



سڑک پر توانائی کے استعمال کو 20% کم کرنا -- آپ کی ابتداء کیلئے طریقے
اچھی صحت اور صاف ستھرے ماحول کیلئے



416.338.7600 toronto.ca/health |  **TORONTO** Public Health

سڑک پر توانائی کے استعمال کو کم کرنے کے طریقے

گاڑی میں سے گیسوں کے اخراج کو کم کریں:

گاڑی کے استعمال کو کم کریں:

- اپنے ٹائروں میں مناسب ہوا بھر کر رکھیں؛ اپنے ٹائروں کی ہوا کے پریشر کو مہینے میں کم از کم دو دفعہ چیک کریں اور اگر ضرورت ہو تو ان میں ہوا بھریں
- اپنے انجن کی مناسب ٹیوننگ کروا کر رکھیں
- گاڑی کو تیز اور آہستہ کرنے میں جلدی نہ کریں
- توانائی کی بچت کرنے والی گاڑی کا انتخاب کریں؛ بڑی گاڑیاں اور بڑے انجن اکثر زیادہ ایندھن کھاتے ہیں اور انہیں چلانے کیلئے زیادہ لاگت آتی ہے
- اپنے انجن کو بے کار حالت میں چلتے رہنے کے وقت کو محدود کریں -- یہ گیس خارج کرتا اور ہوا کو گندا کرتا ہے
- گاڑی کا مشترکہ استعمال -- کام، سکول یا تہواروں پر جانے کیلئے گاڑی کو مشترکہ طور پر استعمال کریں
- پبلک ٹرانزٹ استعمال کریں -- بس، سٹریٹ کار، سب وے یا گو ٹرین استعمال کریں
- پیدل اور بائیسکل -- عظیم ورزش کیلئے اپنی ٹانگوں کا استعمال کریں
- ٹیلی ورک -- گھر سے کام کریں خواہ مہینہ میں ایک دفعہ ہو اور فرق پیدا کریں
- چکروں کی زنجیر -- بجائے کار کے بہت سے چکر لگانے کے سفر کے مختلف دوروں کو ایک سفر میں یکجا کریں



مزید جاننے کے لئے پلانر 20/20 کی اپنی مفت نقل حاصل کیجئے
جو آپ اپنی توانائی کا گھر پر یا سڑک پر 20% کم استعمال کیسے کر سکتے ہیں، کے بارے میں بے
416-392-2020 یا www.toronto.ca/health/2020

