

EASY HABITS FOR SAVING ENERGY DAILY

We have more electronics than ever today, from cellphone chargers to set-top boxes to microwaves—the list goes on. Having so many different appliances drawing power can lead to excessive energy use if you aren't careful. Luckily, taking simple steps to change daily habits can have a big impact on reducing your energy use. Consider these quick tips for saving energy:

STAY WARM WITHOUT CRANKING UP THE HEAT

- ✓ Open blinds during the day to let in light and natural heat
- ✓ Try a sweater, blanket or cozy slippers before turning up your thermostat
- ✓ Set your thermostat to 68 degrees or less

ENCOURAGE OTHERS TO CONSERVE ENERGY

- ✓ Post "turn it off" reminders near light switches
- ✓ Turn energy savings into a game by challenging neighbors and friends to take action
- ✓ Remind others in your household to unplug chargers when not in use

SPEND LESS ENERGY WHILE AT HOME

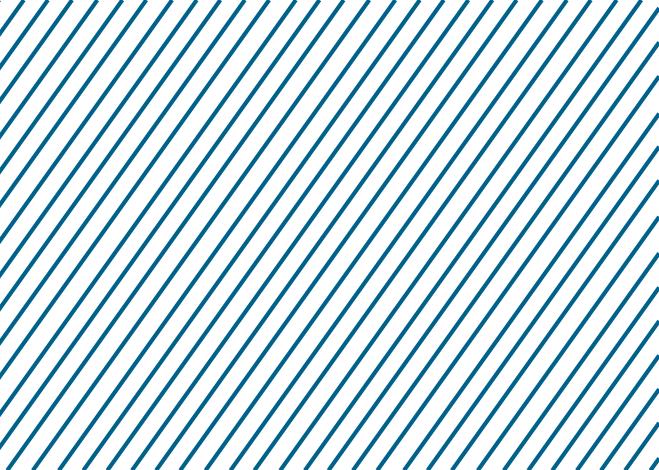
- ✓ Use natural light and LED task lighting where you sit or work, rather than overhead lights
- ✓ Choose energy-saving cooking options such as microwaves and small cookers rather than ovens and stove tops
- ✓ Disable your screensaver and turn off your computer at the end of the day
- ✓ Use a smart power strip so that unused devices don't waste energy

Choosing ENERGY STAR® certified products, including modems and routers, set-top boxes, computers and TVs can save 25% more energy compared to standard models.



This project is in collaboration with Energy Trust of Oregon's Strategic Energy Management program. Learn more at www.energytrust.org/MultifamilySEM.





عادات بسيطة تساعد على توفير الطاقة يومياً

نستخدم اليوم أجهزة إلكترونية أكثر من أي وقت مضى، بدءاً من شواحن الهواتف المحمولة وصولاً إلى أجهزة فك التشفير وأجهزة الميكروويف، وغير ذلك الكثير. قد يؤدي امتلاك العديد من الأجهزة المختلفة التي تستهلك الطاقة إلى الاستخدام المفرط للطاقة دون انتباه. لحسن الحظ، قد يؤثر اتباع خطوات بسيطة لتغيير العادات اليومية في تقليل استهلاكك للطاقة. يجب مراعاة هذه النصائح السريعة لتوفير الطاقة:

قد يوفر اختيار منتجات ENERGY STAR المعتمدة، بما في ذلك أجهزة المودم وأجهزة التوجيه وأجهزة فك التشفير وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة التلفزيون، مقداراً أكبر من الطاقة بنسبة 25% مقارنةً بالنماذج القياسية.

حافظ على دفء درجة حرارتك دون الحاجة إلى رفعها

- ✓ افتح الستائر المتحركة نهاراً للسماح بدخول الحرارة الخفيفة الطبيعية
- ✓ حرب ارتداء سترة أو الالتفاف ببطانية أو ارتداء نعال مريحة قبل تشغيل منظم الحرارة
- ✓ اضبط منظم الحرارة على 68 درجة أو ما دون ذلك

