



# LA TACAALIDA UUMI-BIYOODKA IYO CAARYADA

National Energy Action waa hay'ad samafal oo ka howl-gasha guud ahaan dalka, waxayna kaa caawinaysa biilasha tamarta sida korontada iyo gaaska. Warqadaan wacyigelinta ah waxay ka hadlayaa sida loola tacaalo uumi-biyoodka iyo caaryada dhismooyinka



**Uumi-biyoodka wuxuu yimaadaa markii hawo diiran oo qoyan ay ku dhacdo meel qabow ah sida daaqaad ama derbi banaanka ah, taasoo sababta in ay isku beddesho dhibco biyo ah oo kasoo daata kor.**

**Uumi-biyoodka ku haray darbiyada guriga ayaa keeni karaa caaryo madow ah. Caaryadu waa wax ur badan oo qaab daro ah, waxayna sababi kartaa dhibaatooyin caafimaad oo halis ah. Sidoo kale waxay kaa haleyn kartaa dharka, alaabta guriga iyo buugaagta.**



## **SIDEE KU OGAAN KARAA IN UUMI-BIYOODKA UU YAHAY KAN SABABA CAARYADA?**

Haddii ay meesha kor qabow ka tahay ayna qoyaantahay, waxay u badan tahay in uu yahay uumi-biyoodka sababa caaryada. Waxaa dhici karta in meelaha ay ku dhagan yihiin istiikarrada darbiga ay fiiqmayaan taasoo uumi-biyoodka uu sababay. Ka fiiri darbiga meelo ay ka muuqdaan dhibco yaryar oo madow ah – tani waa caaryo uu sababay uumi-biyoodka.

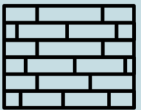
**Meelaha ay u badantahay in uumi-biyoodka uu saameeyo:**



**Meelaha istiimka badan leh, sida jikooyinka iyo musqulaha**



**Meelaha qabow sida muraayadaha, daaqaadaha, iyo fareemyada daaqaadaha**



**Darbiyada banaanka, darbiyada qolalka aan la kululeyn, geesaha qolalka, iyo alaabta guriga gadaasheed**



**Armaajooyinka iyo meelaha alaabta la giliyo dhexdooda**

uumi-biyoodka wuu ka duwan yahay noocyada kale ee Caaryada (sida markii biyaha ka yimaadaan dhulka hoostiisa ama banaanka oo ay dhex galaan darbiyada). Taasi maka imaanin cillad dhanka dhismaha ah, sidaas darteed waxaa badanaa lagu hagaajin karaa dayactir yar-yar. Si aad u ogaato noocyada kale ee qoyaanka caaryada, booqo: [www.nea.org.uk/get-help/resources/damp](http://www.nea.org.uk/get-help/resources/damp).

# YAREE UUMI-BIYOODKA ADIGOO ISTICMAALAYA K.D.H.U.

**K**

**KULULAYNTA** Isku day in heerkulka qolalka oo dhan ay ahaadaan in ka badan 18°C markaad isticmaalayso qalabka kululeeyayaasha – tani waxay yarayn doontaa in uumi-biyood uu sameeyso.

**D**

**DAHAARID** Tani waxay ka hortagi doontaa in kulaylka uu ka dhex baxo darbiyada, saqafka iyo daaqadaha, taas oo ka dhigaysa mid fudud oo qarash badan aan ku baxeynin in guriga uu diranaado:

- **Rooga hoostiisa gali lakab culus si aad u dahaarto dhulka**
- **Xilliga jiilaalka xirta daahyo waaweyn oo culus xilliga jiilaalka si aad u dahaarto daaqadaha**
- **Isticmaal warqada balaaran ee la galiyo istiikarrada darbiga hoostooda**
- **Wax ku xir meelaha hawada ay kasoo gasho ee ku dahaaran daaqadaha oo isticmaal maryaha waaweyn ee dabaysha looga joojiyo albaabada hoostooda**
- **Wax geli saqafka iyo darbiyada si uu guriga u diiranaado hadii aanay horay loo sameyn. Waxaa laga yaabaa inaad hesho caawimaad dhaqaale u hesho arrintan. Si aad u hesho faahfaahin dheeri ah, booqo [www.gov.uk/government/collections/find-energy-grants-for-you-home-help-to-heat](http://www.gov.uk/government/collections/find-energy-grants-for-you-home-help-to-heat)**

**H**

**HAWOSIINTA GURIGA** Tani waxay u suurto gelineysa uumi-biyoodka uu baxo oo ay soo gasho hawo fareesh ah. Xaqiiji in hawo-mareennada iyo bulkeetiayada hawada aysan daboolnayn ama xirnayn, isticmaal marwaaxadaha banaanka u saara uumi-biyoodka oo fur daaqadaha markii ay macaquul tahay.

