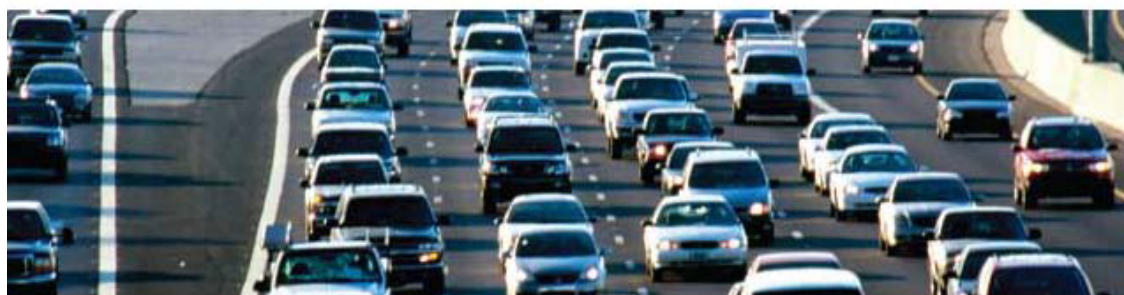


کاهش مصرف انرژی به میزان 20% - رهنمودهایی برای شما  
به منظور برخورداری از بهداشت و سلامت بهتر و محیط زیستی تمیزتر



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



## رهنمودهایی برای کاهش مصرف انرژی در جاده و خیابان

- میزان استفاده از وسیله نقلیه خود را کاهش دهید:
- میزان استهلاك وسیله نقلیه خود را کاهش دهید:
- استفاده مشترک از وسیله نقلیه (Carpool) – به اتفاق دوستان و همکاران خود با یک وسیله نقلیه مشترک به محل کار، مدرسه یا سایر مکان‌ها بروید.
- میزان استهلاك وسیله نقلیه خود را تنظیم کنید.
- از سیستم حمل و نقل عمومی استفاده کنید – با اتوبوس، تراموا، مترو یا قطار مسافرت کنید.
- پیاده روی و دوچرخه سواری کنید – با استفاده از پاهای خود، ضمن جابجایی، ورزشی مفرح نیز انجام دهید.
- کار از راه دور – حتی ماهی یک بار و محض تنوع هم که شده، در منزل کارهای خود را انجام دهید.
- سفر چند منظوره – به جای اینکه برای انجام هر کاری جداگانه سفر کنید، به گونه ای برنامه ریزی نمایید که طی یک سفر چندین کار را با هم انجام دهید.
- وسیله نقلیه کم مصرفی را انتخاب کنید؛ اتومبیل های بزرگ اغلب سوخت بیشتری مصرف می کنند و پر هزینه تر هستند.
- مدت زمانی که موتور وسیله نقلیه شما درجا کار می کند را محدود کنید – درجا کار کردن وسیله نقلیه ضمن هدر دادن بنزین موجب آلودگی هوا نیز می شود.



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](http://www.cleanairpartnership.org/2020) or 416-392-2020

## رهنمودهایی برای کاهش مصرف انرژی در جاده و خیابان

- میزان استفاده از وسیله نقلیه خود را کاهش دهید:
- میزان استهلاك وسیله نقلیه خود را کاهش دهید:
- استفاده مشترک از وسیله نقلیه (Carpool) – به اتفاق دوستان و همکاران خود با یک وسیله نقلیه مشترک به محل کار، مدرسه یا سایر مکان‌ها بروید.
- میزان استهلاك وسیله نقلیه خود را تنظیم کنید.
- از سیستم حمل و نقل عمومی استفاده کنید – با اتوبوس، تراموا، مترو یا قطار مسافرت کنید.
- پیاده روی و دوچرخه سواری کنید – با استفاده از پاهای خود، ضمن جابجایی، ورزشی مفرح نیز انجام دهید.
- کار از راه دور – حتی ماهی یک بار و محض تنوع هم که شده، در منزل کارهای خود را انجام دهید.
- سفر چند منظوره – به جای اینکه برای انجام هر کاری جداگانه سفر کنید، به گونه ای برنامه ریزی نمایید که طی یک سفر چندین کار را با هم انجام دهید.
- وسیله نقلیه کم مصرفی را انتخاب کنید؛ اتومبیل های بزرگ اغلب سوخت بیشتری مصرف می کنند و پر هزینه تر هستند.
- مدت زمانی که موتور وسیله نقلیه شما درجا کار می کند را محدود کنید – درجا کار کردن وسیله نقلیه ضمن هدر دادن بنزین موجب آلودگی هوا نیز می شود.



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](http://www.cleanairpartnership.org/2020) or 416-392-2020