شجع الآخرين على توفير الطاقة

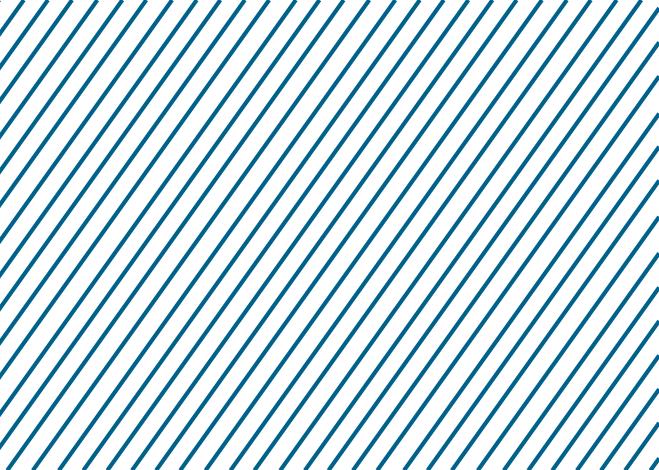
- ✓ ألق تذكيرات "إيقاف التشغيل" بالقرب من مفاتيح الإضاءة
- ✓ اجعل توفير الطاقة لعبة بتحدي الجيران والأصدقاء لاتخاذ الخطوات
- ✓ ذكر الآخرين في منزلك بفصل الشواحن عند عدم استخدامها

قلل من استهلاكك للطاقة أثناء وجودك في المنزل

- ✓ استخدم الضوء الطبيعي وإضاءة اليد (LED) في الأماكن المهمة التي تجلس فيها أو تعمل فيها، بدلاً من الأضواء العلوية
- ✓ استعن بخيارات الطهي المتوفرة للطاقة، مثل أجهزة الميكروويف وموقنات الطهي الصغيرة بدلاً من الأفران والموقدات السطحية
- ✓ عطل شاشة التوقف لديك وأوقف تشغيل جهاز الكمبيوتر في نهاية اليوم
- ✓ استخدم توصيلة كهربائية ذكية لتجنب إهدار الطاقة من خلال الأجهزة غير المستخدمة



نقدم هذا المشروع بالتعاون مع برنامج الإدارة الاستراتيجية للطاقة من صندوق الطاقة في ولاية أوريغون Energy Trust of Oregon (صندوق الطاقة في ولاية أوريغون). تعرّف على المزيد عبر www.energytrust.org/MultifamilySEM.



日常节能的简单习惯

如今，我们拥有的电子产品比以往任何时候都多，从手机充电器、机顶盒到微波炉，不胜枚举。如果稍不谨慎，这么多不同的电器耗电会导致过度的能源消耗。幸运的是，采取简单的步骤来改变日常习惯可以对减少能源使用产生深远影响。请参考这些快速节能小窍门：

不开暖气也能取暖

- ✓ 白天打开百叶窗，让光线和自然热量进入室内
- ✓ 在调高恒温器之前，先穿上毛衣、毯子或舒适的拖鞋
- ✓ 将恒温器设定在 68 华氏度或以下

选择 ENERGY STAR® 认证的产品，包括调制解调器和路由器、机顶盒、电脑和电视，可比标准型号节能 25%。

鼓励他人节约能源

- ✓ 在电灯开关附近张贴“随手关灯”警语
- ✓ 邀请邻居和朋友采取行动，将节能变成一种游戏
- ✓ 提醒家中其他人在不使用充电器时拔下插头

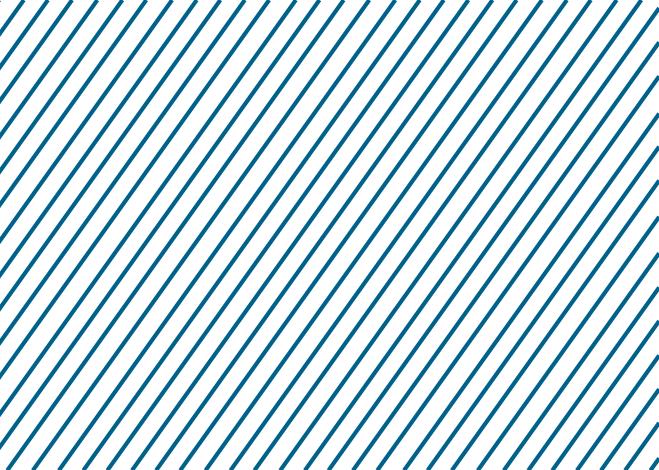
在家时减少能源消耗

- ✓ 在您坐着或工作的地方使用自然光和 LED 任务照明，而不是顶灯
- ✓ 选择节能烹饪方式，如微波炉和小炊具，而不是烤箱和炉灶
- ✓ 关闭屏幕保护程序，下班后关闭电脑
- ✓ 使用智能电源插座，避免闲置设备浪费能源



该计划与俄勒冈州能源信托基金的战略能源管理计划合作。欲了解更多信息，请访问 www.energytrust.org/MultifamilySEM.





