



در میانه بحران باهم



niedersachsen.de  
بحران انرژی

همین الان مصرف انرژی را کاهش دهید

... و در هزینه ها صرف جویی کنید!



اطلاعات بیشتر برای کاهش مصرف و صرفه جویی در هزینه ها  
نیدرزاکسن - همه با هم در میانه بحران انرژی  
«[niedersachsen.de/energiekrise](https://niedersachsen.de/energiekrise)»  
مراکز مشاوره انرژی برای صاحبان خانه ها  
«[klimaschutz-niedersachsen.de](https://klimaschutz-niedersachsen.de)»

مشاوره در زمینه قراردادهای تامین انرژی و نکاتی در زمینه صرفه جویی در مصرف انرژی  
مرکز مشاوره مصرف کنندگان، خدمات مشاوره ای خود را در زمینه صرفه جویی در انرژی با (در اراء دریافت  
هزینه) در مورد قراردادهای تامین برق و گاز ارائه می دهد. می توانید به صورت آنلاین یا تلفنی با شماره 0-96  
0511 911، وقت ملاقات تعیین کنید.

«[Verbraucherzentrale-niedersachsen.de](https://verbraucherzentrale-niedersachsen.de)»

توصیه در مورد صرفه جویی در مصرف انرژی برای افراد کم درآمد  
در طرح «بررسی روشهای صرفه جویی در مصرف برق»، خانواده های کم درآمد در خانه های خود مشاوره  
رایگان در زمینه صرفه جویی در مصرف انرژی و همینطور ابزارهایی برای صرفه جویی در مصرف انرژی و  
آب دریافت می کنند. مشاوره به صورت آنلاین یا تلفنی هم امکان پذیر است.  
اطلاعات تماس یا تیم کمکی صرفه جویی در مصرف انرژی در منطقه شما:

«[stromspar-check.de](https://stromspar-check.de)/موقعیت مراکز

مشاوره در مورد اضافه بار مالی  
مرکز مشاوره مصرف کنندگان نیدرزاکسن توصیه می کند که همه مصرف کنندگانی که در خطر بدهی یا بدهی بیش  
از حد (ورشکستگی و تنگدستی) قرار داشته یا با چنین حالتی مواجه هستند، در اسرع وقت با یکی از مراکز  
رسمی مشاوره در زمینه بدهکاری و  
ورشکستگی مصرف کنندگان تماس حاصل نمایند.  
شما می توانید مرکز مشاوره بدهی منطقه خود را در اینجا بیابید:

«[meine-schulden.de/beratungsstellen](https://meine-schulden.de/beratungsstellen)»

توجه: مشاوره بدهی در موارد اضطراری رایگان است.

پاسخ به سوالات متداول (FAQ) در زمینه بحران انرژی

«[niedersachsen.de/energiekrise/faq](https://niedersachsen.de/energiekrise/faq)»

ناشر:

دفتر مطبوعات و اطلاع رسانی دولت ایالت نیدرزاکسن

دفتر صدراعظم ایالت نیدرزاکسن

Planckstrasse 2 | 30169 هانوفر | [Pressestelle@stk.niedersachsen.de](mailto:Pressestelle@stk.niedersachsen.de)

اوت 2022



## چرا حالا نیاز میرم به صرفه جویی در مصرف انرژی داریم:

- افزایش بار مالی برای همه خانوارها در نتیجه افزایش قیمت گاز و برق
  - هر چه الان گاز بیشتری مصرف کنیم تامین گاز در فصل سرما مشکل تر می شود
- هر کیلووات ساعت صرفه جویی، موجب صرفه جویی در هزینه و پول شما می شود و به همه ما در زمستان های پیش رو کمک می کند!



## صرفه جویی در هزینه های برق

می تواند به میزان حداقل 300 یورو در هزینه های سالانه برق یک خانوار در یک آپارتمان صرفه جویی کند. در یک خانه ویلایی، حتی حداقل 400 یورو در سال!

