

توفير الطاقة في منزلك



الحمام

الاعتسال بالبدش سريعاً سيستهلك طاقة أقل من حوض الاستحمام.

تحقق من ضبط المروحة على الوقت اللازم فحسب لإزالة التكثف والروائح من الحمام.

اشترى مؤقت استحمام لمساعدتك في معرفة الوقت الذي استغرقته في الاغتسال - فكلما قلّت مدة اغتسالك، استهلكك طاقة أقل!

لا تترك الصنابير مفتوحة باستمرار عندما تغسل أسنانك أو تحلق وجهك أو تغسله - ما عليك سوى ملء الحوض أو فتح الصنابير عند اللزوم.



نصائح أخرى بشأن المياه الساخنة

يمكن أن يستهلك الدش المزود بطاقة كمية مياه كبيرة كما هو الحال مع حوض الاستحمام - فكّر في تركيب رأس دش هوائية أو ذات تدفق منخفض لتقليل استهلاك المياه.

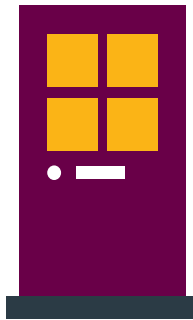
إذا كان لديك خزان مياه ساخنة، فجرّب ضبط المبرمج عندك على أنسب الأوقات اليومية التي تستعمل فيها المياه الساخنة، حتى لا تضطر إلى تسخين المياه بلا فائدة.

الصالة

ضع حواجز منع تسرب الهواء عند الباب الأمامي وعلى فتحة البريد الموجودة في الباب وعلى ثقب المفتاح.

سيساعدك تركيب ستارة على الباب الأمامي في منع دخول الهواء البارد.

احرص على غلق كل الأبواب دوماً وذلك للحفاظ على حرارة كل غرفة.



المطبخ

استخدم دوماً الوعاء ذا الحجم الصحيح في أثناء الطهي، واستعمل الشعلة المناسبة المخصصة لكل وعاء.

اترك الطعام الدافئ حتى يبرد قبل أن تضعه في الثلاجة.

أبقي باب الفرن مغلقاً قدر الإمكان وتأكد من نظافة الباب الزجاجي حتى تتمكن من رؤية ما بداخله.



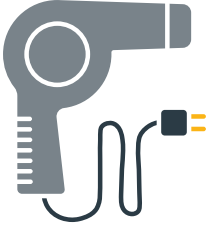
نصائح بشأن الغسيل

اعصر ملابسك في غسالة الملابس باستخدام الدورة ذات السرعة الأعلى في الدوران، وذلك قبل وضعها في مجفف الملابس.

غسل الملابس عند درجة حرارة 30 بدلاً من درجات الحرارة الأعلى سيوفر نحو 40% من الطاقة المستهلكة سنوياً. مساحيق ومنظفات الغسيل العصرية لها تأثير فعال مع درجات الحرارة المنخفضة.

انتظر حتى تتوفر حمولة كاملة قبل وضع الملابس في الغسالة.

حاول تقليل الغسيل الذي لا داعي له وذلك من خلال تعليق الملابس في الهواء بعد ارتدائها. فبهذه الكيفية، ستستعمل كل قطعة بأقصى قدر ممكن قبل أن تضطر إلى غسلها.



غرفة النوم

جفف شعرك بالمنشفة جيداً لتقليل استخدام مجفف الشعر.

استخدم قربة مياه ساخنة لتدفئة السرير بدلاً من استخدام البطارية الكهربائية.

لا تترك هاتفك يشحن طوال الليل-- لن يستغرق الأمر سوى ساعتين.

خلال فصل الشتاء، اضبط جهاز التدفئة ليتوقف بعض الوقت قبل الذهاب إلى الفراش - وبهذه الطريقة لن يستمر تشغيله دون داعٍ بمجرد أن تتم تدفئتك بالكامل.

اضبط جهاز التدفئة ليعمل قليلاً قبل أن تستيقظ، ولكن يجب ضبطه حتى يتوقف مرة أخرى قبل أن تغادر.



نصائح بشأن الإضاءة

استبدل جميع المصابيح في منزلك بنظيراتها من مصابيح LED: ما يخفض فاتورة الإضاءة بنسبة 50% [سنوياً].



غرفة المعيشة

لا تترك الأجهزة في وضع التشغيل أو الاستعداد عندما لا تستخدمها.

حافظ على إغلاق التلفاز من المقبس ولا تتركه في وضع الاستعداد. يمكن شراء وحدات التحكم في الموصلات الرئيسية والتي تطبق هذه الإجراءات عن بُعد.

اسحب الستائر قبل حلول الظلام للإبقاء على الحرارة في الداخل.

غرفة الطعام

إذا لم تستخدم غرفة الطعام كثيرًا، فتحقق من ضبط مشعاع التدفئة على الإعداد الأقل.

ضع في اعتبارك أن الغرفة ستصبح أدفأ حينما تمتلئ بالضيوف.

لا تُفرط في إعداد الطعام؛ فالأكل المهدر يساهم بشكل كبير في انبعاثات ثاني أكسيد الكربون ومن ثمّ ستزداد تكاليفك!



المكتب وغرفة اللعب

يتكلف تشغيل جهاز التلفاز وجهاز الكمبيوتر المحمول ووحدة التحكم في الألعاب مئات الجنيهات كل عام، خاصةً إذا تم تركها دائماً في حالة تشغيل عند عدم استخدامها.

قم بتشجيع أطفالك على فصل الأجهزة من المقبس عن طريق تسهيل الوصول إلى المفاتيح.

إذا كان طفلك يحتاج إلى إضاءة ليلية، فتأكد من أنه مصباح منخفض الطاقة-- وينبغي أن يكون أقل قدر من القوة الكهربائية كافيًا.

إذا كنت تفكر في شراء جهاز كمبيوتر جديد، ففكر في جهاز كمبيوتر محمول أو جهاز لوحي. تستهلك أجهزة الكمبيوتر المحمولة كهرباء أقل بنسبة 83% على مدار عام مقارنةً بأجهزة الكمبيوتر المكتبية. تستهلك الأجهزة اللوحية في المتوسط طاقة أقل بنسبة 75% من أجهزة الكمبيوتر المحمولة



نحن هنا للمساعدة

يتم تمويل Home Energy Scotland من قبل الحكومة الأسكتلندية ويديرها صندوق ترشيد الطاقة (Energy Saving Trust) لتقديم مشورة مجانية ومحادية في مجال الطاقة.

لمزيد من النصائح حول توفير الطاقة والمساعدة في الحفاظ على الدفع، اتصل بنا على 0808 808 2282 أو قم بزيارة homeenergyscotland.org

@HomeEnergyScot @HomeEnergyScot HomeEnergyScotland



HAPPY TO TRANSLATE

BLE016-02-0123 Arabic © January 2023

صندوق ترشيد الطاقة المحدود (Energy Saving Trust Limited).
مسجل في إنجلترا وويلز برقم 02622374

* بناءً على استبدال المصابيح المتوهجة بقوة 50 واط.
بناءً على متوسط سعر الكهرباء القياسي 34.0 بنس/كيلواط ساعة. صحيح اعتبارًا من أكتوبر 2022.
توفر هذه المعلومات بالطباعة الكبيرة أو بطريقة برايل، أو لغات أخرى عند الطلب.