



چک لیست – چگونه می توان در مصرف انرژی صرفه جویی کرد و جلوی کپک زدگی را گرفت؟

در هر کشور شرایط استفاده انرژی متفاوت است. در نوشته پیشرو به شما اطلاعاتی در رابطه با آنچه افرادی که از مدتی طولانی در آلمان زندگی می کنند نیز می پرسند داده می شود.

چگونه می توان در مصرف آب گرم صرفه جویی کرد؟

- هزینه های آب گرم به شدت به الگوی مصرف فردی بستگی دارند.
- دوش گرفتن به مدت 5 دقیقه در روز برای هر نفر حدود 250 یورو در سال هزینه دارد، حتی ممکن است بیشتر هزینه داشته باشد.
- دوش گرفتن در مقایسه با حمام کردن کمتر آب گرم مصرف می کند!

چگونه می توان در برق صرفه جویی کرد؟

- شما می توانید با عملکرد خود و استفاده از دستگاه های با مصرف بهینه در مصرف برق صرفه جویی کنید
- اگر یخچال یا فریزر شما بیش از 15 سال عمر دارد، مصرف برق آن را اندازه گیری کنید و میزان صرفه جویی برق در صورت تهیه دستگاه جدید را بررسی کنید
- هنگام خرید کالای نو به برچسب اطلاعات انرژی و کم مصرف بودن توجه کنید
- در مورد ماشین لباسشویی: تا حد امکان از برنامه صرفه جویی مصرف (Eco) استفاده کنید و درجه حرارت آب پایین را انتخاب کنید. در صورت امکان از خشک کن استفاده نکنید.
- دستگاه ها (مانند کامپیوتر، تلویزیون، کنسول بازی) را اگر استفاده نمی شوند همیشه خاموش کنید: از تقسیم پریزهای دارای کلید روشن خاموش استفاده کنید.
- از وسایل گرمایش اضافه استفاده نکنید. از بخاری های تابشی که نصب شده هستند صرفه جویانه استفاده کنید.

نحوه صحیح گرمایش و تهویه چگونه است؟ (در فصل سرما)

- اتاق‌های نشیمن را روی 19 تا 21 درجه سانتی‌گراد گرم کنید: درجه رادیاتور 3 (درجه 5 سریع‌تر گرم نمی‌کند ولی انرژی هدر می‌دهد)
- درب اتاق‌هایی که خنک تر هستند را ببندید، ولی نگذارید کاملاً سرد شوند: با دمای حداقل 16 درجه سانتی‌گراد آنها را گرم نگه دارید و همچنین به طور منظم تهویه کنید.
- پنجره‌ها را روزانه 3 بار به مدت 5 تا 10 دقیقه کاملاً باز کنید. در صورتی که دمای بیرون زیر 0 درجه سانتی‌گراد است، معمولاً 3 تا 5 دقیقه کافی است.
- رادیاتورهایی که زیر پنجره هستند را هنگام تهویه خاموش کنید
- تا حد امکان امکان از باز گذاشتن بالای پنجره خودداری کنید: در این حالت انجام تهویه بیشتر زمان می‌برد. در صورت باز ماندن طولانی مدت احتمال سرد شدن بیش از حد وجود دارد.
- رادیاتورها و ترموستات‌ها را (با مبلمان یا پرده) نپوشانید.
- شب‌ها و زمانی که برای مدت طولانی در خانه نیستید، دمای گرمایش را کاهش دهید، اما آن را به طور کامل خاموش نکنید.

چگونه می‌توان از کپک زدگی جلوگیری کرد؟

- در آشپزخانه، حمام و اتاق خواب رطوبت هوا بالاست. پس همیشه بلافاصله پس از بیدار شدن، انجام پخت و پز، حمام یا دوش گرفتن اتاق را تهویه کنید.
- میزان رطوبت هوا را می‌توان با رطوبت سنج (قیمت از 10 یورو) اندازه گرفت: از رطوبت بالای 50٪ در میانه فضای اتاق خطر کپک زدگی وجود دارد!
- مبلمان را با فاصله 5 تا 10 سانتی متری از دیوارهای سرد که به بیرون هستند قرار دهید.
- توجه: برای آپارتمان‌های واقع در زیرزمین و زیر همکف: تابستان‌ها پنجره‌ها را اغلب اوقات بسته نگه دارید. فقط زمانی تهویه انجام دهید که هوای بیرون خشک‌تر از هوای داخل باشد. این حالت معمولاً غروب که خنک‌تر است یا شب‌ها پیش می‌آید. اگر این امکان نیست، بایستی این کار به وسیله دستگاه تهویه انجام شود.

! آیا مسئله‌ای هست که در مورد آن اطمینان ندارید؟ از کارشناسان مستقل حیطة مصرف انرژی در مرکز مشاوره مصرف‌کنندگان مشاوره بگیرید. در صورت دریافت حمایت از طرف اداره رفاه اجتماعی یا اداره کار، این کار هزینه‌ای کم خواهد داشت یا مجانی خواهد بود.

اطلاعات تماس: 0800809802400

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

verbraucherzentrale

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
Rudi-Dutschke-Str. 17, 10969 Berlin
www.verbraucherzentrale.de

Stand: 2023

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

