



**ДОДАТКОВУ ІНФОРМАЦІЮ,
ІНСТРУКЦІЇ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ВИ
ЗНАЙДЕТЕ НА НАШІЙ ІНТЕРНЕТ-
СТОРИЦІ.**

**Безкоштовні консультаційні програми кількома мовами пропонуються
Муніципальним інтеграційним центром Вупперталья**

**Робоча група «Соціалізація та залучення» для біженців та
осіб з відстрочкою депортації**

Friedrich-Engels-Allee 28, 42103 Wuppertal, 3-й поверх
Відкриті години прийому: з понеділка по п'ятницю, 09:00 – 12:30

Проєкт «Дім у Вупперталі» для нових переселенців з ЄС

Berliner Str. 165, 42277 Wuppertal
Телефон: 0202 70516777
Відкриті години прийому: з понеділка по четвер, 11:00 – 16:00
п'ятниця, 11:00 – 13:30

**Контактна особа в центрі зайнятості Вупперталья з питань
подання заяви**

Сервісна гаряча лінія: 0202 747630
Час сервісного обслуговування: пн – ср: 08:30 – 16:00,
чт: 08:30 – 17:30 та, пт: 08:30 – 12:30

Контактна інформація для особистих співбесід за адресою:
www.jobcenter.wuppertal.de

**Консультації щодо договорів на постачання енергії та
інші рекомендації з енергозбереження**

Товариство захисту прав споживачів у Вупперталі
Schloßbleiche 20, 42103 Wuppertal
Телефон: 0202 693758
Час роботи: понеділок, 10:00 – 17:00, вівторок, 10:00 – 18:00
середа, закрито, четвер, 10:00 – 18:00
п'ятниця, 10:00 – 14:00

**Телефонні консультації для клієнтів WSW, які відчують
труднощі з платежами**

Телефонна гаряча лінія: 0202 569 7772
Години консультацій: з понеділка по середу, 09:00 – 15:00
четвер, 09:00 – 18:00

Illustrationen: © rawpixel.com_freepik | © ninebkk_vecteezy.com | © Stadt Wuppertal Medienzentrums, Ines Heuwinkel

ПОРАДИ З ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

ЗНИЖЕННЯ ЕНЕРГОСПОЖИВАННЯ ДЛЯ
ЕКОНОМІЇ ЕНЕРГІЇ ТА ГРОШЕЙ

**ENERGIESPARTIPPS FÜR DEN ALLTAG //
ENERGY SAVING TIPS FOR DAILY
LIFE // ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
ΖΩΗ // ايا حل ايف قاطلا ريفوت حى اصن // SFATURI DE ECONOMISIRE
A ENERGIEI PENTRU VIAȚA DE ZI CU
ZI // PORADY DOTYCZĄCE OSZCZĘDZA-
NIA ENERGII W ŻYCIU CODZIENNYM //
CONSEILS POUR ÉCONOMISER
L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN**



ЧОМУ ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ ВКРАЙ НЕОБХІДНЕ?

- Ціни на електроенергію та газ продовжують зростати
- Газу має вистачити на всю зиму – цьому може допомогти економне використання

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ЕКОНОМИТИ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЮ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ?



ЕЛЕКТРОННІ ПРИСТРОЇ

- Вимикайте телевізор і комп'ютер не просто за допомогою пульта дистанційного управління, а використовуйте блоки розеток з вимикачем
- Активуйте «енергозберігаючий режим» для пристроїв



ХОЛОДИЛЬНИК

- Правильна температура: 7 °C в холодильнику і -18 °C в морозильній камері
- Регулярно видаляйте лід зі стінок морозильної камери



ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ ТА ВИПІКАННЯ

- Під час готування накривайте каструлю кришкою і використовуйте тільки невелику кількість води
- Використовуйте режим конвекції в духовці, попередній розігрів зазвичай не потрібен
- Для нагріву води для приготування чаю, кави, бульйону завжди використовуйте електрочайник



ПРАННЯ ТА СУШІННЯ

- Заповнюйте повністю
- Періть при низькій температурі (20 – 60 °C)
- Використовуйте енергозберігаючу програму
- Машину для сушіння білизни використовуйте якомога рідше



ПОСУДОМИЙНА МАШИНА

- Використовуйте посудомийну машину, за можливості не мийте посуд вручну
- Запускайте тільки тоді, коли машина дійсно заповнена
- Використовуйте енергозберігаючу програму



ОСВІТЛЕННЯ

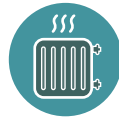
- Вмикайте світло тільки в тому приміщенні, в якому ви перебуваєте
- Використовуйте енергозберігаючі лампи

ЯК МОЖНА ЗАОЩАДИТИ ГАЗ ТА ГАРЯЧУ ВОДУ?



ПРИЙМАННЯ ДУШУ ТА ВАННИ

- При прийнятті душу замість ванни витрачається набагато менше гарячої води
- Приймайте теплий душ, не гарячий і якомога швидше



ОПАЛЕННЯ

- Не розміщуйте перед радіаторами меблі, штори тощо
- 20 °C – це хороша кімнатна температура для житлових приміщень (ступінь 3)
- 17 °C вистачає для спальні та кухні (ступінь 2)
- Опалення на 5-му ступені споживає багато енергії, але нагрівання відбувається не набагато швидше, ніж на 3-му або 4-му ступені



ПРОВІТРЮВАННЯ

- Кілька разів на день повністю відкривайте кілька вікон на 5-10 хвилин
- Перед відкриванням вікон вимкніть опалення, після закривання знову увімкніть опалення
- Не відкидайте вікна на весь день