

نصائح لتوفير الطاقة

Landesamt
für Flüchtlingsangelegenheiten

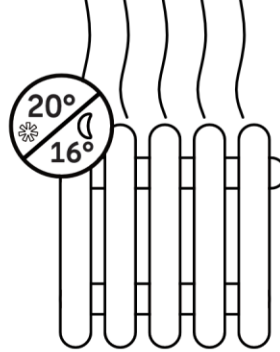
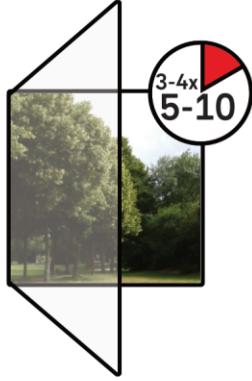
BERLIN



التهوية بشكل

صحيح:

3-4 مرات يوميًا لمدة 5-10 دقائق في كل مرة وذلك بفتح النوافذ تمامًا مع تقليل التدفئة.



التدفئة:

عند مغادرتك للمنزل احرص على إيقاف التدفئة.

قبل النوم، أخفض التدفئة.

مراوح التدفئة الإلكترونية غير مسموح بها.

غسيل الملابس

وتجفيف الغسيل:

لا تغسل إلا بغسالة ممتلئة بالملابس وعلى درجة حرارة 30 درجة مئوية. أدر الغسيل على سرعة 1200 دورة في الدقيقة قبل التجفيف.



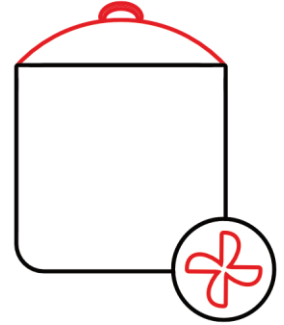
الطبخ والخبز: مع

تغطية القدر وإبقاء الهواء الداخلي يدور

ضع غطاءً على القدر والمقالي عند الطهي.

يمكن تسخين الماء باستخدام الغلاية ثم سكبها في القدر.

عندما يغلي الماء في القدر، قلل درجة التسخين.



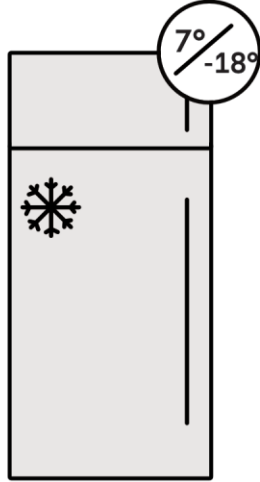
عند الخبز في الفرن، استخدم دوران الهواء الداخلي ولا تسخن الفرن مسبقًا.

التبريد

والتجميد:

لا تضبط تبريد الثلاجة بدرجة أقل من 7 درجات مئوية.

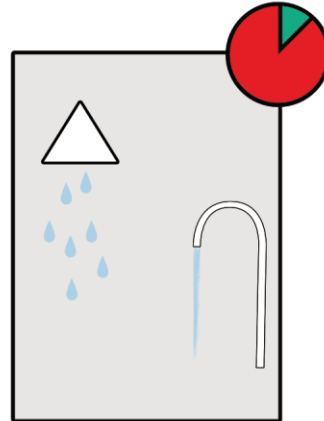
لا تضبط برودة درج التجميد على أقل من -18 درجة مئوية.



الإنارة والكهرباء:

عند المغادرة، أطفئ الإنارة من الغرف التي تغادرها.

اسحب قابس تزويد الكهرباء من الأجهزة التي هي في وضع الاستعداد.



الاستحمام:

لا تستحم لمدة تزيد عن 5 دقائق.

عند وضع الشامبو على الشعر و/أو عند الحلاقة، اغلق صنوبر الماء.

غسل الصحون:

لا تغسل الصحون أثناء جريان الماء المستمر: ولكن ضع الماء في الحوض ثم اشطف بعد ذلك.