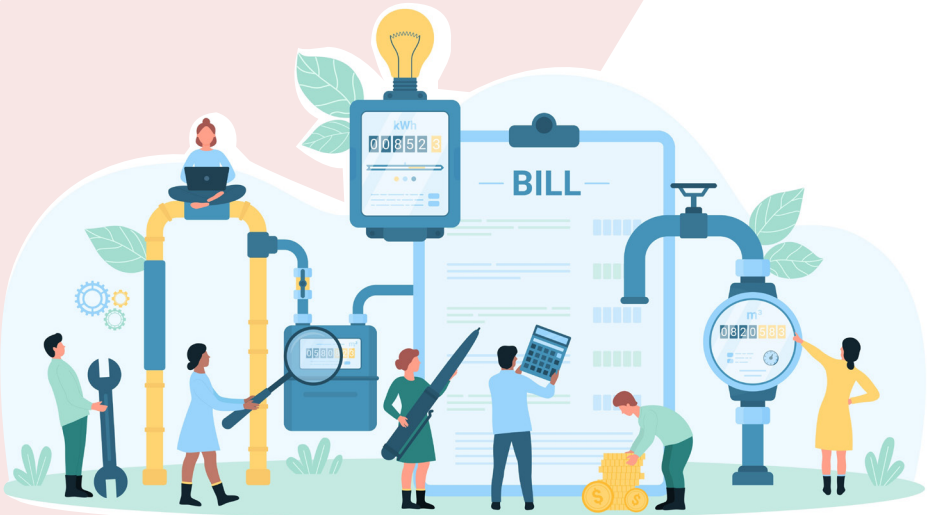




نصائح مهمة لتوفير الطاقة

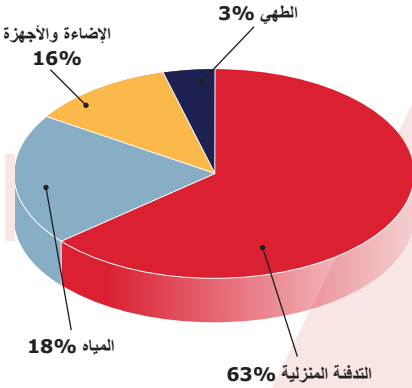
National Energy Action هي مؤسسة خيرية وطنية تساعدكم على خفض فواتير الطاقة الخاصة بكم. تساعدكم هذه النشرة على إجراء تغييرات طفيفة في طريقة استخدامكم للطاقة، مما يساعدكم على خفض التكاليف التي تدفعونها مع تزويدكم بالدفء والأمان والصحة.



PHOTOGRAPHY: SHUTTERSTOCK

تُقاس الطاقة بوحدة قياس تُعرف باسم الكيلوواط/ ساعة (kWh).

إذا كان لديكم عدّاد ذكي، يمكنكم استخدام الشاشة الموجودة داخل المنزل لتتبع استهلاككم بالجنيه الإسترليني والبنس. من شأن ترشيد استهلاكنا للطاقة في بعض المناطق أن يتيح لنا التحكم بصورة أفضل في استخدام الطاقة عند الضرورة، كما هي الحال عند تدفئة المنزل. بالإضافة إلى ذلك، يساعد ترشيد استهلاكنا للطاقة في تقليل أثرنا الكربوني.



تتراوح درجات الحرارة المُوصى بها للحصول على منزل صحي بين ١٨ و ٢١ درجة مئوية



يتيح لكم مُنظّم حرارة الغرف وصمامات المُبرّدات الحرارية إمكانية ضبط درجات الحرارة المناسبة لكل غرفة في منزلكم. تأكّدوا من أن درجة حرارة الغرفة دافئة بما يكفي، ولكن تذكّروا دائماً أن التدفئة الزائدة عن الحاجة في أي غرفة إهدارٌ للمال.

