



گھر پر توانائی کے استعمال کو 20% کم کرنا -- آپ کی ابتداء کیلئے طریقے
بہتر صحت اور صاف ستھرے ماحول کیلئے



416.338.7600 | toronto.ca/health |  **TORONTO** Public Health

گھر پر توانائی کے استعمال کو کم کرنے کے طریقے

- دن کے دوران تھرموسٹیٹ کو (حرارت کیلئے) 1 سینٹی گریڈ کم پر اور/یا رات کو 2 سینٹی گریڈ کم پر سیٹ کریں؛ دن کے دوران تھرموسٹیٹ کو (ٹھنڈک کیلئے) 1 سینٹی گریڈ اوپر اور/یا رات کو 2 سینٹی گریڈ اوپر سیٹ کریں
- حرارت کو اندر رکھنے کیلئے (سردیوں کے دوران)، ہر رات کھڑکیوں کے غلاف بند کر دیں اور سورج نکلنے والے دنوں میں دن کی روشنی کے لئے کھول دیں؛ ٹھنڈی ہوا اندر رکھنے کیلئے (گرمیوں کے دوران)، سورج نکلنے والے دنوں میں دن کی روشنی کے اوقات میں کھڑکیوں کے غلاف بند رکھیں
- اپنے فرنیس کا فلٹر باقاعدگی سے صاف یا تبدیل کریں (مثلاً، ہر دو مہینوں بعد)
- جب استعمال میں نہ ہوں تو روشنیاں، کمپیوٹر، ٹی وی اور ڈی وی ڈی بند کر دیں؛ پاور کے "فینٹم" یا "سٹیپنڈ بائے" استعمال کو کم کرنے کیلئے، بجلی سے چلنے والی اشیاء کو پاور بار کے اندر لگا دیں اور سوئچ بند کر دیں
- ہر مرتبہ اپنے کپڑے دھونے کیلئے گرم پانی کی بجائے ٹھنڈے پانی کا استعمال کریں
- اپنے آتش دان کے ہر استعمال کے بعد آتش دان نم آلود کرنے والا یا ہوا بند آتش دان کا دروازہ بند کر دیں
- اپنے سٹینڈرڈ بجلی کے بلبوں کو توانائی کی بچت والے بجلی کے بلبوں کے ساتھ تبدیل کر دیں
- کپڑے خشک کرنے کی مشین کے کام کو آدھا کر دیں (اپنے کپڑوں کو سوکھنے کیلئے لٹکا کر یا اس بات کو یقینی بنا کر کہ آپ کا ڈرائیر بھرا ہوا ہے)

	<p>مزید جاننے کے لئے پلانر 20/20 کی اپنی مفت نقل حاصل کیجئے جو آپ اپنی توانائی کا گھر پر یاسٹک پر 20% کم استعمال کیسے کر سکتے ہیں، کے بارے میں ہے www.toronto.ca/health/2020 یا 416-392-2020</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------