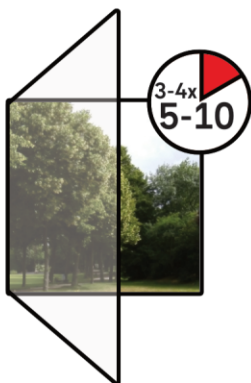




تهویه مناسب:

3-4 بار در روز به مدت 5-10 دقیقه با پنجره کاملاً باز و سیستم گرمایش خاموش.

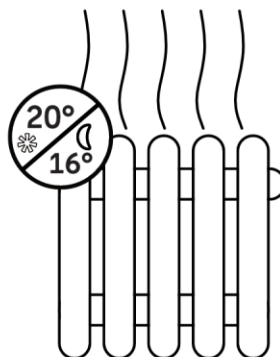


گرمایش:

هنگام ترک آپارتمان شوفاژ را خاموش کنید.

قبل از اینکه خوابید، گرمایش را کم کنید.

بخاری‌های الکترونیکی فن‌دار مجاز نیستند.



شستن و خشک کردن:

فقط با ماشین ظرفشویی پر و در دمای 30 درجه سانتی‌گراد بشویید.

قبل از خشک کردن، لباس‌ها را با 1200 دور در دقیقه بچرخانید.

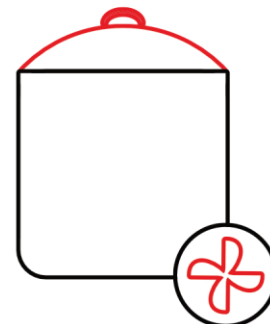


آشپزی و یختن در فر:

هنگام پخت و پز سرپوش قابلمه‌ها و تابه‌ها را بگذارید.

آب را می‌توانید نخست با کتری گرم کرد و سپس داخل قابلمه ریخت.

وقتی آب در قابلمه به جوش آمد، حرارت را کاهش دهید.

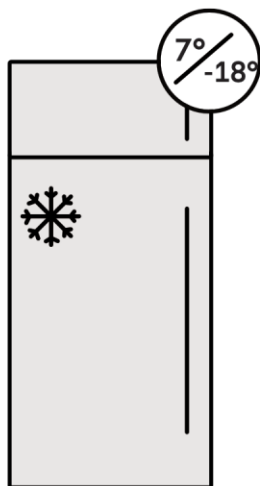


هنگام پخت و پز در فر، از انتقال گرم/کانوکشن استفاده کنید و از قبل گرم نکنید.

سرد کردن و فریز کردن:

یخچال را کمتر از ۷ درجه سانتی‌گراد سرد نکنید.

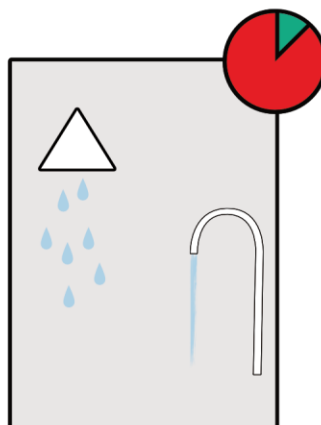
فریزر را زیر 18- درجه سانتی‌گراد سرد نکنید.



چراغ و برق:

هنگام ترک اتاق‌ها چراغ را خاموش کنید.

دوشاخه برق دستگاه‌های دارای حالت «آماده به کار» را بکشید.



دوش گرفتن:

حداکثر 5 دقیقه دوش بگیرید.

هنگام شامپو زدن و/یا اصلاح کردن، شیر آب را ببندید.

شستن ظروف:

آبکشی ظروف را با آب جاری انجام ندهید: آب را در سینک ریخته و سپس ظرف‌ها را آب بکشید.