



**INFORMAȚII SUPLIMENTARE,  
INDICAȚII ȘI SFATURI GĂSIȚI PE  
PAGINA NOASTRĂ DE INTERNET.**

**Oferte de consiliere gratuite și în mai multe limbi ale Centrului  
Comunal de Integrare Wuppertal**

**Echipa „Sosire și participare” pentru refugiați și persoane tolerate**  
Friedrich-Engels-Allee 28, 42103 Wuppertal, 3. etaj  
Program de lucru cu publicul: luni–vineri, între orele 09:00–12:30

**Proiectul „Acasă în Wuppertal” pentru imigranți noi din UE**  
Berliner Str. 165, 42277 Wuppertal  
Telefon: 0202 70 51 67 77  
Program de lucru cu publicul: luni–joi, între orele 11:00–16:00  
Vineri, orele 11:00–13:30

**Persoana de contact la Jobcenter Wuppertal în chestiuni  
de depunere a cererilor**  
Linie telefonică directă pentru asistență: 0202 74 76 30  
Program servicii: luni–miercuri: între orele 08:30–16:00  
Joi: între orele 08:30–17:30 și  
Vineri: între orele 08:30–12:30

Date de contact pentru vizite personale la:  
www.jobcenter.wuppertal.de

**Consultanță privind contracte de energie și alte sfaturi  
de economisire a energiei**

Centrala pentru consumatori Wuppertal  
Schloßbleiche 20, 42103 Wuppertal  
Telefon: 0202 69 37 58  
Program de lucru cu publicul: luni, între orele 10:00–17:00  
Marți, între orele 10:00–18:00, Miercuri, închis  
Joi, între orele 10:00–18:00, Vineri, între orele 10:00–14:00

**Consultanță telefonică pentru clienții/clientele WSW în  
cazul dificultăților de plată**

Linie telefonică directă pentru asistență: 0202 569-77 72  
Program de consultanță: luni–miercuri, între orele 09:00–15:00  
Joi, între orele 09:00–18:00

Illustration: © rawpixel.com\_freepik | © ninebkk\_vecteezy.com | © Stadt Wuppertal Medienzentrum, Ines Heuwinke

## SFATURI DE ECONOMISIRE A ENERGIEI PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI

**REDUCEREA CONSUMULUI DE ENER-  
GIE ELECTRICĂ, PENTRU A ECONOMISI  
ENERGIE ȘI BANI**

**ENERGIESPARTIPPS FÜR DEN ALLTAG //  
ENERGY SAVING TIPS FOR DAILY LIFE //  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ  
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ //  
أي مويو لاي حل اي فة قاطل ريفوت حئاصن  
// ПОРАДИ З ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ ДЛЯ  
ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ // PORADY  
DOTYCZĄCE OSZCZĘDZANIA ENERGII  
W ŻYCIU CODZIENNYM // CONSEILS  
POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE AU  
QUOTIDIEN**



## DE CE ESTE NEAPĂRAT NECESARĂ ECONOMISIREA ENERGIEI?

- Prețurile la energie electrică și gaz cresc în continuare
- Gazul trebuie să ajungă pentru toată iarna, o folosire cu economie ajută în acest sens

## CUM SE POATE ECONOMISI ENERGIE ELECTRICĂ ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI?

### APARATE ELECTRONICE

- Opriți televizoarele și calculatoarele nu numai cu telecomanda, ci utilizați prelungitoare cu comutator de curent
- Activați „modul de economisire a energiei” la aparate

### FRIGIDER

- Temperatura corectă: 7 °C în frigider și -18 °C în congelator
- Îndepărtați periodic gheața de pe pereții compartimentului de congelare

### GĂTIT ȘI COPT

- Când gătiți, puneți capacul pe oală și folosiți numai puțină apă
- În cuptor folosiți funcția de recirculare, preîncălzirea nu este necesară, în general
- Pentru apa necesară pentru ceai, cafea, zeamă folosiți întotdeauna fierbătorul de apă

### SPĂLARE ȘI USCARÉ

- Umpleți complet
- Spălați cu temperaturi joase (20 - 60 °C)
- Utilizați programul de economisire a energiei
- Utilizați uscătorul de rufe cât mai puțin posibil



### MAȘINĂ DE SPĂLAT VASE

- Utilizați mașina de spălat vase, pe cât posibil nu spălați cu mâna
- Porniți numai când este cu adevărat plină
- Utilizați programul de economisire a energiei



### LUMINA

- Aprindeți lumina numai în încăperea în care se stă
- Utilizați becuri cu economie de energie

## CUM SE POT ECONOMISI GAZ ȘI APĂ CALDĂ?

### DUȘ ȘI BAIE

- Dușul în locul băii consumă mult mai puțină apă caldă
- Duș cald, nu fierbinte și cât posibil de scurt

### ÎNCĂLZIREA

- Nu așezați mobilă, perdele sau altele similare în fața caloriferelor
- 20 °C este o temperatură bună de încăpere pentru zona de locuit (treapta 3)
- 17 °C este suficient pentru dormitor și bucatărie (treapta 2)
- Încălzirea cu treapta 5 consumă foarte multă energie, însă nu se încălzește mult mai repede ca la treapta 3 sau 4

### AERISIRE

- Deschideți complet de mai multe ori pe zi mai multe ferestre pentru 5 până la 10 minute
- Înainte de a le deschide, opriți încălzirea, după închidere reglați din nou încălzirea
- Nu rabatați ferestrele toată ziua

