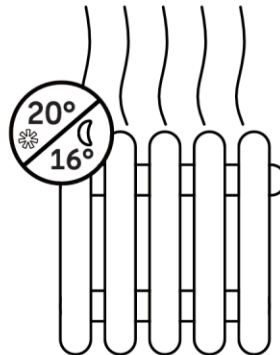
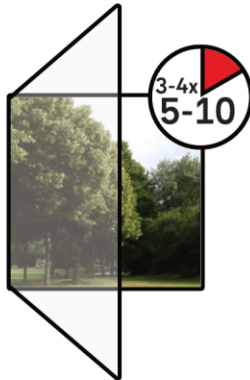




## تهویه هوا بصورت

### صحیح:

3-4 مرتبه در روز به مدت 5-10 دقیقه با کلکین کاملاً باز و سیستم مرکزگرمی خاموش.



## گرمایش:

زمانی که از خانه خارج می‌شوید، سیستم مرکزگرمی را خاموش کنید. قبل از رفتن به بستر خواب، درجه حرارت سیستم مرکزگرمی را کم کنید. بخاری‌های پنکه دار برقی مجاز نیستند.

## شستن لباس و

### خشک نمودن:

لباس‌ها را صرفاً با ماشین لباسشویی پر و در دمای 30 درجه سانتیگراد بشویید.

لباس‌ها را قبل از خشک نمودن با 1.200 دور در خشک کن برقی آبکش کنید.

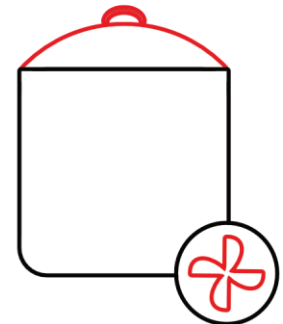
## آشپزی و پخت و پز:

با استفاده از سرپوش و هوای در حال گردش

در وقت آشپزی یک سرپوش بالای دیگ‌ها و ماهیتابه‌ها بگذارید.

آب را می‌توان با چاینک برقی جوش داد و بعداً داخل دیگ انداخت.

وقتی که آب داخل دیگ می‌جوشد، لطفاً حرارت را به حالت درجه کم بگذارید.



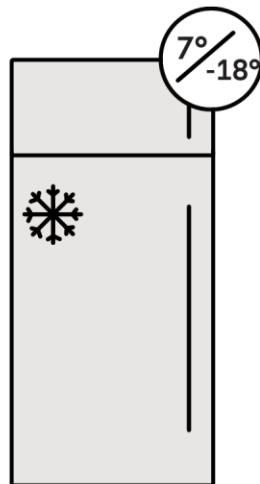
در وقت آشپزی کردن با فر از هوای در حال گردش استفاده نمایید و فر را از قبل گرم نکنید.

## سرد کردن و

### منجمد ساختن:

دمای یخچال را زیر 7 درجه سانتیگراد کم نکنید.

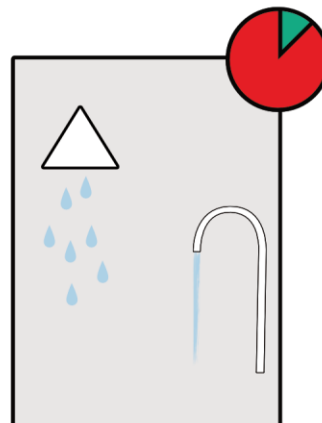
دمای فریزر را زیر -18 درجه سانتیگراد کم نکنید.



## چراغ و برق:

در وقت خارج شدن از اتاق‌ها لامپ را خاموش کنید.

در دستگاه‌های دارای حالت آماده به کار (Stand-By) دوشاخه را از برق جدا کنید.



## شاور گرفتن:

حداکثر به مدت 5 دقیقه شاور بگیرید. در وقت شامپو زدن و/یا اصلاح روی شیر آب را بسته کنید.

## شستن ظرف‌ها:

شستن ظرف‌ها را در حالت باز بودن شیر آب انجام ندهید: باشد که آب داخل تشت ظرفشویی بیاید و بعداً ظرف‌ها را بشویید.