

در مصرف انرژی در خانه خود صرفه جویی کنید

داخل حمام

- یک دوش سریع نسبت به حمام کردن نیاز به انرژی کمتری دارد.
- دقت کنید که تنها برای زدودن بوی و بخارات از فن تهویه خود استفاده کنید.
- از یک تایمر حمام برای تخمین زدن زمان استحمام خود استفاده کنید تا از زمانی که در حمام سپری می کنید مطلع شوید- هرچه زمان دوش گرفتن کمتر باشد انرژی کمتری نیز مصرف می شود!
- از بازماندن مداوم شیر آب در هنگام مسواک زدن، اصلاح یا شستن صورت خود، خودداری کنید- روشویی را پر از آب کرده و یا فقط در هنگام نیاز شیر آب را باز کنید.

نکات دیگری مربوط به آب داغ

- دوش های پرفشار به اندازه حمام کردن آب مصرف می کنند. برای کم کردن میزان استفاده از آب مصرفی، از اتصالات هوادهی یا دوش های با سردوشی ضعیف تر استفاده کنید.
- اگر از آبگرمکن استفاده می کنید، درجه برنامه آن را طوری تنظیم کنید که فقط هنگام نیاز به آب گرم، آب را برایتان گرم کند در نتیجه احتمال گرم شدن آب زمانی که به آن احتیاج ندارید کمتر می شود.

داخل راهروی ورودی

- پوشش های جلوگیری کننده از خروج هوای گرم را در اطراف درب، بالای صندوق پست و سوراخ کلید قرار دهید.
- بالای در ورودی پرده نصب کنید تا از ورود هوا جلوگیری کنید.
- خود را عادت دهید تا همیشه درب ها را ببندید تا گرمای داخل هر اتاق در آن باقی بماند.
- دالان لامپ های راهروی ورودی بیشترین انرژی را مصرف می کنند- بنابراین با جایگزین کردن لامپ های ال ای دی سالانه £2 تا £6 پوند در مصرف انرژی صرفه جویی کنید.

در مصرف انرژی در آشپزخانه صرفه جویی کنید

- همیشه از ماهیتابه با سایز مناسب برای کار و از شعله مناسب برای هر ماهیتابه استفاده کنید.
- درب فر را تا جای ممکن بسته نگه دارید و مطمئن شوید که درب شیشه ای به قدری تمیز باشد که بتوان دید چه اتفاقی در حال رخ دادن است.
- قبل از قرار دادن غذاهای داغ داخل یخچال، بگذارید سرد شوند.

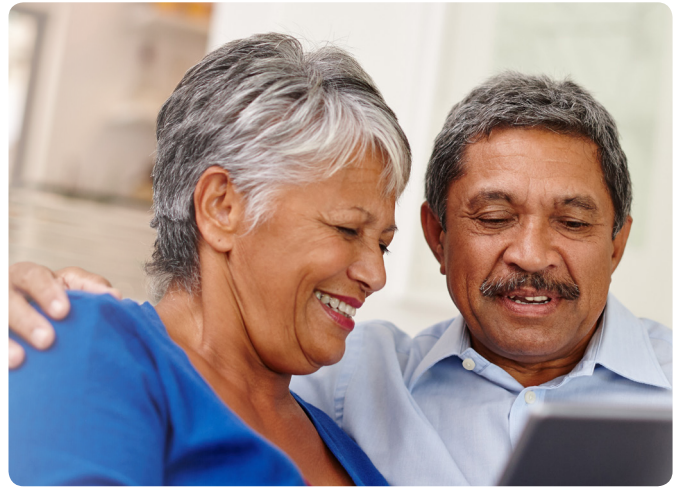
نکات لازم برای شستشو

- قبل از اینکه لباس های خود را داخل خشک کن بیندازید، دور چرخش ماشین لباسشویی خود را برای بالاترین درجه تنظیم کنید.
- شستشوی لباس ها با دمای 30 درجه به جای دماهای بالاتر، سالانه 40% درصد در مصرف انرژی صرفه جویی می کند. پودرها و مایع های مدرن لباسشویی در دماهای پایین نیز به خوبی عمل می کنند.
- اجازه دهید میزان کافی لباس جمع گردد و سپس اقدام به شستشوی آن ها کنید.
- با آویزان کردن و هوادادن لباس های پوشیده شده، از استفاده بی جا از ماشین لباسشویی جلوگیری کنید. بدین شکل شما قبل از شستن لباس ها حداکثر استفاده را از آنها می برید.



