

# وفر الطاقة في منزلك

## في الحمام

- سيستخدم الغسل السريع للجسم طاقة أقل عن الاستحمام.
- تحقق من أن المروحة لديك تم ضبطها فقط للوقت المطلوب لإزالة التكثف والروائح من الحمام.
- استغل مؤقت الدش لمساعدتك في رؤية المدة الذي تقضيها في الغسل – تستخدم الاغتسالات الأقصر وقتاً طاقة أقل!
- لا تترك الصنابير مفتوحة باستمرار أثناء غسل أسنانك بالفرشاة أو الحلاقة أو غسل وجهك - املاً الحوض أو فقط قم بتشغيل الصنابير عندما تحتاجها.

## نصائح المياه الساخنة للغاية

- بإمكان رشاشات الدش القوية أن تستخدم بسهولة مياهاً أكثر بكثير من المطلوبة للاستحمام – راع تركيب فوهة دش مهوأة أو قليلة الدفق لتقليل استخدام المياه.
- إذا كان لديك خزان ماء ساخن، فحاول أن تضبط المرمج لديك ليوافق بأفضل شكل أوقات اليوم التي تستخدم فيها المياه الساخنة، بالتالي يقل احتمال تسخينك للمياه عندما لا تحتاجها.

## في الرواق

- ثبت حواجز تدفق الهواء حول الباب الأمامي، وفوق صندوق الخطابات وفتحة المفتاح.
- يساعد وضع ستارة فوق الباب الأمامي في إبقاء التيارات بالخارج.
- ابدأ في التعود على غلق كل الأبواب لإبقاء الحرارة في كل غرفة.

## وفر الطاقة في المطبخ

- استخدم دوماً المقلادة ذات الحجم المناسب للمهمة، واستخدم حلقة الفرن الصحيحة لكل مقلادة.
- أبق باب الفرن مغلقاً كلما أمكن وتأكد أن الباب الزجاجي نظيف بما يمكنك من رؤية ما يجري.
- دع الأطعمة الساخنة تبرد قبل وضعها في الثلاجة.

## نصائح الغسيل

- قم بتدوير ملابسك على أعلى دورة لف قبل وضعها في مجففة الملابس.
- سيوفر غسل الملابس عند درجة حرارة 30 مئوية الطاقة والمال مقارنة بدرجات الحرارة الأعلى. تعمل مساحيق الغسيل والمنظفات الحديثة بشكل فعال عند درجات الحرارة المنخفضة.
- انتظر حتى يكون لديك حمولة كاملة قبل القيام بالغسل.
- حاول أن تقلل الغسيل غير الضروري لأدنى حد بتعليق الملابس في الهواء بعد استخدامها. يمكنك بهذه الطريقة الحصول على الاستخدام الأقصى لكل وحدة قبل الحاجة لغسلها.



## نصيحة هامة

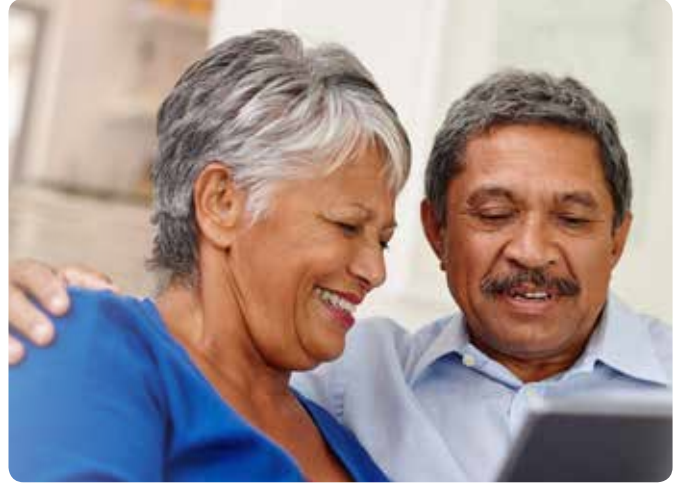
- سيوفر استبدال جميع المصابيح في أي بيت طبيعي بمصابيح LED مكافئة في فاتورة الإنارة.