**U**

**(Yaree)UUMI-BIYOODKA XAD-DHAAFKA AH** Isticmaal marwaaxadaha banaanka u saara uumi-biyoodka markaad qubeysanayso ama wax karineyso, dabool dheriyada iyo digsiyada markaad wax karineyso, iska ilaali inaad dharka ku qallajiso guriga dhexdiisa hadii ay suuragal tahay. Waxaad kaloo isticmaali kartaa qalabka uumi-biyoodka ka saara qolalka u nugul uumi-biyoodka ama qolalka aad dharka ku qallajiso. Haddii aad degan tahay guri kiro ah oo aad dhammaan talooyinka kor ku xusan isku dayday, balse uumi-biyoodka iyo caaryada ay wali taagan yihiin, la xiriir milkiilaha guriga.

## SIDEE LOOLA TACAALAA CAARYADA MADOW

Haddii gurigaaga uu leeyahay caaryo madow, habka ugu fiican ee loola tacaalo waa in la tirtiro meelaha uu saameeyay adigoo ku buufinaya kiimikada saarta caaryada. Had iyo jeer raac tilmaamaha ku qoran caaga ee soo saaraha. Waxaa jira rinjiyo gaar ah oo ka hortaga caaryada iyo uumiga kuwaas oo dib u dhigaya inay caaryada ay dib u soo noqoto, laakiin habka ugu fiican ee looga hortago in ay soo noqoto waa in laga yareeyo uumi-biyoodka guriga.

# TILMAAMO MUHIIM AH OO LAGU YAREYN KARO UUMI-BIYOODKA



Furo hawo-mareennada daaqadaha maalintii ama

marka aad guriga ka tageyso, ama fur daaqadaha ugu yaraan 10 daqiiqo maalin kasta.



Iska ilaali inaad alaabta guriga ku dhejiso darbiyada bannaanka xiga

oo isku day inaad xoogaa ka fogeysa alaabta si hawada ay u dhex marto.



Markaad wax karineyso ama aad qubeysaneyso xir albaabbada

gudaha, fur daaqadaha oo isticmaal marwaaxadaha banaanka u saara uumi-biyoodka haddii aad haysato. Haddii ay macaquul tahay, hakuu furnaadaan daaqadaha oo hakuu shidnaadaan marwaaxadaha banaanka u saara uumi-biyoodka qiyaastii 20 daqiiqo kadib markaa qubeysato ama wax kariso si uumiga uu u baxo.



Ku tirtir daaqadaha, muraayadaha, mutuleelka iyo albaabbada

qubeyska maro ama qalab biyaha lagu tirtiro si aad uumi-biyoodka meesha uga saarto.



Markaad wax karinayso, isku day inay kuu daboolnaadaan digsiyada

(tani waxay sidoo kale yareynaysaa tamarta aad isticmaasho).



Markaad biyo ku karkarineyso jalmad, kaliya karkari inta biyo ah ee aad u

baahan tahay si aad u yareyso uumi-biyoodka oo aad lacag u badbaadis.



Ku qubeysa biyo aan badneyn oo qabow ah maadaama uumi-biyoodka ka dhalan

kara uu yaryahay.



Markaad biyo ku shubeysa barkada qubeyska, marka hore ku shub biyo qabow

maadaama tani dhalin karto uumi-biyood yar.



Haku qallajinin dharka qoyan mashiinka raadhiyaytariska.

Tani waxay karkariyahaaga ka dhigeysaa inuu si adag u shaqeeyo, waxayna ku kacaysaa lacag la mid ah isticmaalka mashiinka qallajiyaha, iyadoo sidoo kale dhalineysa uumi-biyood badan.



Haddii aad dharka ku qallajineyso guriga dhexdiisa, isticmaal takabaanka dharka

lagu qallajiyo oo geey qol daaqaddiisa ay xoogaha furanyihiin, albaabkana uu u xiranyahay. Waxaad kaloo isticmaali kartaa qalabka uumi-biyoodka ka saara qolalka. Horay ma u ogeyd in dharka guriga dhexdiisa lagu qallajiyo ay gaari karaan uumi-biyoodkooda 10-15 liitar toddobaadkiiba.



Iska ilaa isticmaalka kululeeyayaasha gaaska LPG/haamaha

maadaama ay sababayaan in uumi-biyood badan ay hawada ku sii daayaan.

**HADII AAD WALI KU Dhibantahay Arintaan, La Xiriir Qeybta Adeegga Tallo-Bixinta Iyo Cawimaadda Tamarta ee National Energy Action Taleefanka 0800 3047159 ama [www.nea.org.uk/get-help](http://www.nea.org.uk/get-help).**

Waxaad u turjumi kartaa warqadaha wacyigelinta iyo websaydka National Energy Action in ka badan 160 luuqadood – sidoo kale waxaad ku heli kartaa adeega cod u-badalidda qoraalka in ka badan 100 luuqadood. Sidoo kale waxaad qoraalka u habeyn kartaa qaab ay kula jaan qaadi karaan dadyowga gaba baahiyaha gaarka ah ee garaadka sida ADHD iyo dhaaylegsiya, iyo dadka aragtidooda ay daciifka tahay.

Guji Badhankeena Recite me adigoo booqanaayo barteenaa [www.nea.org.uk](http://www.nea.org.uk)



Accessibility & Language

