

# ترشيد استهلاك الطاقة خلال جائحة كورونا

نصائح حول ترشيد استهلاك الطاقة للطلاب الحريصين - في كل غرف البيت



## غرف نوم

- افصل الأجهزة واطفى الأنوار
- لا تترك هاتفك في الشاحن طوال الليل

## الحمام

- الاستحمام بماء ساخن (لمدة أربع دقائق) يستهلك أقل من نصف طاقة ملء حوض الحمام الساخن (البانيو)
- لا تترك الحنفية قيد التشغيل، فه تستخدم 10 لترات من الماء في المتوسط في الدقيقة

## المرايب وغرفة الغسيل

- الماء البارد يقوم بعمل جيد للتنظيف. يمثل الماء الساخن كل الطاقة التي تستخدمها الغسالة تقريباً
- الحد من استخدام مجففات الملابس، حيث أنها تستهلك الكثير من الكهرباء
- إذا كنت تحصل على أسعار طاقة خارج أوقات الذروة، قم بتشغيل الأجهزة الرئيسية (مثل غسالات الملابس وغسالات الأطباق) في الليل
- إذا كانت لديك أجهزة تعمل بالطاقة الشمسية، قم بتشغيل الأجهزة الرئيسية عندما تشرق الشمس

## المطبخ

- قم بطهي الأطعمة سوياً بقدر الامكان وحاول طهي كميات كبيرة
- التلجعات الممتلئة تستهلك طاقة أقل
- املا الغلاية وشغلها فقط بأقل قدر ممكن من الماء
- غسالات الأطباق تستهلك الكثير من الطاقة. إذا كنت تستخدمها، اضبطها على درجة حرارة أقل وحاول تحميلها بالكامل
- قلل من فتح باب الفرن بقدر الامكان عند الطهي لأن ذلك يسمح للهواء الساخن بالخروج من الفرن
- طناجر الضغط، وأجهزة الطبخ البطيئة، وأجهزة البخار، والميكروويف تستهلك طاقة أقل من الأفران

## غرفة المعيشة

- افصل الأجهزة من القابس الكهربائي
- اختر أجهزة مرشدة للطاقة
- استخدم لمبات الإضاءة الموفرة للطاقة. فهي تدوم حتى 10 مرات أطول من التقليدية فحسب وتستخدم كهرباء أقل بنحو سبع مرات
- قم بتدفئة نفسك قبل تدفئة محيطك
- استخدم لوحات الطاقة الموفرة للطاقة ذات النوعية جيدة. افصلها من القابس الكهربائي عندما لا تكون قيد الاستخدام

## المنزل بأكمله

- قم بتدفئة أو تبريد الغرف التي تستخدمها فقط
- أغلق الستائر. يخرج الكثير من الحرارة من خلال الستائر المفتوحة
- افصل الأجهزة من القابس الكهربائي
- اضبط التدفئة لكي تفصل بعد 30 دقيقة قبل مغادرة المنزل
- ستعطيك عدادات الكهرباء "الذكية" وتطبيقات الهواتف الذكية تحليلاً دقيقاً للغاية لاستهلاكك للطاقتك
- استخدم بطاقتك. تحقق ممّا إذا كان شخصٌ ما في منزلك مؤهلاً للحصول على بطاقة الرعاية الصحية، لأنها تعطيك خصومات كبيرة على فواتير الخدمات الاستهلاكية

**نصيحة مهمة من الطلاب:** تظليل الزجاج المؤقت ... إذا لم تكن في وضع يسمح لك بتركيب نوافذ زجاجية مزدوجة جديدة، ينصح بعض الطلاب بوضع ورق البرسيكس (perspex) على زجاج النوافذ باستخدام شرائط مغناطيسية. ويمكن أيضاً استخدام لاصق الفقاعات - نعم، يبدو ذلك غير مجدداً البتة، ولكنه يعمل مفيد حقاً.