## في غرفة النوم

- جفف شعرك تمامًا بمنشفة لتقلل من استخدام مجفف الشعر الخاص بك.
- استخد قارورة مياه ساخنة لتدفئة السرير، أكثر من استخدام بطانية كهربائية.
- لا تترك هاتفك في الشحن طوال الليل – فإنه يحتاج فقط لساعتين اثنتين.
- أثناء الشتاء، اضبط المدفأة على إيقاف التشغيل قبل ذهابك للنوم – بهذه الطريقة فلن يبقى قيد التشغيل بدون داعٍ بمجرد أنكم جميعًا دخلتم إلى الفراش.
- اضبط المدفأة لديك ليبدأ في التشغيل قبل استيقاظك بقليل ولكن اضبط توقيته لكي يتوقف تشغيله مرة أخرى قبل أن تغادر.

## في غرف نوم الأطفال

- تذكر إيقاف تشغيل التلفزيونات ووحدات الألعاب وأجهزة الكمبيوتر المحمولة ووحدات تحكم الألعاب.
- شجّع أطفالك على إيقاف تشغيل الجهاز من مقبسه بأن تجعل وصولهم إلى المفتاح سهلًا.
- إذا كان أطفالك يحتاجون إضاءة بالليل فتأكد من كونها مصباحًا موفرًا للطاقة – يجب الاكتفاء بأقل قوة كهربائية للغاية.
- إذا كنت تفكر في شراء جهاز كمبيوتر جديد، فإن تشغيل جهاز كمبيوتر محمول جديد قد يكلف أقل كل عام في الطاقة مقارنةً بجهاز كمبيوتر سطح مكتب قديم (ويشغل حيزًا أقل في الغرفة).



## في غرفة المعيشة

- اسحب الستائر عند الغسق لإبقاء الحرارة بالداخل.
- لا تترك أشياء قيد التشغيل أو مستعدة للعمل عند عدم استخدامها.
- ابدأ في التعود على إطفاء التلفاز من المقبس وليس بتركه في وضع استعداد التشغيل. يمكنك شراء أدوات التحكم في التيار الكهربائي والتي تقوم بهذا بالتحكم عن بعد.

## في غرفة الطعام

- إذا كنت لا تستخدم غرفة الطعام كثيرًا، تأكد من ضبط شبكة مبرد الهواء لديك على أقل إعداد.
- لا تنس أن الغرفة سترتفع حرارتها إذا كان لديك ضيوف في كل جهة.
- لا تسرف في التزويد بالأطعمة، فالطعام المهدر يساهم بشكل ملحوظ في انبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون ويكلفك أموالًا.

## لا تقاوم تكاليف الطاقة. فقد لا تضطر لذلك.

سيقوم مستشارونا بـ:

- إعطائك نصائحًا شخصيًا عما يكون عمليًا لمنزلك
- إخبارك عن العروض المتاحة في منطقتك.

نحن هنا للمساعدة – مجانًا اتصل على

**0808 808 2282**

يتم تمويل Energy Saving Trust في اسكتلندا من قبل الحكومة الاسكتلندية لتوفر نصائحًا مجانية ومنتجاتًا لمساعدتك في توفير الطاقة والمال والمساعدة في مكافحة التغير المناخي. لاكتشاف ما يمكنك فعله اليوم، قم بزيارة موقعنا على الإنترنت على [energysavingtrust.org.uk/scotland](http://energysavingtrust.org.uk/scotland) أو اتصل بمستشارك المحلي في Home Energy Scotland (الطاقة المنزلية في اسكتلندا).

SC191 © Energy Saving Trust  
energysavingtrust.org.uk  
يونيو 2018  
Arabic

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



HAPPY TO TRANSLATE

يتم تمويل Home Energy Scotland من قبل الحكومة الاسكتلندية وتدار بواسطة Energy Saving Trust. EST Limited المسجلة في إنجلترا وويلز رقم 02622374. تتوفر هذه المعلومات بالطباعة الكبيرة أو بطريقة برايل أو لغات أخرى عند الطلب.