



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](http://toronto.ca/health)

 **TORONTO** Public Health

## رهنمودهایی برای کاهش مصرف انرژی در جاده و خیابان

میزان استفاده از وسیله نقلیه خود را کاهش دهید:

میزان استهلاک وسیله نقلیه خود را کاهش دهید:

- استفاده مشترک از وسیله نقلیه (Carpool) – به اتفاق دوستان و همکاران خود با یک وسیله نقلیه مشترک به محل کار، مدرسه یا سایر مکان ها بروید.
- با اتوبوس، تراموا، مترو یا قطار از سیستم حمل و نقل عمومی استفاده کنید – با اتوبوس، تراموا، مترو یا قطار مسافرت کنید.
- پیاده روی و دوچرخه سواری کنید – با استفاده از پاهای خود، ضمن جابجایی، ورزشی مفرح نیز انجام دهید.
- کار از راه دور – حتی ماهی یک بار و محض تنوع هم که شده، در منزل کارهای خود را انجام دهید.
- وسیله نقلیه کم مصرفی را انتخاب کنید؛ اتومبیل های بزرگ اغلب سوخت بیشتری مصرف می کنند و پر هزینه تر هستند.
- سفر چند منظوره – به جای اینکه برای انجام هر کاری جداگانه سفر کنید، به گونه ای برنامه ریزی نمایید که طی یک سفر چندین کار را با هم انجام دهید.
- مدت زمانی که موتور وسیله نقلیه شما درجا کار می کند را محدود کنید – درجا کار کردن وسیله نقلیه ضمن هدر دادن بنزین موجب آلودگی هوا نیز می شود.

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](http://www.toronto.ca/health/2020) or 416-392-2020