تحسين نظام التدفئة لديكم

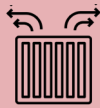
إن فهم وسائل التحكم في التدفئة يساعدكم على استخدام نظام التدفئة الخاص بكم بكفاءة أكبر. يمكنكم البحث عن وسائل



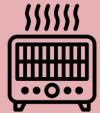
التحكم المتوفرة لديكم على الإنترنت. إذا كان لديكم سخانات خزانات كهربائية، فعليكم إلقاء نظرة على ورقة الحقائق الخاصة بنا المُعنونة "Getting the most from Economy 7" (الاستفادة القصوى من باقة الاقتصاد 7) المتوفرة على الرابط:

<https://www.nea.org.uk/get-help>

عليكم تركيب ألواح المُبرّدات العاكسة؛ حيث تساعد هذه الألواح في إيصال الحرارة من المُبرّدات إلى غرفتكم، وقد تزيد من كفاءة التدفئة.



إياكم واستبدال نظام تدفئة المنزل بالكامل بأجهزة تدفئة صغيرة (مثل أجهزة التدفئة الكهربائية القابلة للتوصيل) - فهذه الأجهزة لا تعمل على تدفئة منزلكم بفعالية، كما أن تشغيلها مُكلف للغاية.



خصصوا بعض الوقت لضبط الموقّعات. تعرّفوا على كيفية ضبط موقت التدفئة لجعل أوقات تشغيلها



وإيقافها يتناسب مع نمط حياتكم. يساعدكم إيقاف تشغيل التدفئة عند الخروج في توفير المال.

يمكنكم التفكير في خفض درجة حرارة سخّان المياه؛ إذ يساعدكم ذلك في توفير المال. يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني:



www.nesta.org.uk/project/optimising-boilers-reduce-household-emissions/how-to-optimize-your-boiler

العزل

تُفقد نسبة 25% من الحرارة لدينا من خلال السقف - يؤدي عزل مساحة العلية الخاصة بكم إلى توفير ما يصل إلى 215 جنيهًا إسترلينيًا سنويًا* من فواتير الطاقة.



عليكم وضع عوازل التيارات الهوائية حول الأبواب والنوافذ وأي فجوات غير مرغوب



فيها. أو حاولوا صنع العوازل الخاصة بكم بأنفسكم عن طريق وضع أوراق جراندي قديمة أو جوارب قديمة في أحد أكمام سترة قديمة أو ساق بنطال بالٍ لسد أي فجوات موجودة أسفل الأبواب.

إذا كنتم تمتلكون منزلكم الخاص، عليكم إلقاء

نظرة على الموقع الإلكتروني: [https://www.gov.uk/improve-](https://www.gov.uk/improve-energy-efficiency)

[energy-efficiency](https://www.gov.uk/improve-energy-efficiency)

الهاتف: 0800 098 7950 لمعرفة مدى أهليتكم

للحصول على منح لمساعدتكم في تحسين كفاءة منزلكم.



النصائح الخاصة بالمطبخ

الطهي في الميكروويف أو المقلاة الهوائية أرخص من الطهي في الفرن لأنه يستهلك طاقة أقل ويستغرق وقتًا أقل في الطهي، كما



أن أجهزة الطهي البطيء أكثر كفاءة في استخدام الطاقة من الطهي على الموقد أو في الفرن. يستغرق طهي الطعام عدة ساعات ولكنه لا يستهلك سوى القليل جدًا من الكهرباء.

يستهلك تسخين غلاية ممتلئة حتى الغليان الكثير من الطاقة؛ لذا عليكم غلي كمية كافية من الماء فقط للغرض الذي تحتاجونها فيه.



عليكم التقليل من فتح باب الفرن قدر الإمكان. يفقد الفرن حوالي ربع حرارته في كل مرة يُفتح فيها الباب. بعد الانتهاء من



الطهي، يمكنكم فتح باب الفرن وترك الحرارة الزائدة تخرج لتدفئة مطبخكم.

