



يمكنك العثور على المزيد من المعلومات والإرشادات  
والنصائح على موقعنا على الإنترنت.



وتوجد خدمات مشورة مجانية ومتعددة اللغات من مركز الاندماج البلدي في  
مدينة فوبرتال

فريق "الوصول والمشاركة" للاجئين والأشخاص ممن لديهم تعليق للترحيل  
Friedrich-Engels-Allee 28, 42103 Wuppertal الطابق الثالث  
مواعيد المشورة المتاحة: الاثنين - الجمعة، من الساعة 09:00 - 12:30

مشروع "داخل المنزل في فوبرتال" للمهاجرين الجدد من الاتحاد الأوروبي  
Berliner Str. 165, 42277 Wuppertal  
رقم الهاتف: 0202 70516777  
مواعيد المشورة المتاحة: الاثنين - الخميس، من الساعة 11:00 - 16:00  
يوم الجمعة من الساعة 11:00 - 13:30

مسؤول الاتصال في مركز العمل في فوبرتال للتعامل مع الأسئلة حول تقديم الطلب  
الخط الساخن للخدمة: 0202 747630  
أوقات الخدمة: من الاثنين إلى الأربعاء: من الساعة 08:30 - 16:00،  
يوم الخميس: 08:30 - 17:30 وكذلك  
يوم الجمعة: من الساعة 08:30 - 12:30  
بيانات الاتصال لتحديد المواعيد الشخصية على الرابط:  
[www.jobcenter.wuppertal.de](http://www.jobcenter.wuppertal.de)

المشورة بشأن عقود الطاقة ونصائح أخرى لتوفير الطاقة  
مركز حماية المستهلك في فوبرتال  
Schloßbleiche 20, 42103 Wuppertal  
رقم الهاتف: 0202 693758  
مواعيد العمل: يوم الاثنين، من الساعة 10:00 - 17:00  
يوم الثلاثاء، من الساعة 10:00 - 18:00  
يوم الأربعاء، مغلق  
يوم الخميس، من الساعة 10:00 - 18:00  
يوم الجمعة، من الساعة 10:00 - 14:00

المشورة هاتفية لعملاء WSW ممن يواجهون صعوبة في الدفع  
الخط الساخن: 0202 7772 569  
مواعيد المشورة: الاثنين - الأربعاء، من الساعة 09:00 - 15:00  
الخميس، من الساعة 09:00 - 18:00

## نصائح لتوفير الطاقة للحياة اليومية

ترشيد استهلاك الطاقة لتوفير الطاقة والمال

**ENERGIESPARTIPPS FÜR DEN ALLTAG //**  
**ENERGY SAVING TIPS FOR DAILY**  
**LIFE // ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ**  
**ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ**  
**ΖΩΗ // SFATURI DE ECONOMISIRE**  
**A ENERGIEI PENTRU VIAȚA DE ZI CU**  
**ZI // ПОРАДИ З ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ**  
**ДЛЯ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ //**  
**PORADY DOTYCZĄCE OSZCZĘDZANIA**  
**ENERGII W ŻYCIU CODZIENNYM //**  
**CONSEILS POUR ÉCONOMISER**  
**L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN**



## لماذا توجد حاجة مُلحة لتوفير الطاقة؟

- تزداد أسعار الكهرباء والغاز بشكلٍ مستمر
- ويجب أن يكون هناك ما يكفي من الغاز طوال فصل الشتاء، من ثم فإن استخدامه بشكلٍ رشيد يكون مجدياً



## غسالة الصحون

- استخدم غسالة الصحون، إن أمكن لا تغسل الصحون باليد
- لا تبدأ التشغيل إلا عندما تكون الغسالة ممتلئة بالكامل
- استخدم برنامج توفير الطاقة



## الضوء

- لا تقم بتشغيل الأضواء إلا في الغرفة التي تتواجد بها
- استخدم المصابيح الموفرة للطاقة



## كيف يمكن توفير الكهرباء في الحياة اليومية؟

### الأجهزة الإلكترونية

- لا تكتفي بإغلاق التلفاز والكمبيوتر من جهاز التحكم عن بعد، ولكن استخدم مشترك الطاقة المزود بمفتاح للطاقة
- قم بتفعيل "وضع توفير الطاقة" في الأجهزة

## كيف يمكن ترشيد استهلاك الغاز والماء الساخن؟

### الاستحمام تحت الدش والبانيو

- الاستحمام بالدش بدلاً من الاستحمام في البانيو يستهلك قدرًا أقل من الماء الدافئ
- استحم تحت الدش بالماء الدافئ وليست الساخن ولفترة قصيرة بقدر الإمكان



### الثلاجة

- درجة الحرارة المناسبة: 7° م للثلاجة و -18° م للمجمد
- قم بإزالة الثلج بانتظام من جدران أدراج المجمد



### الطهي والخبز

- عند الطهي، يُرجى وضع الغطاء على القدر واستخدام القليل من الماء فحسب
- استخدم وظيفة تدوير الهواء في الفرن، عادة لا يكون التسخين المسبق ضرورياً
- استخدم الغلاية دائماً لتسخين الماء لإعداد الشاي والقهوة والمرق



### التدفئة

- لا تضع أي أثاث أو ستائر أو ما شابه أمام الدفايات
- درجة 20° م هي درجة حرارة الغرفة الملائمة لمناطق المعيشة (المستوى 3)
- تكفي درجة 17° م لغرفة النوم والمطبخ (المستوى 2)
- التدفئة عند المستوى 5 تستهلك الكثير من الطاقة، فضلاً عن أنها لا تحقق التدفئة بشكل أسرع من المستوى 3 أو المستوى 4



### الغسل والتجفيف

- امأ الغسالة بالكامل
- قم بالغسيل بدرجات حرارة منخفضة (20°-60° م)
- استخدم برنامج توفير الطاقة
- قلل استخدام مجففات الملابس لأقل قدر ممكن



### التهوية

- افتح عدة نوافذ بالكامل لمدة 5 إلى 10 دقائق لعدة مرات في اليوم
- أوقف تشغيل التدفئة قبل فتح النوافذ، وقم بتشغيل التدفئة مرة أخرى بعد إغلاقها