عادت‌های ساده برای صرفه‌جویی در انرژی روزانه

ما امروز بیش از هر زمان دیگری لوازم الکترونیکی داریم، از شارژر تلفن همراه گرفته تا گیرندهای دیجیتال (ستاپ باکس) و مایکروویو - و این فهرست ادامه دارد. اگر احتیاط نکنید، استفاده از وسایل متعدد با مصرف برق متفاوت می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد انرژی شود. خوشبختانه، انجام اقدامات ساده جهت تغییر عادات روزانه می‌تواند تاثیر بسزایی در کاهش مصرف انرژی شما داشته باشد! نکات راحت را برای صرفه‌جویی در انرژی در نظر بگیرید:

انتخاب محصولات دارای
گواهی ENERGY STAR®، از جمله مودم و
روتر، گیرندهای دیجیتال،
کامپیوتر و تلویزیون می‌تواند
در مقایسه با مدل‌های
استاندارد، 25 درصد در
صرف انرژی صرفه‌جویی
داشته باشد.

در فصل‌های سرد سال، بدون افزایش درجه سیستم گرمایشی، گرم بمانید.

- ✓ پرده‌ها را در طول روز کنار بزنید تا نور و گرمای طبیعی داخل بیاید
- ✓ قبل از اینکه ترموستات خود را روشن کنید، ژاکت، پتو یا دمپایی مناسب را امتحان کنید
- ✓ ترموستات خود را روی 68 درجه یا پایین‌تر تنظیم کنید

دیگران را تشویق کنید تا در مصرف انرژی صرفه‌جویی کنند

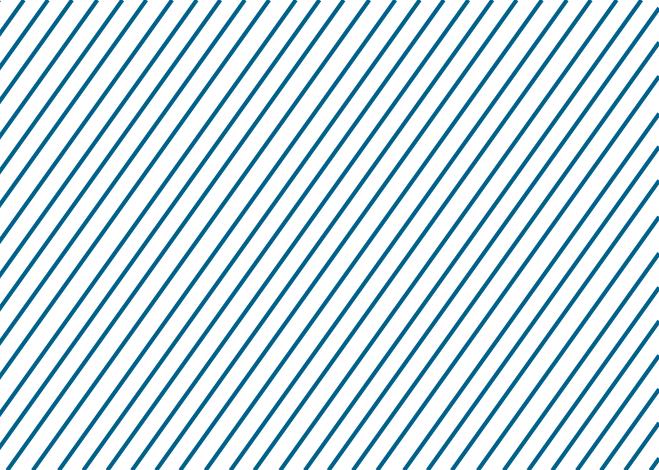
- ✓ نوشته یادآوری «خاموش کردن» را نزدیک کلیدهای لامپ بچسبانید
- ✓ همسایگان و دوستان خود را برای اقدام صرفه‌جویی در انرژی به چالش کشیده و آن را به یک بازی تبدیل کنید
- ✓ به دیگران در خانواده خود یادآوری کنید که شارژرها را در صورت عدم استفاده از برق بکشند

زمانی که در خانه هستید انرژی کمتری مصرف کنید

- ✓ از نور طبیعی و چراغهای کار LED در جایی که می‌کنید یا کار می‌کنید به جای لامپ‌های سقفی استفاده کنید
- ✓ به جای گاز و اجاق گاز، گزینه‌های با مصرف بهینه انرژی مانند مایکروویو و وسایل پخت و پز کوچک را انتخاب کنید
- ✓ محافظ صفحه نمایش خود را غیرفعال کنید و کامپیوتر خود را در پایان روز خاموش کنید
- ✓ از یک چندراهی برق هوشمند استفاده کنید تا دستگاه‌های که استفاده نمی‌شوند انرژی را هدر ندهند



این پروژه با همکاری برنامه مدیریت انرژی استراتژیک (Strategic Energy Management) اجرا می‌شود. از طریق وبسایت Energy Trust of Oregon www.energytrust.org/MultifamilySEM. اطلاعات بیشتری کسب کنید.



매일 에너지를 절감할 수 있는 간단한 생활 습관

휴대폰 충전기부터 셋톱 박스, 그리고 전자레인지까지 현재 우리는 그 어느 때보다 더 많은 전자기기를 갖고 있습니다. 이러한 기기의 목록은 끝없이 이어집니다. 너무나도 다양한 가전제품이 전력을 사용하면 주의를 기울이지 않는 경우 과도한 에너지 사용으로 이어질 수 있습니다. 다행히도 간단한 조치를 취하면 기본적인 생활 습관을 바꿔 에너지 사용량 절감에 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 에너지 절감을 위해 다음과 같이 간단한 조치를 고려해 보세요.

