HOME ENERGY SCOTLAND

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਬਚਾਓ

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਬਚਾਓ

- ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਭਾਂਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੌਬ ਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਓਵਨ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੱਚ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਸਾਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਧੋਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਟੰਬਲ ਡ੍ਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਸਪਿਨ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਘੁੰਮਾਓ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਬਜਾਏ 30 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ 40% ਦੀ ਬਚਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਧੁਨਿਕ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਓਨੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਲੋਡ ਦੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਵਾ ਲੱਗਣ ਲਈ ਟੰਗ ਕੇ ਬੇਲੋੜੀਂਦੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਆਈਟਮ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ

- ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਘੇਪਣ ਅਤੇ ਗੰਧ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਿਆ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਖਾ ਸਿਰਫ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੈਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਵਰ ਟਾਈਮਰ ਖਰੀਦੋ – ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸ਼ਾਵਰ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ!
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸ਼ੇਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦਾ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ – ਬੇਸਿਨ ਭਰੋ ਜਾਂ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬਸ ਉਦੋਂ ਚਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਵਾਧੂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਪਾਵਰ ਸ਼ਾਵਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਓਨਾਂ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਗਦਾ ਹੈ – ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਾਲਾ ਸ਼ਾਵਰ-ਹੈਡ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਟੈਂਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਰ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸੈਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

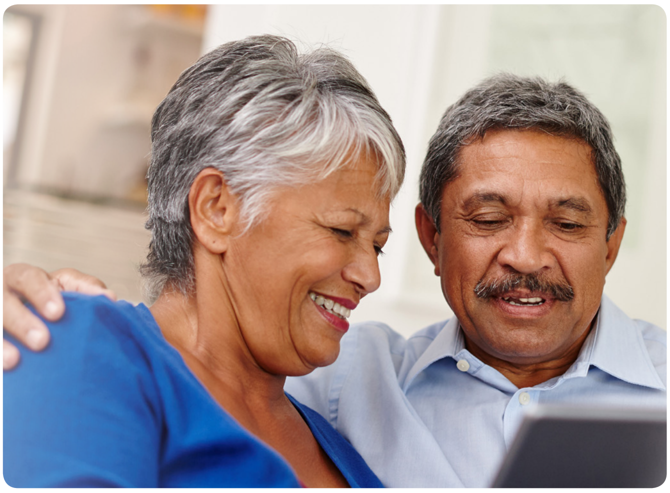
ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ

- ਮੁੱਖ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ, ਅਤੇ ਲੈਟਰ ਬਾਕਸ ਅਤੇ ਚਾਬੀ ਵਾਲੀ ਮੋਰੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹਵਾ ਦੇ ਝੌਂਕਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਫਿਟ ਕਰੋ।
- ਮੁੱਖ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੇ ਝੌਂਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਤਾਪ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।
- ਹਾਲਵੇਅ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ – ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਇੱਕ LED ਬਲਬ ਫਿਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ £2 ਤੋਂ £6 ਦੀ ਬਚਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

HOMEENERGYSCOTLAND.ORG
0808 808 2282
FUNDED BY THE SCOTTISH GOVERNMENT

delivered for Scotland by energy saving trust

Greener Scotland
Scottish Government



ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ

- ਤਾਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਰਦੇ ਕਰੋ।
- ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਜਾਂ ਸਟੈਂਡਬਾਇ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ (ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ £30 ਤਕ ਦੀ ਬਚਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
- ਟੀਵੀ ਨੂੰ ਸਟੈਂਡਬਾਇ 'ਤੇ ਨਾ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਕੇਟ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਮੇਨਸ ਕੰਟ੍ਰੋਲਰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਕੰਮ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੁਆਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਟਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਸੈਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਮਹਿਮਾਨ ਆਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧੇਗਾ।
- ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਟਰਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ; ਬੇਕਾਰ ਭੋਜਨ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ!

ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ

- ਹੇਅਰਡ੍ਰਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
- ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਕੰਬਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਚਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਾ ਛੱਡੋ – ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ-ਦੋ ਘੰਟੇ ਹੀ ਲਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸੈਟ ਕਰ ਦਿਓ – ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਂ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਚਾਲੂ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।
- ਆਪਣੀ ਹੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ

- ਟੀਵੀ, ਡੀਵੀਡੀ ਪਲੇਅਰ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ PS4 ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਦੇ £60 ਖਰਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ 'ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਔਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਖਰਚਾ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਵਿੱਚ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕੇਟ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਈਟ ਲਾਈਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ ਬਲਬ ਹੋਵੇ – ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਵਾਟ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਡੈਸਕਟੋਪ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਲੈਪਟੌਪ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ 'ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ £17 ਘੱਟ ਖਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਇਹ ਘੱਟ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ)।

ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਔਸਤ ਮਿਆਰੀ ਕੀਮਤ 14.37p/kWh ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ।
ਜੂਨ 2017 ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ।

ਊਰਜਾ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਾ ਪਵੇ।

ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ Energy Saving Trust ਨੂੰ ਸਕੌਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਫੰਡ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ energysavingtrust.org.uk/scotland 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Home Energy Scotland ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਲਈ ਕੀ ਵਿਹਾਰਕ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ।

ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ – 0808 808 2282 'ਤੇ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ

HAPPY TO TRANSLATE

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

SC191 © Energy Saving Trust
energysavingtrust.org.uk
ਜੂਨ 2017
Punjabi
E&OE

ਹੋਮ ਐਨਰਜੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਨੂੰ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਐਨਰਜੀ ਸੇਵਿੰਗ ਟਰੱਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈ.ਐਸ.ਟੀ. ਲਿਮਿਟਿਡ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਨੰਬਰ 02622374 ਹੇਠ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।