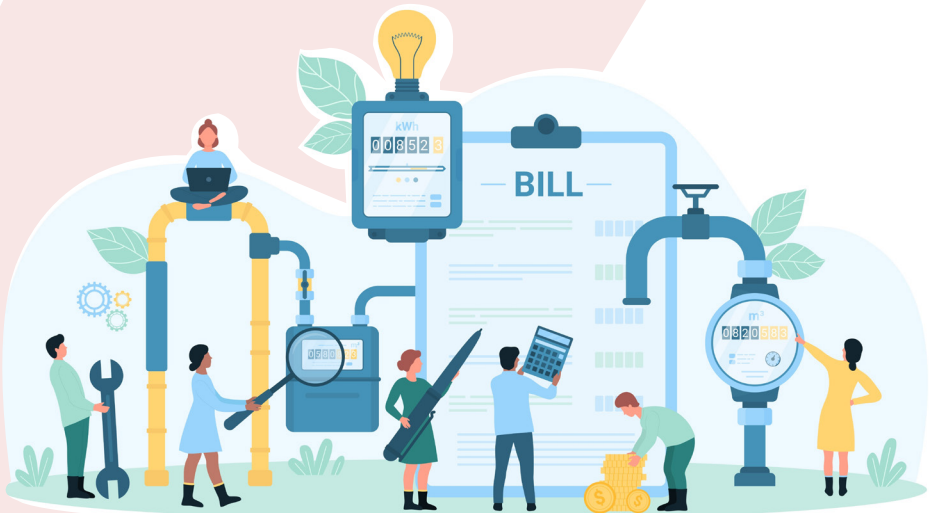
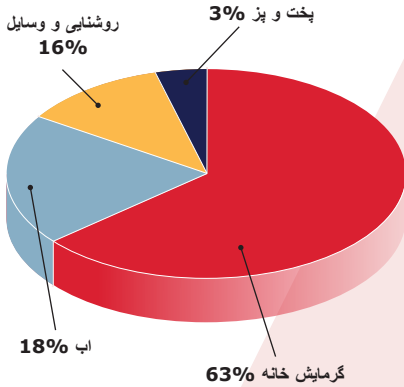




بهترین نکات صرفه جویی در انرژی

عمل ملی انرژی یک سازمان خیریه ملی است که به شما در مورد صورت حساب های انرژی تان کمک میکند. این جزوه میتواند به شما کمک کند تا تغییرات کوچک در شیوه استفاده انرژی تان ایجاد کنید، که در کاهش هزینه های تان کمک میکند و گرم، مصون و صحتمند بمانید.





انرژی به واحد های که به عنوان کیلووات ساعت شناخته میشوند اندازه گیری میشود. اگر شما میتر هوشمند دارید، میتوانید از نمایشگر داخل خانه تان برای ردیابی اینکه چه چیزی را در پوند و پنس استفاده میکنید استفاده کنید. کاهش استفاده ما در بعضی ساحات به ما کنترل بهتری برای استفاده انرژی در جاییکه ضروری است میدهد، مانند گرم نگهداشتن خانه. کاهش استفاده انرژی ما همچنان به ما کمک میکند تا تاثیر کاربن خود را کاهش دهیم.

درجه حرارت های توصیه شده برای یک خانه صحتمند بین **18°C و 21°C**



است ترموستات اتاق و دریچه های رادیاتور ترموستاتیک به شما اجازه میدهد تا درجه حرارت مناسب را برای هر اتاق در خانه شما تنظیم کنید. مطمئن شوید که شما به اندازه کافی گرم هستید مگر به یاد داشته باشید که هر اتاق گرمتر از آنچه که باید باشد هدر دادن پول است.

گرمایش خود را بهینه سازید

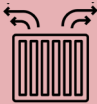
درک کنترل های گرمایش شما میتواند به شما کمک کند تا از سیستم تان به صورت موثرتر استفاده کنید. کنترل های خود را آنلاین تحقیق کنید.



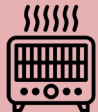
اگر شما بخاری های ذخیره سازی برقی دارید، به رگه حقایق بدست آوردن بیشترین فایده از اقتصاد

7 ما در <https://www.nea.org.uk/get-help> نگاهی بیندازید.

پاتل های بازتاب دهنده رادیاتور را نصب کنید. این ها کمک میکند تا گرما را از رادیاتورها به اتاق شما برساند و ممکن گرمایش شما را موثرتر سازد.



گرمایش تمام خانه خود را با وسایل گرمایشی کوچک (مانند بخاری های پلاگین برقی) تعویض نکنید - این ها به طور موثر خانه شما را گرم نمی کنند و استفاده از آنها بسیار پرهزینه است.



با تایمر های تان وقت بگذرانید. یاد بگیرید که تایمر گرمایش خود را تنظیم کنید تا زمان های روشن و خاموش گرمایش خود را با سبک زندگی خود مطابقت دهید. خاموش کردن آن زمانیکه بیرون هستید به شما کمک میکند تا صرفه جویی کنید.



در نظر بگیرید که درجه حرارت جریان بویلر خود را پایین بیاورید. این ممکن به شما در پس انداز پول کمک کند. به www.nesta.org.uk/project/optimizing-boilers-reduce-household-emissions/how-to-optimise-your-boiler بروید.



عیاق بندی

گرمای ما از طریق سقف از بین میرود - عایق کردن فضای اتاق زیر شیروانی شما میتواند تا 215 پوند در سال** در حساب های انرژی صرفه جویی کند.



