



ສາຍຕາຂອງແຕ່ລະຄົນ ປ່ຽນແປງໄປຕາມອາຍຸ. ເມື່ອທ່ານອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນ ການແນມເຫັນຂອງທ່ານອາດຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງ, ມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາດົນກວ່າໃນການປັບແສງຕາໃຫ້ເຂົ້າກັບແສງສະຫວ່າງ ແລະ ຄວາມມືດ, ໄລຍະຫ່າງ ແລະ ຄວາມເລິກຂອງການປັບແສງຕາຈະລຳບາກກວ່າເກົ່າ. ການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວ ສາມາດເກີດຂຶ້ນເທື່ອລະນ້ອຍ ແລະ ທ່ານອາດຈະບໍ່ສັງເກດເຫັນໄດ້ຢູ່ສະເໝີ.

ຮັກສາໃຫ້ຕາຂອງທ່ານເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີທີ່ສຸດ

- ໄປກວດຕາ ຢ່າງນ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ປີ ນຳທ່ານພໍຕາ.
- ກຳນົດເວລາໄປກວດຕາ ໃນລະຫວ່າງວັນເກີດຂອງທ່ານ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຈື່ຈຳວັນໄປກວດຕາ.
- ຖ້າໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳ, ຕ້ອງໄປປ່ຽນແວ່ນຕາໃໝ່ ຫຼື ເອົາໃບສັ່ງຢ່າໃໝ່ທັນທີ.
- ຮ້ອງຂໍໃຫ້ໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ສາມາຊິກຄອບຄົວຊ່ວຍທ່ານໃນການເລືອກແວ່ນຕາ.

ເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ທ່ານສາມາດ

- ຖ້າທ່ານມີແວ່ນຕາ, ໃຫ້ໃສ່ພວກມັນ. ເຮັດອະນາໄມພວກມັນ ໃນທຸກກຸງວັນ.
- ໃຫ້ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານການດູແລສາຍຕາ ປັບແວ່ນຕາຂອງທ່ານ ເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ມັນພໍດີກັບຕາທ່ານ. ເມື່ອທ່ານຢູ່ທີ່ນັ້ນ, ໃຫ້ຜູ້ຊ່ຽວຊານ ກຳຈັດຖິ້ມຮອຍຂຸດຂີດຂອງແວ່ນຕາ.
- ບໍ່ໃສ່ແວ່ນຕາອ່ານໜັງສື ເມື່ອເວລາທ່ານຢ່າງໄປມາ.

ປົກປ້ອງແສງຕາ ຈາກແສງແດດຈ້າ

- ໃສ່ແວ່ນຕາກັນແດດ ໃນລະດູໜາວ ແລະ ລະດູຮ້ອນ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນແສງແດດເຂົ້າຕາໃນເວລາຢູ່ຂ້າງນອກ.
- ປັບແວ່ນຕາກັນແດດອອກ ເມື່ອທ່ານເຂົ້າໃນອາຄານສະຖານທີ່.
- ໃຫ້ເວລາແກ່ຕາຂອງທ່ານ ເພື່ອປັບຕົວ ໃນເວລາເຄື່ອນທີ່ຈາກບ່ອນສະຫວ່າງແຈ້ງຫາບ່ອນມືດ.
- ຢູ່ນຶ່ງໆ ຈົນກວ່າສາຍຕາຂອງທ່ານປັບຕົວໄດ້. ທ່ານອາດຄິດວ່າ ທ່ານກຳລັງແຂງແຮງດີທຸກຢ່າງ ແຕ່ໃຊ້ເວລາດັ່ງກ່າວນີ້ ສາມາດຮັກສາໃຫ້ທ່ານຢູ່ສະພາບປົກກະຕິ.

ເຮືອນທີ່ມີແສງສະຫວ່າງຫຼາຍກວ່າ ແມ່ນເຮືອນທີ່ປອດໄພກວ່າ

ການຮັກສາໃຫ້ເຮືອນຂອງທ່ານສະຫວ່າງສະໄຫວ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານປອດໄພ ແລະ ເປັນອິດສະຫຼະ.

- ເປີດດອກໄຟ (ໃນເຮືອນ ແລະ ນອກເຮືອນ), ໂດຍສະເພາະ ໃນຕອນກາງຄືນ.
- ໃຫ້ແສງສະຫວ່າງ ແກ່ທາງຢ່າງລະຫວ່າງຫ້ອງນອນ ແລະ ຫ້ອງນໍ້າ ດ້ວຍດອກໄຟກາງຄືນ.
- ວາງໂຄມໄຟ ຫຼື ໄຟສາຍ ແລະ ແວ່ນຕາຂອງທ່ານ ໄວ້ບໍລິເວນໃກ້ຕຽງນອນ ທີ່ສາມາດຈັບເອົາໄດ້ງ່າຍ.

ບໍ່ປະຕິບັດເອງຢູ່ໃນເງົາມືດ, ຕິດຕັ້ງດອດໄຟໃໝ່

- ປ່ຽນດອດໄຟທີ່ໃໝ່ແລ້ວ ທັນທີ. ຮ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຖ້າທ່ານຕ້ອງການມັນ.
- ພິຈາລະນາປ່ຽນດອດໄຟແບບດັ້ງເດີມ ເປັນດອດໄຟນ້ອຍປະຢັດໄຟ (CFL). ດອດໄຟ CFL ກິນໄຟໜ້ອຍກວ່າ, ມີອາຍຸໃຊ້ງານດົນກວ່າ ແລະ ທ່ານສາມາດປະຢັດເງິນ. ດອດໄຟ CFL ມີລາຄາປະມານ 2 ໂດລາ ໃນຮ້ານຂາຍເຄື່ອງໂລຫະ, ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງຍ່ອຍ ແລະ ຮ້ານຂາຍຂອງຊຳຫົວໄປ.