داخل اتاق خواب

- با حوله سرتان را کامل خشک کنید تا دیگر نیازی به استفاده از سشوار نداشته باشید.
- به جای استفاده از پتوی برقی، برای گرم کردن رختخواب خود از یک بطری آب گرم استفاده کنید.
- گوشی خود را تمام شب داخل شارژ نگذارید- چند ساعت برای شارژ شدن کافی است.
- در طول زمستان، قبل از خوابیدن سیستم گرمایش را خاموش کنید، بدین وسیله از روشن ماندن غیر ضروری آن وقتی که خواب هستید جلوگیری می کنید.
- سیستم گرمایش خود را طوری تنظیم کنید که به طور خودکار قبل از بیدار شدن شما روشن شود و قبل از اینکه شما خانه را ترک کنید نیز خاموش شود.



داخل اتاق نشیمن

- هنگام غروب پرده ها را بکشید تا گرمای خانه را حفظ کنید.
- زمانی که از وسیله ای استفاده نمی کنید آن را روشن و یا در حالت آماده به کار قرار ندهید (سالانه تا £30 پوند در مصرف انرژی صرفه جویی کنید).
- خود را عادت دهید تا تلویزیون را از برق بکشید و آن را در حالت آماده به کار قرار ندهید. شما می توانید کنترل کننده های اصلی بخیرید که به وسیله کنترل از راه دور می توانید از آن استفاده کنید.

داخل اتاق پذیرایی

- اگر معمولاً از اتاق پذیرایی استفاده نمی کنید، تنظیمات رادیاتور آن را برای پایین ترین درجه، تنظیم کنید.
- فراموش نکنید که زمانی که مهمان دارید اتاق خود به خود گرم می شود.
- زیاد غذا درست نکنید؛ زمانی که غذا به هدر می رود در تولید مقدار قابل توجهی کربن دی اکسید نقش مهمی را ایفا می کند و همچنین برای شما هزینه ساز است!

داخل اتاق خواب کودکان

- استفاده از تلویزیون، دستگاه پخش دی وی دی، رایانه و PS4 به طور سالانه £60 پوند می شود، و ممکن است اگر همه آنها بدون استفاده روشن بمانند هزینه بیشتری را هم تحمل کنند.
- کودکان خود را با در دسترس قرار دادن کلید خاموش/روشن تشویق کنید تا این وسیله ها را خاموش کنند.
- اگر کودکان شما به چراغ خواب احتیاج دارند حتماً از کم مصرف بودن لامپ آن اطمینان حاصل کنید، لامپ های با کمترین وات ممکن برای این کار کافی هستند.
- اگر می خواهید رایانه جدید بخرید، یک لپ تاپ جدید سالانه £17 پوند در مصرف انرژی در مقایسه با رایانه های قدیمی صرفه جویی می کند (و فضای کمتری را اشغال می کند).

بر اساس متوسط قیمت استاندارد برق 14.37 در هر کیلووات ساعت.
آمار و اطلاعات در ژوئن 2017 صحیح بوده اند.

شما مجبور نیستید با هزینه های مصرف انرژی دست و پنجه نرم کنید.

- مشاوران ما در موارد زیر به شما کمک خواهند کرد:
 - درباره بهترین روش اجرایی برای خانه شما به شما مشاوره خصوصی خواهند داد
 - درباره پیشنهادات قابل ارائه در منطقه شما صحبت خواهند کرد.

ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم- تماس رایگان با شماره تماس 0808 808 2282

شرکت Energy Saving Trust توسط دولت اسکاتلند پشتیبانی می شود و مشاوره رایگان و بی طرفانه برای کمک به صرفه جویی در انرژی و پول و کمک به مبارزه با تغییرات آب و هوایی ارائه می کند.

برای اطلاع یافتن از کارهایی که می توانید امروز انجام دهید به سایت ما به نشانی energysavingtrust.org.uk/scotland مراجعه کرده یا با مشاور محلی Home Energy Scotland خود تماس حاصل کنید.

SC191 © Energy Saving Trust
energysavingtrust.org.uk
ژوئن 2017
Persian
E&OE

Energy Saving Trust
2nd Floor
Ocean Point 1
94 Ocean Drive,
Edinburgh, EH6 6JH



HAPPY TO TRANSLATE

بودجه Home Energy Scotland توسط دولت اسکاتلند تأمین شده و توسط Energy Saving Trust که در انگلیس و ولز با شماره 02622374 ثبت شده مدیریت می شود.
این اطلاعات در صورت درخواست با حروف درشت، بریل و به دیگر زبان ها قابل ارائه است.