

صرفه جویی در انرژی در خانه شما



حمام

هنگام دوش گرفتن سریع نسبت به حمام کردن انرژی کمتری مصرف می شود.

توجه کنید که هواکش شما فقط برای از بین بردن بخار و بو در حمام نصب شده است.

یک تایمر دوش خریداری کنید تا به شما نشان بدهد چقدر زیر دوش هستید - با کوتاه تر کردن مدت دوش گرفتن انرژی کمتری مصرف می شود!

وقتی دندان هایتان را مسواک می زنید، اصلاح می کنید یا صورتتان را می شوئید، شیر آب را باز نگذارید - روشویی را پر کنید یا فقط وقتی نیاز دارید، شیر را باز کنید.



آشپزخانه

همیشه از ماهیتابه ای استفاده کنید که اندازه آن برای کار شما مناسب است، و از شعله مناسب برای هر ماهیتابه استفاده کنید.

قبل از اینکه مواد غذایی گرم را در یخچال بگذارید، اجازه بدهید خنک شوند.

درب فر را تا حد امکان بسته نگه دارید و مطمئن شوید که درب شیشه ای تمیز است تا بتوانید از بیرون داخل آن را ببینید.



کاملاً
پر

نکات شستشو

قبل از اینکه لباس هایتان را داخل خشک کن بگذارید، اجازه دهید که با تندترین دور چرخش در ماشین لباسشویی بچرخند.

با شستشوی لباس در دمای ۳۰ درجه به جای دماهای بالاتر هر سال حدود ۴۰٪ در مصرف انرژی صرفه جویی خواهید کرد. پودرهای لباسشویی و شوینده های جدید در دماهای پایین تر نیز به همان اندازه مؤثر هستند.

قبل از شستشو، صبر کنید تا ماشین لباسشویی کاملاً پر شود.

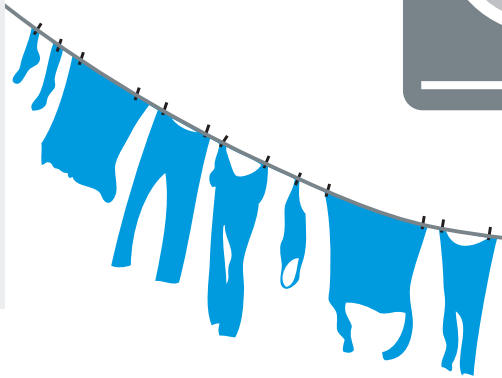
بعد از استفاده از لباس ها آنها را آویزان کنید تا هوا بخورند و از این طریق سعی کنید شستشوی غیرضروری را به حداقل برسانید. به این ترتیب قبل از اینکه لباس شما نیاز به شستشو داشته باشد، می توانید از آن حداکثر استفاده را بکنید.



نکات اضافی درباره آب گرم

دوش برقی به راحتی می تواند به اندازه حمام کردن در وان آب مصرف کند - برای کاهش مصرف آب از یک سردوش آبفشان یا کم-جریان استفاده کنید.

اگر مخزن آب گرم دارید، سعی کنید برنامه ریز خود را طوری تنظیم کنید تا با ساعاتی از روز که از آب گرم استفاده می کنید به بهترین شکل مطابقت داشته باشد، در نتیجه در مواقعی که نیازی به آب گرم ندارید کمتر آب را گرم کنید.

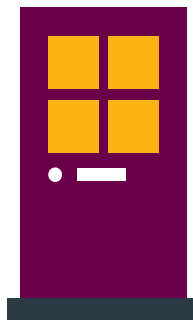


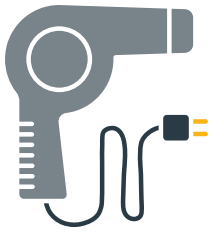
راهرو

اطراف درب ورودی، و روی صندوق نامه و سوراخ کلید درزگیر نصب کنید.

قرار دادن پرده جلوی درب ورودی مانع از ورود جریان باد می شود.

برای حفظ گرما در هر اتاق، عادت کنید که تمام درب ها را ببندید.





اتاق خواب

برای کاهش استفاده از سشوار موهایتان را با حوله کاملاً خشک کنید.

برای گرم کردن تختخواب، به جای استفاده از پتوی برقی از بطری آب گرم استفاده کنید.

تلفن خود را در تمام طول شب در حال شارژ نگه ندارید - فقط به چند ساعت نیاز دارد تا شارژ شود.

در فصل زمستان، سیستم گرمایش را طوری تنظیم کنید که کمی قبل از رفتن به رختخواب خاموش شود - به این ترتیب وقتی همه شما زیر پتو خوابیده اید بی جهت روشن نمی ماند.

سیستم گرمایش خود را طوری تنظیم کنید که کمی قبل از بیدار شدن شما روشن شود اما زمان آن را طوری زمانبندی کنید که قبل از رفتن شما دوباره خاموش شود.



نکته درباره روشنایی

تعویض تمام لامپ های خانه شما با لامپ های ال ای دی معادل [سالانه] 50% از هزینه روشنایی شما را کاهش می دهد.



اتاق نشیمن

وسایلی را که از آنها استفاده نمی کنید روشن یا در حالت آماده به کار نگذارید.

عادت کنید که تلویزیون را از پریز بکشید و آن را در حالت آماده به کار قرار ندهید. می توانید کنترل کننده اصلی بخريد تا از طریق کنترل از راه دور این کار را انجام دهد.

برای حفظ گرما هنگام غروب پرده ها را بکشید.

اتاق غذاخوری

اگر زیاد از اتاق غذاخوری استفاده نمی کنید، مطمئن شوید که رادیاتور شما روی پایین ترین حالت تنظیم شده است.

فراموش نکنید که اگر مهمان داشته باشید اتاق گرم تر می شود.

در پذیرایی کردن زیاده روی نکنید؛ پسماند غذا در انتشار گاز CO2 سهم چشمگیری دارد و برای شما هزینه بر است!



دفتر و اتاق بازی

استفاده از تلویزیون، لپتاپ و کنسول بازی هر سال صدها پوند هزینه دارد، به خصوص اگر در زمانیکه از آنها استفاده نمی کنید همیشه روشن باشند.

با آسان کردن دسترسی به سویچ، فرزندان خود را تشویق کنید که دستگاه ها را از پریز خاموش کنند.

اگر فرزندان شما به نور شب نیاز دارند، حتماً از یک لامپ کم مصرف استفاده کنید - کمترین میزان وات کافی است.

اگر می خواهید یک رایانه جدید بخرید، به یک لپتاپ یا تبلت فکر کنید. لپتاپ در طول یک سال 83% کمتر از رایانه رومیزی برق مصرف می کند. تبلت به طور میانگین 73% کمتر از لپتاپ برق مصرف می کند



ما اینجا هستیم که کمک کنیم

Home Energy Scotland با هدف ارائه مشاوره انرژی رایگان و بی طرفانه، توسط دولت اسکاتلند تامین مالی می شود و تحت مدیریت Energy Saving Trust است.

برای دریافت نکات بیشتر درباره صرفه جویی در انرژی و کمک در گرم ماندن، با شماره 0808 808 2282 تماس بگیرید یا به homeenergyscotland.org مراجعه کنید

@HomeEnergyScot @HomeEnergyScot HomeEnergyScotland



HAPPY TO TRANSLATE

BLE016-010-0123 Persian © January 2023

.Energy Saving Trust Limited
ثبت شده در انگلستان و واتر شماره 02622374

*بر اساس تعویض یک لامپ رشته ای 50 وات.

بر اساس میانگین قیمت استاندارد برق 34.0p/kWh. درست از اکتبر 2022.

در صورت درخواست، این اطلاعات در قالب چاپ درخت، خط بریل، یا به سایر زبان ها موجود است.