



## قائمة المراجعة كيف يمكنك توفير الطاقة و تجنب حدوث التعفن ؟

تختلف الشروط العامة لاستخدام الطاقة من بلد لآخر. سنقدم لك هنا نبذة مختصرة عن الأمور التي يسأل عنها الناس بشكل مستمر، حتى الذين يعيشون في ألمانيا منذ فترة طويلة.

### كيف يمكنك توفير في استخدام الماء الساخن ؟

- تتعلق تكاليف الماء الساخن إلى حد كبير بالتصرف الشخصي.
- يكلف الاستحمام اليومي بالدوش لمدة 5 دقائق حوالي 250 يورو في السنة لكل شخص و يمكن أن يكلف أيضاً أكثر من ذلك.
- استخدام الدوش يكلف أقل من استخدام حوض الحمام !

### كيف يمكنك توفير في الكهرباء ؟

- يمكنك توفير في الكهرباء من خلال تصرفك و استخدام أجهزة ذات كفاءة في الطاقة
- إذا كان عمر برادك أو ثلاجتك أكثر من 15 عاماً فقم بقياس استهلاك الكهرباء و احسب كم كمية الكهرباء التي تستطيع الأجهزة الجديدة توفيرها.
- عند شراء أجهزة جديدة انتبه إلى لصاق الطاقة و الاستهلاك المنخفض للكهرباء
- الغسالة: أكثر من استخدام برنامج التوفير الاقتصادي و اختر درجات حرارة منخفضة. لا تستخدم أجهزة تجفيف الملابس إذا كانت لديك غرف لنشر الغسيل.
- حافظ على فصل الأجهزة عن الكهرباء في حال عدم استخدامها (على سبيل المثال الكمبيوتر، التلفزيون، جهاز ألعاب الفيديو): استخدم وصلات كهربائية قابلة للفصل.
- لا تستخدم أجهزة تدفئة إضافية. اقتصد في استخدام سخانات التدفئة الثابتة.

## كيف تقوم بالتدفئة و التهوية بشكل صحيح ؟ ( في الفصول الباردة من السنة )

- ارفع حرارة غرف المعيشة إلى 19 - 21 درجة مئوية: على جهاز التدفئة تقريباً الدرجة 3 على حساس الحرارة (الدرجة 5 ليست أسرع و لكن يتم هدر الطاقة)
- أغلق الأبواب المؤدية إلى الغرف الباردة، و لكن لا تتركها تبرد كثيراً: دع حرارتها تصل إلى 16 درجة مئوية على الأقل و قم بتهويتها بشكل دوري.
- على الأقل 3 مرات في اليوم افتح النوافذ بشكل كامل حوالي 5 - 10 دقائق. إذا كانت درجة الحرارة في الخارج تحت الصفر فيكفي في الغالب 3 - 5 دقائق.
- أغلق التدفئة عند النوافذ أثناء التهوية
- تجنب فتح النوافذ في الوضع المائل قدر الإمكان: تستغرق التهوية وقتاً أطول. يمكن أن تبرد الغرفة إذا بقيت مفتوحة لوقت طويل.
- لا تقم بتغطية التدفئة و حساس الحرارة (بواسطة الأثاث أو الستائر)
- اخفض درجة الحرارة في الليل و أثناء الغياب لفترة طويلة و لكن لا تطفء التدفئة تماماً.

## كيف يمكنك تجنب حدوث التعفن ؟

- يتكون الكثير من الرطوبة في المطبخ و الحمام و غرف النوم. لذلك قم بالتهوية مباشرة بعد الاستيقاظ و الطبخ و الاستحمام و الدوش.
- يمكن مراقبة رطوبة الهواء بواسطة مقياس الرطوبة الحراري (10 يورو فصاعداً): إذا كانت الرطوبة أكثر من 50% في وسط الغرفة فيوجد خطر حدوث تعفن !
- ضع قطع الأثاث على بعد 5 - 10 سم من الجدار الخارجي البارد.
- ملاحظة: بالنسبة للشقق في القبو و الطوابق السفلية: أبقِ النوافذ مغلقة في النهار في أغلب الأحيان. قم بالتهوية فقط إذا كان الهواء في الخارج أكثر جفافاً من الهواء في الداخل. و يحصل ذلك في الغالب في ساعات المساء أو الليل الأكثر برودة. إذا لم تنجح هذه العملية فيجب استخدام جهاز تهوية.

هل أنت غير متيقن؟ اطلب المشورة من خبراء الطاقة المستقلين في مركز حماية المستهلك. تكلف الاستشارة فقط القليل من المال أو تكون مجانية إذا كنت تتلقى مساعدات من دائرة الشؤون الاجتماعية أو من مركز العمل.

الاتصال: 0800 809 802 400

[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

verbraucherzentrale

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.  
Rudi-Dutschke-Str. 17, 10969 Berlin  
[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

Stand: 2023

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit  
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

