អួច ទ្វារ ប្រហោង និង  
បំពង់ទឹក ។



បើកម៉ាស៊ីនធុងទឹកក្តៅរបស់អ្នក  
ឲ្យចុះទៅ 120° F អង្សា ។



បិទ និងដកខ្សែភ្លើង គ្រឿងអេឡិចត្រូ-  
ត្រូនិក និងបិទភ្លើងនៅពេលមិនប្រើ ។



យ៉ាងហោចណាស់ដូរអំពូលភ្លើងច្រាំ  
ទៅជាអំពូលភ្លើងកណ្តាញៗ ។

បើករថយន្តតិចជាងមុន បើកបរដោយច្រុះស្អាត



ពិនិត្យមើល សំពាធខ្យល់កង់ឡាន រៀងរាល់ខែ ។



បិទម៉ាស៊ីនឡានរបស់អ្នក នៅពេល ឈប់លើសពី 30 វិនាទី ។



ធ្វើដំណើរតាមឡានបឺស ឬដោយការ ជិះកង់ ជិះឡានចូលគ្នា ឬដោយដើរ ។



គិតអំពីការធ្វើដំណើររបស់អ្នក ។ ប្រើរថយន្តដែលស៊ីសាំងតិចបំផុត សំរាប់ការងាររបស់អ្នក ។



មិនជិះឡាន មួយថ្ងៃ ក្នុងមួយអាទិត្យ ... ឬលើសពីនេះទៀត ។

ធ្វើដំណើរឆ្ងាយថែមទៀត

មធ្យោបាយដែលអ្នកអាចធ្វើឲ្យខុសប្លែកបាន :

- ជួសជុលទ្រនាប់កំដៅ នៅក្នុងដំបូលផ្ទះ កន្លែងរស់នៅ និង ជញ្ជាំងផ្ទះរបស់អ្នក
- ជួរឡានរបស់អ្នក ទៅជាឡានហៃប្រឹត ឬរថយន្តផ្សេងទៀត ដែលស៊ីសាំងតិច
- ទិញម្ហូបអាហារដែលដាំក្នុងតំបន់
- ដាំដើមឈើខៀវបំប្រុងនៅក្នុងទីធ្លាផ្ទះរបស់អ្នក
- ផ្សព្វផ្សាយពាក្យនេះ ដោយប្រាប់មិត្តភក្តិ

ចូរចាប់ផ្តើម ។  
SeattleCAN.org