난방을 틀지 않고 따뜻하게 지내기

- ✓ 빛과 자연열이 들어오도록 낮 동안 블라인드를 열어 두세요.
- ✓ 온도 조절 장치를 켜기 전에 스웨터, 담요 또는 아늑한 슬리퍼를 이용해 보세요.
- ✓ 온도 조절 장치의 온도를 화씨 68도 이하로 설정하세요.

다른 사람들에게도 에너지 보존 권장하기

- ✓ 조명 스위치 근처에 '불 끄기' 메모를 붙여 놓으세요.
- ✓ 에너지 절감을 챌린지 게임으로 만들어 이웃과 친구들이 행동에 나설 수 있도록 하세요.
- ✓ 사용하지 않을 때는 충전기 플러그를 뽑을 수 있도록 가족 구성원들에게 상기시켜 주세요.

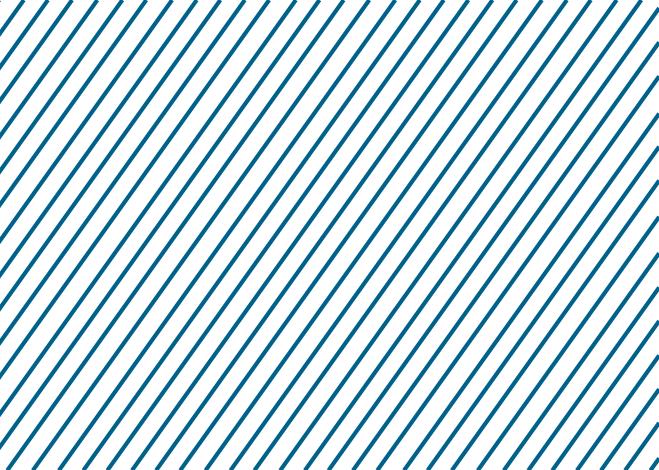
집에 있을 때 에너지를 덜 사용하기

- ✓ 앉거나 일하는 공간에서는 머리 위 전등 대신 자연광과 LED 업무용 조명을 사용하세요.
- ✓ 오븐 및 가스레인지 대신 전자레인지 및 소형 조리 기구와 같이 에너지를 절약하는 조리 옵션을 선택하세요.
- ✓ 하루가 끝나면 화면 보호기의 설정을 해제하고 컴퓨터를 종료하세요.
- ✓ 사용하지 않는 기기에서 에너지를 낭비하지 않도록 스마트한 멀티탭을 사용하세요.



본 프로젝트는 Energy Trust of Oregon의 Strategic Energy Management 프로그램과 협력하여 진행됩니다. 보다 자세한 내용은 www.energytrust.org/MultifamilySEM에서 확인하세요.





ПРОСТЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ЭКОНОМИИ ЭНЕРГИИ

В нынешнее время мы используем как никогда много электроники: от зарядных устройств для мобильных телефонов до телевизионных приставок, микроволновых печей и так далее. Наличие такого количества различных приборов, потребляющих электроэнергию, может привести к ее перерасходу, если не уделять этому должного внимания. К счастью, простые шаги по изменению повседневных привычек могут существенно повлиять на снижение энергопотребления.

Рассмотрим эти краткие советы по экономии электроэнергии.

СОХРАНЯЙТЕ ТЕПЛО, НЕ УВЕЛИЧИВАЯ МОЩНОСТЬ ОТОПЛЕНИЯ

- ✓ Открывайте жалюзи в дневное время, чтобы впустить свет и естественное тепло.
- ✓ Наденьте свитер, уютные тапочки или укутайтесь в одеяло, прежде чем повышать температуру на термостате.
- ✓ Установите термостат на температуру 68 °F или ниже.

Выбирая продукты, сертифицированные ENERGY STAR®, включая модемы и маршрутизаторы, телевизионные приставки, компьютеры и телевизоры, вы сможете сэкономить на 25 % больше энергии по сравнению со стандартными моделями.

ПОБУЖДАЙТЕ ДРУГИХ К ЭКОНОМИИ ЭНЕРГИИ

- ✓ Разместите напоминания выключать свет возле переключателей.
- ✓ Превратите энергосбережение в игру, призывая соседей и друзей взять в ней участие.
- ✓ Напоминайте другим членам вашей семьи о необходимости отключать зарядные устройства, когда они не используются.