حذف کننده های پیش نویس

را در اطراف دروازه ها، کلکین ها و هر شکاف



ناخواسته قرار دهید. یا تلاش کنید تا با گذاشتن روزنامه کهنه یا جوراب های کهنه در آستین یک جامپر کهنه یا پای شلوار فرسوده برای پوشاندن هر شکاف در پایین دروازه ها، خودتان را بسازید.

اگر شما مالک خانه خود هستید، به

<https://www.gov.uk/improve-energy-efficiency>



نگاهی بیندازید یا با 0800 098 7950 تماس بگیرید تا دریابید که آیا ممکن است واجد شرایط کمک های مالی برای کمک به بهبود موثریت خانه خود باشید یا خیر.

نکات آشپزخانه

پختن در مایکروویو یا سرخ کن هوا نسبت به تنور ارزانتر است بخاطر که انرژی کمتری استفاده میکند و پختن وقت کمتری را در بر میگیرد. پلوپزهای آهسته همچنان نسبت به پختن در اجاق یا اجاق بیشتر از نظر انرژی موثر هستند. آنها برای پختن غذا چندین ساعت وقت میگیرند مگر برای این کار از برق خیلی کم استفاده میکنند.



جوش دادن یک کتری پر از انرژی زیادی استفاده میکند، پس فقط آب کافی را برای چیزی که نیاز دارید جوش دهید.



دروازه اجاق خود را تا حدی ممکن باز کنید. این هر زمانیکه باز میشود تقریباً یک چهارم گرمای خود را از دست میدهد. زمانیکه شما پختن را تمام کردید، دروازه تنور را باز کنید و بگذارید گرمای اضافی بیرون شود تا آشپزخانه تان گرم شود.



غذای کوچکتر بریده شود، هر چه سریعتر پخته میشود، به این معنی که شما از انرژی کمتر برای پختن همان مقدار غذا استفاده خواهید کرد.



روشنایی

هنگام ترک اتاق مطمئن شوید که چراغ ها را خاموش کنید. ارزانترین واحد انرژی یکی است که شما نیازی به استفاده آن ندارید. به لامپ های LED کم انرژی تغییر دهید. این ها از برق خیلی کم استفاده میکنند و نسبت به لامپ های قدیمی رشته ای خیلی بیشتر دوام میاورند، در حالیکه سطح روشنایی مشابه را فراهم میسازد. پس هر لامپ قدیمی را که هنوز هم دارید به روز کنید.



از نور طبیعی آفتاب بیشترین استفاده را ببرید! از نور و گرمای آفتاب با باز کردن پرده ها زمانیکه آفتاب بیرون است و بسته کردن آنها زمانیکه آفتاب میروند استفاده کنید. نصب پرده های ضخیم یا حرارتی روی کلکین ها و دروازه های بیرونی همچنان از دست دادن گرما جلوگیری خواهد کرد.



وسایل برقی



دستگاه ها را از برق جدا کنید یا از دیوار خاموش کنید و فقط تا زمانی که لازم باشد تلفون ها را شارژ کنید. وسایل وصل شده (حتی در حالت آماده باش) هنوز هم از برق استفاده میکنند، که اگر شما وسایل زیادی وصل شده داشته باشید میتواند افزایش یابد. شستن لباس های تان در 30°C یا تنظیم محیط زیست میتواند منجر به صرفه جویی قابل توجهی گردد، که بیشترین مواد شوینده برای کار کردن در درجه حرارت پایین ساخته شده اند.



هنگام تعویض وسایل، مدل های موثر انرژی را در نظر بگیرید که ممکن است دارای رتبه A باشد.



خشک کن های پمپ گرما نو نسبت به مدل های قدیمی دارای تهویه برق کمتری استفاده میکنند، یا اگر شما قادر به این کار باشید، میتوانید لباس ها را بیرون یا روی یک هوادار به صورت رایگان خشک کنید!



آب



یک سر دوش با جریان کم نصب کنید و تلاش کنید تا وقت دوش خود را کاهش دهید. شما میتوانید با خاموش کردن دوش در زمان شامپو کردن موهای تان در پول صرفه جویی کنید.



با بخاری غوطه وری تان مراقب باشید. اگر شما آنرا همیشه روشن بگذارید، این مانند این است که کنتری را بشکل دوامدار بجوشانند. مگر، اگر شما در تعرفه اقتصادی 7 هستید پس شما ممکن نیاز داشته باشید که آنرا همه شب نگه دارید.

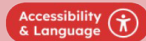


عایق کردن تانک آب گرم شما چشم گیری از دست دادن گرما را کاهش میدهد، آب شما را برای مدت طولانی گرمتر نگه میدارد و حساب های انرژی را کاهش میدهد.

اگر شما هنوز هم در حال تلاش هستید، با خدمات مشاوره و حمایت انرژی عمل ملی انرژی به شماره 0800 3047159 یا www.nea.org.uk/get-help تماس بگیرید.



شما میتوانید وبسایت و جزوه های عمل انرژی ملی را به بیشتر از 160 زبان ترجمه کنید - و متن را به گفتار در بیشتر از 100 زبان بدست بیاورید. شما همچنان میتوانید متن را برای تنوع عصبی، بشمول ADHD و دیسلکسیا، و اختلالات بینایی تطبیق دهید.



از دکمه خواندن من در www.nea.org.uk استفاده کنید