

## قائمة المراجعة كيف يمكنك توفير الطاقة، وتجنب العفن الفطري؟



### كيف يمكنك توفير المياه الدافئة؟

- تتعلق مصروفات المياه الساخنة بسلوكك الشخصي.
- تبلغ مصروفات دش يومي لمدة 5 دقائق لشخص واحد حوالي 200 يورو، وقد تزداد هذه التكلفة.
- تكلفة الدش أقل من تكلفة الاستحمام!

### كيف يمكنك توفير التيار الكهربائي؟

- عن طريق سلوكك، واستخدامك للأجهزة بكفاءة طاقة موفرة، يمكنك توفير استخدام التيار الكهربائي
- بخصوص كفاءة الطاقة يجب مراعاة:
- الثلاجة، والفریزر (يجب ألا يزيد عمرهما عن 5 أعوام، وألا يكون حجمهما كبيراً للغاية)
- غسالة الملابس (يجب ألا يزيد عمرها عن 10 أعوام)
- لا تستخدم مجفف الملابس في حالة توافر غرف تجفيف
- الشاشة (التلفاز والحاسب الآلي): كلما زاد حجمها، زاد الاستهلاك
- يجب غلق الجهاز دائماً في حالة عدم استخدامه (مثل الحاسب الآلي، والتلفاز): استخدام مشتركات قابلة للغلق.
- لا تستخدم أجهزة تدفئة إضافية، واستخدم المدفأة الثابتة المدمجة فقط بشكل مُقتصد.



# قائمة المراجعة

## كيف يمكنك توفير الطاقة، وتجنب العفن الفطري؟

### كيف تقوم بالتدفئة والتهوية بشكل صحيح؟ (في فصل العام البارد)

- تدفئة محل السكن الذي تبلغ درجة الحرارة به 19 21 °س: ضبط التدفئة على المستوى الحراري 3، (باستخدام المستوى 5 لن تتم التدفئة بشكل أسرع، بل سيتم إهدار الطاقة)
- غلق أبواب الغرف الأكثر برودة
- بحد أقصى ثلاث مرات كل يوم حوالي 5 10 دقائق، فتح النوافذ تمامًا (في حالة درجات الحرارة دون 0°س أقل من 5 دقائق)
- إغلاق المدفأة أثناء فتح النوافذ للتهوية
- تجنب النوافذ القلابة: تأثير أقل، وتتسبب في البرودة
- لا تقم بحجب المدفأة (عن طريق الأثاث أو الستائر)
- خفض درجات الحرارة مساءً، وفي حالة الغياب لفترة طويلة

### كيف يمكن تجنب العفن الفطري؟

- توجد نسبة رطوبة عالية في المطبخ، والحمام، وغرف النوم، لذلك يجب تهويتها بشكل متواصل (بعد الاستيقاظ من النوم، والمطبخ، والاستحمام، والدش)
- فحص رطوبة الهواء باستخدام تجهيزة قياس الرطوبة الحرارية (تكلفتها تبدأ من 10 يورو) حيث أن النسبة فوق 70% تعبر عن خطر تكون العفن الفطري!
- يجب إبعاد الأثاث مسافة 5 10 سم عن الجدار الخارجي البارد
- تنبيه: القبو، والطابق السفلي: يجب إبقاء النوافذ في فصل الصيف مغلقة طوال اليوم. تتم التهوية فقط أثناء المساء مُعتدل الطقس، أو في ساعات الليل.

### هل أنت غير مطمئن؟

→ احصل على المشورة بشكل مستقل من خبراء الطاقة في مراكز المستخدمين.  
يُكلفك ذلك مبلغًا قليلاً أو لا يتكلف أي شيء في حالة حصولك على دعم من مصلحة الشؤون الاجتماعية أو مكتب العمل.

الاتصال: 0800 809 802 400

أو عبر الموقع الإلكتروني [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
der Justiz und  
für Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale