# ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਊਰਜਾ ਬਚਾਓ

HOME ENERGY SCOTLAND

## ਰਸੋਈ

ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਪੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪੈਨ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹੌਬ ਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਓਵਨ ਦੇ ਦਰਵਾਜੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੱਚ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕੋਂ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

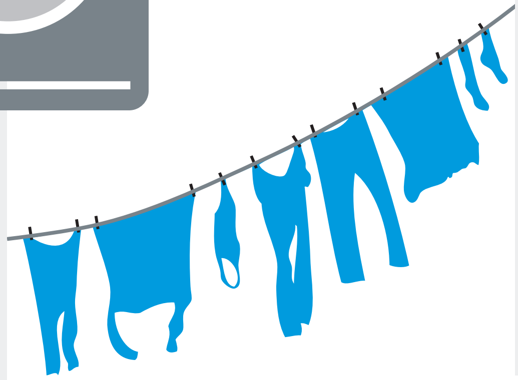
## ਬਾਥਰੂਮ

ਨਹਾਉਣਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਇਕ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਖਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਥਰੂਮ ਤੋਂ ਸੰਘਣੇਪਣ ਅਤੇ ਬਦਬੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸ਼ਾਵਰ ਟਾਈਮਰ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋ – ਛੋਟੇ ਸ਼ਾਵਰ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ!

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸ਼ੇਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚਾਲੂ ਨਾ ਛੱਡੋ – ਬੇਸਿਨ ਨੂੰ ਭਰ ਲਓ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੂਟੀਆਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।



## ਧੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਟੰਬਲ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਉਚਤਮ ਸਪਿੰਨ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਸਪਿੰਨ ਕਰੋ।

ਉਚਤਮ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ 30 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਲਗਭਗ 40% ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

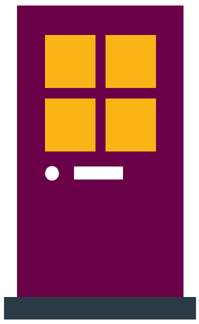
ਧੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੁੱਲ ਲੋਡ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਧੁਆਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਮ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਵਾਧੂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਪਾਵਰ ਸ਼ਾਵਰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਏਰੀਏਟਿਡ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਹਾਅ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਵਰਹੈੱਡ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੈਂਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਰ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।



## ਹਾਲਵੇ

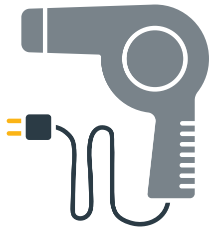
ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਲੇਟਰਬਾਕਸ ਅਤੇ ਕੀਹੋਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਡ੍ਰਾਫਟ ਐਕਸਕਲੂਡਰਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਕਰੋ।

ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜੇ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਫਟ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ, ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।

## ਲਾਈਟਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਲਬਾਂ ਨੂੰ LED ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਨਾਲ **ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਈਟਿੰਗ ਬਿਲ ਵਿੱਚ 50% [ਸਲਾਨਾ] ਦੀ ਕਟੌਤੀ** ਹੋਵੇਗੀ।



## ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ

ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਜਾਂ ਸਟੈਂਡਬਾਏ 'ਤੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।

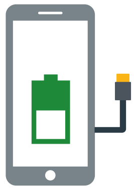
ਟੇਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੂੰ ਸੌਕਿਟ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟੈਂਡਬਾਏ 'ਤੇ ਨਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਖ ਕੰਟਰੋਲਰ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪਰਦੇ ਲਾਓ।

## ਬੈੱਡਰੂਮ

ਆਪਣੇ ਹੇਅਰ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਖਾਓ।

ਬਿਸਤਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕੰਬਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਚਾਰਜਿੰਗ 'ਤੇ ਨਾ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ – ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ – ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਲੂ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।

ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਾਲੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਫਿਰ ਤੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।

## ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡਿਏਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਮਰਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੈਟਰਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਵਧਾਓ; ਵਿਅਰਥ ਭੋਜਨ $CO_2$ ਇਮੀਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ!

## ਆਫ਼ਿਸ ਅਤੇ ਪਲੇਰੂਮ

ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ TV, ਲੈਪਟਾਪ ਅਤੇ ਗੇਮ ਕੰਸੋਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਪੌਂਡ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵਿੱਚ ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਅ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਕਿਟ 'ਤੇ ਉਪਕਰਣ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਈਟ-ਲਾਈਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ ਬੱਲਬ ਹੈ – ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਟ ਸਮਰੱਥਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਖ਼ਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਡੈਸਕਟੌਪ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਲੈਪਟਾਪ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 83% ਘੱਟ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੈਬਲੇਟ ਲੈਪਟਾਪ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਔਸਤਨ 75% ਘੱਟ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ

ਹੋਮਐਨਰਜੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਨੂੰ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਸੇਵਿੰਗ ਟ੍ਰੱਸਟ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫ਼ਤ, ਨਿਰਪੱਖ ਊਰਜਾ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰਊਰਜਾ ਬੱਚਤ ਸੁਝਾਅਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ **0808 808 2282** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **homeenergyscotland.org** 'ਤੇ ਜਾਓ।

HomeEnergyScotland @HomeEnergyScot @HomeEnergyScot

HAPPY TO **TRANSLATE**

*50W ਇੰਕੈਂਡੀਸੈਂਟ ਬਲਬ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ।
34.0p/kWh ਦੇ ਔਸਤਨ ਮਿਆਰੀ ਬਿਜਲੀ ਮੁੱਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ। ਅਕਤੂਬਰ 2022 ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ।
ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਬ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

BLE016-012-0123 Punjabi © January 2023

ਐਨਰਜੀ ਸੇਵਿੰਗ ਟ੍ਰੱਸਟ ਲਿਮਿਟਿਡ।
ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਵੇਲਸਜ਼ ਨੰਬਰ 02622374 ਹੈ