تلویزیون و دستگاه های رسانه ای - با پریزهایی که می توان آنها را خاموش کرد جلوی هزینه های دستگاهها در حالت آماده به کار (standby) را بگیرید



روشنایی - فقط در جاهایی که لازم است چراغ روشن کنید (نه در اتاق های بلااستفاده، نه چراغ های ریسه ای و چراغ های تزئینی)



نوت بوک/کامپیوتر/مانیتور/روتر - حالت ذخیره انرژی را فعال کنید و شبها با استفاده از پریزهایی که می توان آنها را خاموش کرد، دستگاهها را به طور کامل خاموش کنید



فر - عملکرد (یا حالت) انتقال حرارت در فر، به میزان 20 درصد در مقایسه با حالت حرارت از بالا/پایین صرفه جویی می کند. معمولاً نیازی به پیش گرم کردن (یا گرم کردن فر) نیست



اجاق گاز - پخت و پز با درب قابلمه، باعث صرفه جویی انرژی به میزان نصف می شود



ماشین لباسشویی - از برنامه های صرفه جویی در انرژی استفاده کنید، از حالت شستشوی گرم (90 درجه) استفاده نکنید، و ماشین لباسشویی را پر کنید



ماشین ظرفشویی - استفاده از برنامه های صرفه جویی در انرژی، فقط زمانی که دستگاه واقعاً پر باشد آن را بکار اندازید



یخچال - دمای سرمایش را تا دمای 7 درجه (یا شرایط مشابه) افزایش دهید



توجه: هیترهای برقی فن دار، جایگزین مناسبی برای گرمایش نیستند! این هیترها، برق زیادی مصرف می کنند.

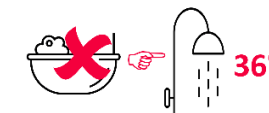
منبع تصاویر:

نمادها (آیکونها): lemborgvector/stock.adobe.com

نمادهای "صرفه جویی در هزینه های گرمایش و آب گرم": Irene/stock.adobe.com

## صرفه جویی در هزینه های گرمایش و آب گرم

دوش گرفتن به جای وان حمام، استفاده از آب گرم به جای آب داغ



تا حد امکان کوتاه (به مدت 5 دقیقه) دوش بگیرید و در حین صابون کردن، آب را ببندید



رادیاتورها را تمیز کنید مبلمان، پرده ها و سایر پوشش ها باید در فاصله مناسب (20 تا 30 سانتیمتر) از رادیاتور قرار داشته باشند.



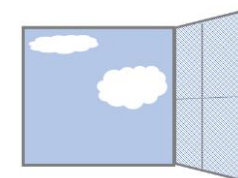
دمای گرمایش را درست تنظیم کنید با کاهش دمای گرمایش به میزان 1 درجه، 6 درصد در مصرف انرژی صرفه جویی می کنید.



مقادیر استاندارد برای دمای اتاقها: دمای 20 تا 22 درجه سانتیگراد در اتاق نشیمن (سطح 3) دمای 17 تا 18 درجه سانتیگراد در آشپزخانه و اتاق خواب (سطح 2.5)

نکته: گرمایش در سطح 5، باعث مصرف مقدار زیادی انرژی می شود. اما، در مقایسه با سطوح 3 تا 4، زیاد سریعتر گرم نمی شود.

تهویه صحیح هوای تازه را جایگزین رطوبت کنید! چند بار در روز (3 بار) به مدت 5-10 دقیقه، یک یا چندین پنجره را باز کنید.



مهم: قبل از باز کردن پنجره ها، ترموستات های گرمایشی را کاملاً خاموش کرده و فقط بعد از بستن پنجره ها، دوباره آنها را باز کنید.

از استفاده از پنجره های لولایی باز شو در فصل گرما و روزهای سرد خودداری نمایید!