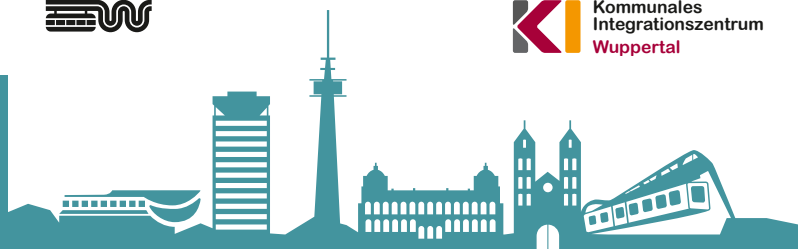




اطلاعات، توصیه‌ها و نکات بیشتر را می‌توانید در
وبسایت ما بیابید.



برنامه‌های رایگان و چندزبانه مشاوره مرکز یکپارچگی محلی ووپرتال

تیم «ورود و مشارکت» برای پناهندگان و افراد دارای حکم تحمل
Friedrich-Engels-Allee 28, 42103 Wuppertal طبقه 3
ساعات کار: دوشنبه – جمعه، 09:00 – 12:30

پروژه «در خانه در ووپرتال» برای مهاجران جدید از اتحادیه اروپا
Berliner Str. 165, 42277 Wuppertal
تلفن: 0202 70516777
ساعات کار: دوشنبه – پنجشنبه، 11:00 – 16:00
جمعه، 11:00 – 13:30

مسئول پاسخگویی در مرکز کار ووپرتال درباره مسائل مربوط به ارائه
درخواست
خط ویژه خدمات: 0202 747630
ساعات خدمات: دوشنبه - چهارشنبه: 08:30 – 16:00،
پنجشنبه: 08:30 – 17:30 و
جمعه: 08:30 – 12:30
اطلاعات تماس برای مشاوره‌های شخصی در:
www.jobcenter.wuppertal.de

مشاوره درباره قراردادهای انرژی و سایر مسائل مربوط به صرفه‌جویی در
انرژی
مرکز مصرف‌کنندگان ووپرتال
Schloßbleiche 20, 42103 Wuppertal
تلفن: 0202 693758
ساعات کار: دوشنبه، 10:00 – 17:00
سه‌شنبه، 10:00 – 18:00
چهارشنبه، تعطیل
پنجشنبه، 10:00 – 18:00
جمعه، 10:00 – 14:00

مشاوره تلفنی برای مشتریان WSW در مشکلات مربوط به پرداخت
تلفن ویژه: 0202 7772 569
ساعات مشاوره: دوشنبه - چهارشنبه، 09:00 – 15:00
پنجشنبه، 09:00 – 18:00

توصیه‌های صرفه‌جویی انرژی برای زندگی روزمره

مصرف انرژی را کم کنید تا در انرژی و هزینه
صرفه‌جویی کنید

ENERGIESPARTIPPS FÜR DEN ALLTAG //
ENERGY SAVING TIPS FOR DAILY
LIFE // ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
ΖΩΗ // SFATURI DE ECONOMISIRE
A ENERIEI 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



چرا صرفه‌جویی انرژی اکیدا ضروری است؟

- قیمت‌های برق و گاز همچنان افزایش می‌یابند
- گاز باید برای همه زمستان برسد و صرفه‌جویی در مصرف، به این امر کمک می‌کند



ماشین ظرفشویی

- از ماشین ظرفشویی استفاده کنید و تا حد امکان با دست نشویید
- تنها هنگامی روشن کنید که ماشین کاملا پر است
- از برنامه صرفه‌جویی در انرژی استفاده کنید

چگونه می‌توان در مصرف برق در زندگی روزمره صرفه‌جویی کرد؟

تجهیزات برقی

- تلویزیون و کامپیوتر را فقط با کنترل از راه دور خاموش نکنید، بلکه از پریزهای دارای کلید برق استفاده کنید
- «حالت صرفه‌جویی انرژی» را در تجهیزات فعال کنید



چراغ

- چراغ اتاق را تنها هنگامی روشن کنید که کسی در آن هست
- از چراغ‌های کم‌مصرف استفاده کنید

یخچال

- دمای مناسب: 7 درجه سانتیگراد در یخچال و 18- درجه سانتیگراد در فریزر
- یخ‌های دیواره‌های فریزر را به طور مرتب خالی کنید



دوش گرفتن و حمام کردن در وان

- دوش گرفتن به جای شستشو در وان، آب گرم بسیار بیشتری مصرف می‌کند
- زیر دوش، به جای آب داغ از آب گرم استفاده کنید و تا حد امکان کوتاه دوش بگیرید

آشپزی و پختن در فر

- در هنگام آشپزی، درب قابلمه را بگذارید و آب کم استفاده کنید
- در هنگام استفاده از فر، از قابلیت گردش هوا استفاده کنید.
- پیش‌گرم کردن، اغلب ضروری نیست
- برای آب چای، قهوه و سوپ، همیشه آن را در کتری آب بجوشانید



گرمایش

- میل‌ها، پرده‌ها و موارد مشابه را در جلوی شومیزها قرار ندهید
- 20 درجه سانتیگراد دمای خوبی برای اتاق نشیمن است (درجه 3)
- 17 درجه سانتیگراد برای اتاق خواب و آشپزخانه کافی است (درجه 2)
- گرم کردن با درجه 5، انرژی بسیار زیادی مصرف می‌کند، ولی خیلی سریع‌تر از درجه 3 یا 4 گرم نخواهد کرد

شستشو و خشک کردن

- ماشین لباسشویی را کاملا پر کنید
- در دماهای پایین بشویید (60 - 20 درجه سانتیگراد)
- از برنامه صرفه‌جویی در انرژی استفاده کنید
- از لباس خشک‌کن تا حد امکان کم استفاده کنید



تهویه

- چند بار در روز چند پنجره را برای 5 تا 10 دقیقه باز کنید
- پیش از باز کردن پنجره‌ها، سیستم گرمایش را خاموش کنید، پس از بستن پنجره‌ها دوباره سیستم گرمایش را روشن کنید
- پنجره‌ها را برای تمام روز باز نگذارید