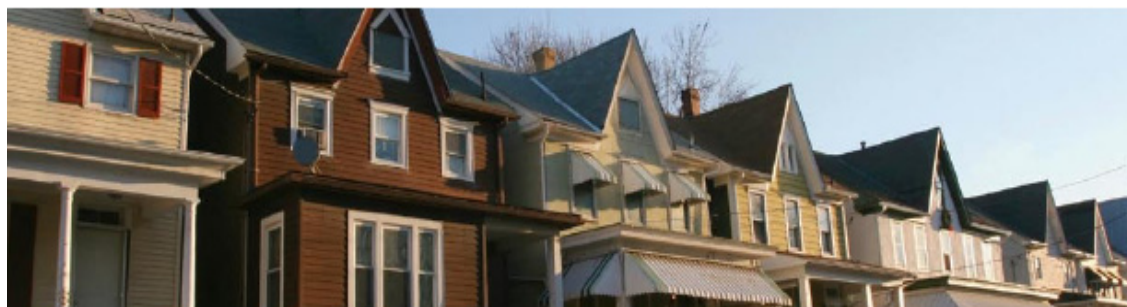


کاهش مصرف انرژی به میزان 20% – رهنمودهایی برای شما
به منظور برخورداری از بهداشت و سلامت بهتر و محیط زیستی تمیزتر



کاهش مصرف انرژی به میزان 20% – رهنمودهایی برای شما
به منظور برخورداری از بهداشت و سلامت بهتر و محیط زیستی تمیزتر



رهنمودهایی برای کاهش میزان مصرف انرژی در منزل

ترموستات (مخصوص گرمایش) را در طول روز زیر 1°C و/یا در شب زیر 2°C تنظیم کنید، ترموستات (مخصوص سرمایش) را در طول روز بالای 1°C و/یا در شب بالای 2°C تنظیم کنید.

برای حفظ گرما (در فصل سرما)، هر شب پوشش پنجره ها را ببندید و در طول روز های آفتابی آنها را باز کنید تا آفتاب به داخل اتاق ها بتابد؛ برای حفظ هوای سرد (در فصل گرما)، طی روز های آفتابی پوشش پنجره ها را ببندید تا از ورود نور آفتاب به داخل اتاق ها جلوگیری شود.

فیلتر دستگاه گرمایش منزل خود را به طور منظم تمیز یا تعویض کنید (مثلاً هر دو ماه یک بار).

زمانی که البسه خود را می شویید، به جای آب گرم از آب سرد استفاده کنید.

تعداد سیکل های خشک کردن را (با آویزان کردن البسه خود در آفتاب یا اطمینان از پر بودن دستگاه خشک کن) به نصف کاهش دهید.

- هنگامی که دستگاه گرمایش یا سرمایش کار می کند، کلیه دریچه ها و درب های اتاق های بلا استفاده را بسته نگه دارید.
- گرد و غبار لوله های حلقوی پشت یخچال خود را با استفاده از فرچه مخصوص یا جارو برقی تمیز کنید.
- از ماشین ظرفشویی خود فقط زمانی استفاده کنید که کاملاً پر باشد؛ از سیکل کم مصرف یا شستن ملایم استفاده کنید، گزینه خشک کردن با هوا را انتخاب نمایید.
- هنگامی که از چراغ ها، رایانه، تلویزیون، دی وی دی و امثال آن استفاده نمی شود، آنها را خاموش کنید؛ دو شاخه وسایل برقی را به یک پریز برق دارای کلید قطع و وصل بزنید و برای کاهش مصرف انرژی «فانتوم» یا «حالت آماده بکار»، کلید را در حالت خاموش قرار دهید.
- بعد از هر بار استفاده از شومینه، دریچه هوا یا درب شومینه را ببندید.
- به جای لامپ های معمولی، از لامپ های کم مصرف استفاده کنید.



برای آگاهی بیشتر از نحوه کاهش میزان مصرف انرژی در منزل و در جاده و خیابان به میزان 20%، نسخه رایگان «برنامه ریز 20/20» (20/20 Planner) را دریافت کنید.

www.cleanairpartnership.org/2020 or 416-392-2020

رهنمودهایی برای کاهش میزان مصرف انرژی در منزل

ترموستات (مخصوص گرمایش) را در طول روز زیر 1°C و/یا در شب زیر 2°C تنظیم کنید، ترموستات (مخصوص سرمایش) را در طول روز بالای 1°C و/یا در شب بالای 2°C تنظیم کنید.

برای حفظ گرما (در فصل سرما)، هر شب پوشش پنجره ها را ببندید و در طول روز های آفتابی آنها را باز کنید تا آفتاب به داخل اتاق ها بتابد؛ برای حفظ هوای سرد (در فصل گرما)، طی روز های آفتابی پوشش پنجره ها را ببندید تا از ورود نور آفتاب به داخل اتاق ها جلوگیری شود.

فیلتر دستگاه گرمایش منزل خود را به طور منظم تمیز یا تعویض کنید (مثلاً هر دو ماه یک بار).

زمانی که البسه خود را می شویید، به جای آب گرم از آب سرد استفاده کنید.

تعداد سیکل های خشک کردن را (با آویزان کردن البسه خود در آفتاب یا اطمینان از پر بودن دستگاه خشک کن) به نصف کاهش دهید.

- هنگامی که دستگاه گرمایش یا سرمایش کار می کند، کلیه دریچه ها و درب های اتاق های بلا استفاده را بسته نگه دارید.
- گرد و غبار لوله های حلقوی پشت یخچال خود را با استفاده از فرچه مخصوص یا جارو برقی تمیز کنید.
- از ماشین ظرفشویی خود فقط زمانی استفاده کنید که کاملاً پر باشد؛ از سیکل کم مصرف یا شستن ملایم استفاده کنید، گزینه خشک کردن با هوا را انتخاب نمایید.
- هنگامی که از چراغ ها، رایانه، تلویزیون، دی وی دی و امثال آن استفاده نمی شود، آنها را خاموش کنید؛ دو شاخه وسایل برقی را به یک پریز برق دارای کلید قطع و وصل بزنید و برای کاهش مصرف انرژی «فانتوم» یا «حالت آماده بکار»، کلید را در حالت خاموش قرار دهید.
- بعد از هر بار استفاده از شومینه، دریچه هوا یا درب شومینه را ببندید.
- به جای لامپ های معمولی، از لامپ های کم مصرف استفاده کنید.



برای آگاهی بیشتر از نحوه کاهش میزان مصرف انرژی در منزل و در جاده و خیابان به میزان 20%، نسخه رایگان «برنامه ریز 20/20» (20/20 Planner) را دریافت کنید.

www.cleanairpartnership.org/2020 or 416-392-2020