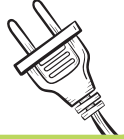


ليصبح توفير الطاقة سهلاً

الأجهزة الكهربائية

- استخدم مشترك كهرباء بفاصل . كل شيء انتهى بنقرة واحدة
- تفعيل توفير الطاقة على الكمبيوتر / الكمبيوتر المحمول
- تجنب الاستعداد الدائم "ستاندباي"



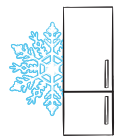
الإضاءة

- قم بتشغيل الضوء فقط عندما تحتاجه
- استخدم مصابيح LED والمصابيح الموفرة للطاقة



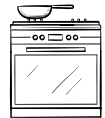
معدات التبريد

- فقط افتح الثلاجة لفترة وجيزة
- 7 درجات مئوية في الثلاجة و 18 درجة مئوية في الفريزر كافية
- يقلل الموقع البارد للثلاجة من استهلاك الطاقة



موقد وفرن الطهي

- لا تقم بتسخين الفرن مسبقاً
- استخدم الهواء الساخن المتداول بدلاً من الحرارة العلوية والسفلية
- افتح باب الفرن خلال الاستعمال عند الضرورة



الطبخ

- غطي القدر واواني الطبخ بغطاء مناسب
- استخدم الحرارة المتبقية لإتمام الطهي
- تسخين الماء في الغلاية الكهربائية



دش

- للاستحمام بحوض الحمام، تحتاج إلى 4 أضعاف كمية الماء التي تحتاجها للاستحمام بالدش
- أغلق الماء أثناء الاستحمام
- استخدم رأس الدش الموفر للماء



الغسالة

- خفض درجة حرارة الغسيل (60 درجة بدلاً من 90 درجة)
- استخدم برنامج توفير الطاقة
- جفف الغسيل في الهواء الطلق



التهوية والتدفئة

- تجنب نصف النوافذ المفتوحة دائماً. بدلاً من ذلك ، قم بالتهوية بقوة، 5 مرات يوميًا لمدة 5-10 دقائق
- أبق الأبواب مغلقة للحفاظ على حرارة الغرفة
- اخفض درجة حرارة الغرفة



التدفئة ضبط الدفايات

- غرفة المعيشة وغرفة الاطفال على 20 درجة (المستوى 3)
- غرفة نوم ومطبخ 18 درجة (المستوى 2-3)
- الحمام من 20 إلى 22 درجة (المستوى 3-4)

يمكنك الحصول على مزيد من النصائح
والمساعدة هنا

مع دعم وتقدير من



Diakonie
im Braunschweiger Land

Stadt Salzgitter

E-Mail: gas-stromrueckstaende@stadt.salzgitter.de
Telefon: (05341) 839-3944

Caritasverband Salzgitter e.V.
Schuldnerberatung, Sozialberatung

E-Mail: schlinga@caritas-sz.de
Telefon: (05341) 18916-0

WEVG Salzgitter GmbH & Co. KG

E-Mail: beratung@wevg.com
Telefon: (05341) 408-211

