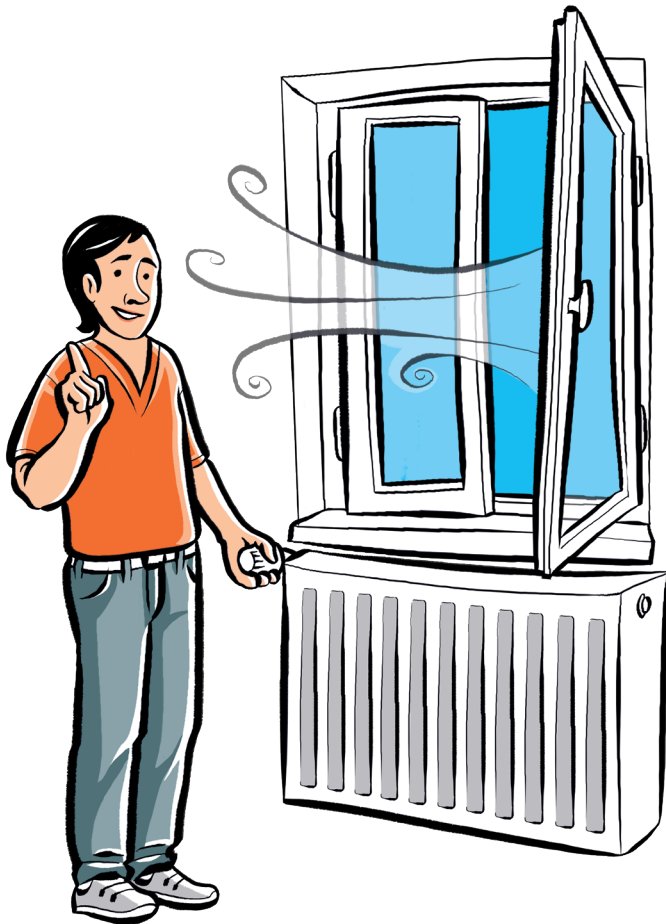




چک لیست
چگونه می توانید در مصرف انرژی
صرفه جویی کرده و از تشکیل کپک
جلوگیری کنید؟

؟ چگونه می توان در مصرف برق صرفه جویی کرد؟

- از طریق اصلاح رفتار و استفاده از تجهیزات با بهره‌وری بالا می‌توان در مصرف انرژی صرفه جویی کرد
- به بهره‌وری انرژی توجه کنید:
- یخچال و فریزر (بیش از 5 سال سن نداشته باشند و بیش از حد بزرگ نباشند)
- ماشین لباسشویی (بیش از 10 سال سن نداشته باشد)
- در صورتی که اتاق‌های خشک کن در دسترس باشند، از خشک کن استفاده نکنید
- صفحه نمایش (تلویزیون و رایانه): هر چه بزرگتر، مصرف بیشتر
- هنگامی که دستگاه مورد نیاز نیست (مانند رایانه، تلویزیون) آن را خاموش کنید: از سه شاخه برق قابل خاموش شدن استفاده کنید.
- از بخاری اضافی استفاده نکنید. از بخاری برقی کمتر استفاده کنید

؟ چگونه می توان در مصرف آب گرم صرفه جویی کرد؟

- هزینه‌های مصرف آب گرم به میزان خیلی زیاد به رفتار خود شما بستگی دارد.
- 5 دقیقه دوش گرفتن روزانه برای هر نفر در سال در حدود 200 | هزینه دارد، اما همچنین هزینه ممکن است بیشتر از این مقدار باشد.
- دوش گرفتن کمتر از حمام کردن انرژی مصرف می‌کند!



verbraucherzentrale

www.verbraucherzentrale.de

چک لیست چگونه می توانید در مصرف انرژی صرفه جویی کرده و از تشکیل کپک جلوگیری کنید؟

i آیا مطمئن نیستید؟

از مشاوران انرژی مستقل در مرکز حمایت از مصرف کنندگان مشاوره بگیرید. چنانچه از خدمات حمایتی اداره امور تامین اجتماعی یا مرکز کاربابی استفاده می کنید، این مشاوره برای شما هزینه کمی داشته و یا رایگان خواهد بود.

تماس: 0800-809 802 400

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

? چگونه به طور صحیح گرم و تهویه می کنید؟ (در فصل سرد سال)

- اتاقها را با دمای 19-21 درجه سانتی گراد گرم کنید: بر روی سیستم گرمایش درجه ترموستات در حدود 3 باشد (با درجه 5 سریعتر گرم نمی شود، بلکه انرژی هدر می رود)
- درب های اتاق های سردتر را ببندید
- حداقل 3 بار در روز حدود 5-10 دقیقه پنجره را به طور کامل باز کنید (چنانچه دما زیر 0°C است کمتر از 5 دقیقه باز کنید)
- هنگام تهویه هوا، رادیاتور زیر پنجره ها را خاموش کنید
- پنجره ها را نیمه باز نگذارید: زیرا اثر کمی داشته، و اتاق سرد می شود
- رادیاتور (با مبلمان یا پرده ها) را پوشش ندهید
- دما را هنگام شب و در طول غیبت طولانی از منزل پایین نگه دارید

? چگونه می توانید از تشکیل کپک جلوگیری کنید؟

- در آشپزخانه، حمام و اتاق های خواب مقدار زیادی رطوبت وجود دارد، بنابراین همیشه بلافاصله هوا را تهویه کنید (پس از بیدار شدن از خواب، پخت و پز، حمام کردن، دوش گرفتن)
- رطوبت هوا توسط نم سنج حرارتی اندازه گیری می شود (از 10 درجه) بالای 70% خطر تشکیل کپک وجود دارد!
- مبل ها را با فاصله در حدود 5-10 از دیوار سرد بیرونی قرار دهید
- توجه: انباری و زیرزمین: در تابستان، پنجره ها را در طول روز بسته نگه دارید. فقط در ساعات خنک غروب یا شب عمل تهویه را انجام دهید.

Gefördert durch:



Bundesministerium
der Justiz und
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ministerium der Justiz und für
Europa und Verbraucherschutz

verbraucherzentrale
Brandenburg

Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Babelsberger Str. 12, 14473 Potsdam
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de
Illustrationen: vzbv/ Matthias Seifert

Landesweites Servicetelefon:
0331 – 98 22 999 5 (Mo bis Fr 9-18 Uhr)