كلما كان الطعام أصغر حجمًا، زادت سرعة طهيته، مما يعني أنكم ستستخدمون طاقة أقل لطهي نفس الكمية من الطعام.



الإضاءة

تأكدوا من إطفاء الأنوار عند مغادرة الغرفة. إن أرخص وحدة طاقة هي التي لا تحتاجون إلى استخدامها.



يمكنكم تغيير المصابيح لديكم إلى مصابيح LED الموفرة للطاقة. تستهلك



هذه المصابيح مقدارًا من الكهرباء أقل بكثير وتدوم لفترة أطول من المصابيح المتوهجة القديمة، مع توفير نفس مستوى الإضاءة؛ لذا، عليكم تجديد أي مصابيح قديمة لديكم.

استفيدوا من ضوء الشمس الطبيعي



لأقصى درجة! استفيدوا من ضوء الشمس وحرارتها بفتح الستائر عند سطوع الشمس وإغلاقها عند غروبها، كما أن تركيب ستائر سميكة أو حرارية على النوافذ والأبواب الخارجية يحول دون فقدان الحرارة.

الأجهزة الكهربائية

انزعوا قوابس الأجهزة أو افصلوها من الحائط، وحاذروا من شحن الهواتف أكثر من المدة اللازمة. تستهلك الأجهزة الموصلة بمصدر الطاقة (حتى في وضع الاستعداد) الكهرباء، وقد يزيد الاستهلاك إذا كان لديكم الكثير من الأجهزة المتصلة.



يؤدي غسل الملابس على درجة حرارة 30 درجة مئوية أو على الوضع الاقتصادي على توفير استهلاك الطاقة بصورة كبيرة؛ حيث إن معظم المنظفات مُصممة للعمل في درجات حرارة أقل.



عند استبدال الأجهزة، عليكم التفكير في شراء الطرازات الموفرة للطاقة، والتي قد تكون حاصلة على تصنيف A.



تستهلك أحدث مجففات الملابس ذات المضخات

الحرارية معدلات أقل بكثير من الكهرباء مقارنة بالطرازات القديمة المزودة بفتحات تهوية، أو إن أمكن، يمكنكم تجفيف الملابس بوضعها في الخارج أو على مجفف مجاني!



المياه

احرصوا على تركيب رؤوس دشاش منخفضة التدفق وتقليل وقت الاستحمام. يمكنكم توفير المال بإيقاف تشغيل الدش أثناء وضع الشامبو على شعركم.



انتبهوا عند استخدام سخان الماء الغاطس؛ فإذا تركتموه يعمل طوال الوقت، فسيكون الأمر أشبه بترك الغلاية في حالة غليان مستمر. ولكن، إذا كنتم مشتركين في



باقة Economy 7، فقد تحتاجون إلى تشغيله أثناء الليل.

سيؤدي عزل خزان الماء

الساخن إلى تقليل فقدان

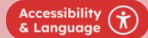


الحرارة بشكل كبير، مما يحافظ على سخونة الماء لفترة أطول وتقليل قيمة فاتير الطاقة.

في حال استمرار الصعوبات، يمكنكم التواصل مع خدمة الاستشارات والدعم في مجال الطاقة التابعة لمؤسسة National Energy Action على رقم الهاتف: 0800 3047159 أو يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني: www.nea.org.uk/get-help.



يمكنكم ترجمة موقع مؤسسة National Energy Action الإلكتروني ومنتشوراته إلى أكثر من 160 لغة، والحصول على خدمة تحويل النص إلى كلام بأكثر من 100 لغة. يمكنكم أيضًا تهيئة النص ليناسب التنوعات العصبية؛ بما في ذلك اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وعسر القراءة، وضعف البصر.



يمكنكم استخدام زرّ "Recite Me" (اقرأ لي) على الموقع الإلكتروني: www.nea.org.uk