



ਊਰਜਾ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਯੋਗ ਨੂੰ 20% ਘਟਾ ਰਹੇ ਹਨ - ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਲਈ।



ਊਰਜਾ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਯੋਗ ਨੂੰ 20% ਘਟਾ ਰਹੇ ਹਨ - ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਲਈ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ਥਰਮੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1°C ਘੱਟ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ (ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ 2°C; ਥਰਮੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1°C ਜ਼ਿਆਦਾ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ (ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ 2°C
- ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ (ਠੰਡ ਵਿੱਚ), ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਪਰਦੇ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹੋ; ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ (ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ), ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖੋ
- ਫਰਨੇਸ ਫਿਲਟਰ ਨੂੰ ਨੇਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਦਲੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਦੋ ਮਹੀਨੇ)
- ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਵਾਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਦਲੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ
- ਸੁਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾ ਕੇ ਅੱਧਾ ਕਰੋ (ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਟੰਗ ਕੇ ਜਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਡਰਾਇਰ ਪੂਰਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ)
- ਜਦੋਂ ਫਰਨੇਸ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਪਯੋਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਏਅਰ ਵੈਂਟਜ਼ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਆਇਲਜ਼ ਦੀ ਧੂਲ ਨੂੰ ਬਰੱਸ ਜਾਂ ਵੈਕਿਊਮ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਡਿਸ਼ ਵਾਸ਼ਰ ਉਦੋਂ ਚਲਾਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰਾ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ; ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਧੁਲਾਈ ਵਾਲੀ ਸੈਟਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਚੁਣੋ
- ਜਦੋਂ ਇਸਤਮਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਲਾਈਟ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਡੀ.ਵੀ.ਡੀ. ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ; ਤਾਂ ਕਿ “ਫੈਂਟਮ” ਜਾਂ “ਸਟੈਂਡ-ਬਾਏ” ਊਰਜਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ; ਪਾਵਰ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਲੱਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਫਾਇਰ ਪਲੇਸ ਦਾ ਡੈਂਪਰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਾਇਰ ਪਲੇਸ ਦੇ ਹਰ ਇਸਤਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਇਰ ਪਲੇਸ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ “ਏਅਰ ਟਾਈਟ” ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਆਮ ਲਾਈਟ ਬੱਲਬਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ “ਏਨਰਜੀ ਏਫੀਸ਼ੈਂਟ” ਬੱਲਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 20% ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 20/20 ਪਲਾਨਰ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਕਾਪੀ www.cleanairpartnership.org/2020 ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ 416-392-2020 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ਥਰਮੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1°C ਘੱਟ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ (ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ 2°C; ਥਰਮੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1°C ਜ਼ਿਆਦਾ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ (ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ 2°C
- ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ (ਠੰਡ ਵਿੱਚ), ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਪਰਦੇ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹੋ; ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ (ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ), ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖੋ
- ਫਰਨੇਸ ਫਿਲਟਰ ਨੂੰ ਨੇਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਦਲੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਦੋ ਮਹੀਨੇ)
- ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਵਾਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਦਲੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ
- ਸੁਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾ ਕੇ ਅੱਧਾ ਕਰੋ (ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਟੰਗ ਕੇ ਜਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਡਰਾਇਰ ਪੂਰਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ)
- ਜਦੋਂ ਫਰਨੇਸ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਪਯੋਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਏਅਰ ਵੈਂਟਜ਼ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਆਇਲਜ਼ ਦੀ ਧੂਲ ਨੂੰ ਬਰੱਸ ਜਾਂ ਵੈਕਿਊਮ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਡਿਸ਼ ਵਾਸ਼ਰ ਉਦੋਂ ਚਲਾਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰਾ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ; ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਧੁਲਾਈ ਵਾਲੀ ਸੈਟਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਚੁਣੋ
- ਜਦੋਂ ਇਸਤਮਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਲਾਈਟ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਡੀ.ਵੀ.ਡੀ. ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ; ਤਾਂ ਕਿ “ਫੈਂਟਮ” ਜਾਂ “ਸਟੈਂਡ-ਬਾਏ” ਊਰਜਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ; ਪਾਵਰ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਲੱਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਫਾਇਰ ਪਲੇਸ ਦਾ ਡੈਂਪਰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਾਇਰ ਪਲੇਸ ਦੇ ਹਰ ਇਸਤਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਇਰ ਪਲੇਸ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ “ਏਅਰ ਟਾਈਟ” ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਆਮ ਲਾਈਟ ਬੱਲਬਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ “ਏਨਰਜੀ ਏਫੀਸ਼ੈਂਟ” ਬੱਲਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 20% ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 20/20 ਪਲਾਨਰ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਕਾਪੀ www.cleanairpartnership.org/2020 ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ 416-392-2020 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