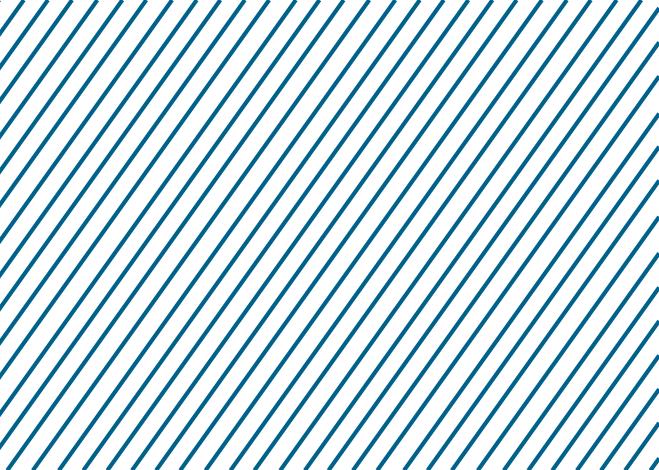
ТРАТЬТЕ МЕНЬШЕ ЭНЕРГИИ, НАХОДЯСЬ ДОМА

- ✓ Используйте естественный свет и светодиодное целевое освещение в местах, где вы сидите или работаете, а не верхний свет.
- ✓ Выбирайте энергосберегающие способы приготовления пищи, такие как микроволновые печи и небольшие плиты, вместо духовых шкафов и кухонных плит.
- ✓ Отключите экранную заставку и выключайте компьютер в конце рабочего дня.
- ✓ Используйте интеллектуальный удлинитель, чтобы неиспользуемые устройства не расходовали энергию впустую.



Этот проект осуществляется в сотрудничестве с программой стратегического управления энергией (Strategic Energy Management, SEM) организации Energy Trust of Oregon. Чтобы узнать подробности, перейдите по ссылке www.energytrust.org/MultifamilySEM.





THÓI QUEN DỄ DÀNG ĐỂ TIẾT KIỆM ĐIỆN HẰNG NGÀY

Ngày nay, chúng ta sở hữu nhiều thiết bị điện tử hơn bao giờ hết, từ bộ sạc điện thoại di động cho đến thiết bị giải mã tín hiệu truyền hình hay lò vi sóng – và danh sách vẫn còn nối dài. Quá nhiều thiết bị khác nhau cần dùng điện có thể làm tăng quá mức lượng điện năng tiêu thụ nếu quý vị không cẩn trọng. Thật may là những bước đơn giản giúp thay đổi thói quen hằng ngày cũng có thể đem lại tác động lớn trong việc giảm mức tiêu thụ điện năng. Hãy cân nhắc những mẹo nhỏ sau đây để tiết kiệm điện:

GIỮ ẨM MÀ KHÔNG CẦN TĂNG NHIỆT

- ✓ Mở mành che vào ban ngày để cho phép ánh sáng và nhiệt tự nhiên vào nhà
- ✓ Thủ mặc áo len, quần chăn hay xỏ đôi dép ấm áp trước khi bật máy sưởi
- ✓ Đặt mức nhiệt trên bộ điều nhiệt về 68 độ hoặc thấp hơn

Lựa chọn các sản phẩm có chứng nhận ENERGY STAR®, kể cả modem và bộ định tuyến, thiết bị giải mã tín hiệu truyền hình, máy tính và TV là có thể tiết kiệm thêm 25% điện năng so với các model tiêu chuẩn.

KHUYẾN KHÍCH NGƯỜI KHÁC CÙNG TIẾT KIỆM ĐIỆN

- ✓ Dán lời nhắc "tắt đèn" ở gần công tắc đèn
- ✓ Biến tiết kiệm điện thành một trò chơi bằng cách rủ hàng xóm và bạn bè cùng tham gia thử thách hành động
- ✓ Nhắc những người khác trong nhà rút phích cắm bộ sạc khi không dùng đến

DÙNG ÍT ĐIỆN HƠN KHI Ở NHÀ

- ✓ Tận dụng ánh sáng tự nhiên và đèn LED chuyên dụng khi ngồi hoặc làm việc thay vì đèn trần
- ✓ Chọn các thiết bị nấu ăn tiết kiệm điện như lò vi sóng và nồi cơm điện cỡ nhỏ thay cho lò nướng và bếp nấu
- ✓ Tắt chế độ màn hình chờ và tắt máy tính vào cuối ngày
- ✓ Sử dụng ổ cắm dài thông minh để không lãng phí điện ở những thiết bị không dùng đến



Đây là dự án cộng tác với chương trình Quản Lý Năng Lượng Chiến Lược (Strategic Energy Management) của Energy Trust of Oregon. Tìm hiểu thêm tại trang www.energytrust.org/MultifamilySEM.

