



کاهش مصرف انرژی به میزان 20% - رهنمودهایی برای شما
به منظور برخورداری از بهداشت و سلامت بهتر و محیط زیستی تمیزتر



416.338.7600 | toronto.ca/health

 **TORONTO** Public Health

رهنمودهایی برای کاهش میزان مصرف انرژی در منزل

- هنگامی که دستگاه گرمایش یا سرمایش کار می کند، کلیه دریچه ها و درب های اتاق های بلا استفاده را بسته نگه دارید.
- ترموستات (مخصوص گرمایش) را در طول روز زیر 1°C و/یا در شب زیر 2°C تنظیم کنید، ترموستات (مخصوص سرمایش) را در طول روز بالای 1°C و/یا در شب بالای 2°C تنظیم کنید.
- گرد و غبار لوله های حلقوی پشت یخچال خود را با استفاده از فرچه مخصوص یا جارو برقی تمیز کنید.
- از ماشین ظرفشویی خود فقط زمانی استفاده کنید که کاملاً پر باشد؛ از سیکل کم مصرف یا شستن ملایم استفاده کنید، گزینه خشک کردن با هوا را انتخاب نمایید.
- هنگامی که از چراغ ها، رایانه، تلویزیون، دی وی دی و امثال آن استفاده نمی شود، آنها را خاموش کنید؛ دو شاخه وسایل برقی را به یک پریز برق دارای کلید قطع و وصل بزنید و برای کاهش مصرف انرژی «فانتوم» یا «حالت آماده بکار»، کلید را در حالت خاموش قرار دهید.
- بعد از هر بار استفاده از شومینه، دریچه هوا یا درب شومینه را ببندید.
- زمانی که البسه خود را می شویید، به جای آب گرم از آب سرد استفاده کنید.
- به جای لامپ های معمولی، از لامپ های کم مصرف استفاده کنید.
- تعداد سیکل های خشک کردن را (با آویزان کردن البسه خود در آفتاب یا اطمینان از پر بودن دستگاه خشک کن) به نصف کاهش دهید.



برای آگاهی بیشتر از نحوه کاهش میزان مصرف انرژی در منزل و در جاده و خیابان به میزان 20%، نسخه رایگان «برنامه ریز 20/20» (20/20 Planner) را دریافت کنید.
www.toronto.ca/health/2020 or 416-392-2020

