



STAY COOL AND SAVE

Small steps can help save money and energy while improving comfort



Keep the heat outside

Close window shades during the hottest part of the day to block radiant heat from the sun

Keep doors and windows closed when the outside temperature is warmer than inside your home

Open windows only when it is cooler outside, like at night or early in the morning



Avoid generating heat inside

Unplug electronics when not in use or use power strips – in addition to emitting heat, some electronics use energy when plugged in even when they are not in use

Replace heat-producing incandescent light bulbs with LEDs – which do not warm up spaces, are more efficient and last longer

Use a microwave, toaster oven or outdoor grill instead of your oven to avoid generating heat in your home



If you have an air conditioner

Set your thermostat to 72–75° F when you're home and a few degrees higher when away

Let your AC, vents, and fans breathe! Keep two feet of space around them free of furniture and other objects so they can work as efficiently as possible

Clean your AC filter regularly – check with maintenance if you need assistance

Did you know? Closing your shades or blinds during the day could help you reduce the heat entering through your windows by 77%!



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





MÁT MẺ MÀ TIẾT KIỆM

Các bước nhỏ nhỏ cũng có thể giúp vừa tiết kiệm tiền bạc, điện năng, vừa tăng sự thoải mái



Giữ hơi nóng ở bên ngoài

Đóng rèm cửa sổ vào khoảng thời gian nóng nhất trong ngày để chặn nhiệt bức xạ từ mặt trời

Luôn đóng cửa ra vào và cửa sổ khi nhiệt độ bên ngoài cao hơn trong nhà

Chỉ mở cửa sổ khi nhiệt độ ngoài trời mát hơn, chẳng hạn như vào buổi tối hay sáng sớm



Nếu quý vị có máy điều hòa nhiệt độ

Chỉnh bộ điều nhiệt về mức 72–75°F khi ở nhà và tăng thêm vài độ khi ra ngoài

Hãy cho phép máy điều hòa nhiệt độ (air conditioner, AC), cửa thông khí và quạt máy có không gian để "thở"! Đảm bảo các thiết bị này được đặt cách đồ đạc và vật dụng khác hai feet để hoạt động hiệu quả nhất có thể

Định kỳ vệ sinh lưới lọc của AC – liên hệ bộ phận bảo trì nếu cần được hỗ trợ



Tránh sinh nhiệt ở trong nhà

Rút phích cắm thiết bị điện tử khi không sử dụng hoặc sử dụng ổ cắm dài – không chỉ phát nhiệt, một số thiết bị điện tử vẫn làm tiêu hao điện năng khi được cắm điện, kể cả khi không sử dụng

Việc thay thế bóng đèn sợi đốt sinh nhiệt bằng đèn LED – không làm nóng không gian, lại tiết kiệm điện hơn và có tuổi thọ lâu hơn

Sử dụng lò vi sóng, máy nướng bánh mì hoặc bếp nướng ngoài trời thay cho lò nướng để tránh sinh nhiệt trong nhà

Liệu quý vị có biết? Việc đóng rèm hay màn vào ban ngày có thể giúp giảm nhiệt vào nhà qua cửa sổ 77%!



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/commercialSEM.





MANTENTE FRESCO Y AHORRA

Pequeños consejos que pueden ayudarte a ahorrar dinero y energía al mismo tiempo que mejoras y haces más cómodo tu hogar



Mantén el calor afuera

Cierra las cortinas de las ventanas durante la parte más calurosa del día para bloquear el calor radiante del sol

Mantén puertas y ventanas cerradas cuando la temperatura exterior sea más cálida que dentro de tu casa

Abre las ventanas solo cuando hace más frío afuera, como por la noche o temprano en la mañana



Si tienes aire acondicionado

Configura tu termostato entre 72 y 75 °F cuando estés en casa y unos grados más alto cuando estés fuera

¡Deja que tu aire acondicionado, rejillas de ventilación y ventiladores respiren! Mantén dos pies de espacio a tu alrededor libre de muebles y otros objetos para que puedan trabajar de la manera más eficiente posible

Limpia el filtro del aire acondicionado con regularidad; consulta con una persona de mantenimiento si necesitas ayuda



Evita generar calor en el interior

Desenchufa los aparatos electrónicos cuando no estén en uso o usa extensiones de multicontacto con protección- recuerda que algunos aparatos electrónicos además de emitir calor, usan energía solo al estar conectados, incluso cuando no están en uso.

Reemplaza los focos o bombillas incandescentes que producen calor con focos o bombillas LED- estas no calientan los espacios, son más eficientes y duran más

Usa un microondas, un horno tostador o una parrilla al aire libre en lugar de tu horno para evitar generar calor en tu hogar

¿Sabías que? ¡Cerrar las cortinas o persianas durante el día podría ayudarte a reducir el calor que ingresa por las ventanas en un 77%!



Este proyecto es en colaboración con Energy Trust of Oregon's Strategic Energy Management. Obtén más información en www.energytrust.org/multifamilySEM.





保持凉爽并节省金钱

小小的步骤就可以帮助您节省金钱和能源，同时提高舒适度



别让高温进入室内

在一天中最热的时候关闭窗帘，以阻挡太阳辐射热

当室外温度高于室内温度时，保持门窗关闭

仅在室外比室内凉爽时（如晚上或清晨）才打开窗户



如果您有空调

当您在家时，将恒温器设于**72-75° F**；当您不在家时，将温度设置调高几度

让空调、通风口和风扇保持通畅！在其周围保持两英尺的空间，不要放置家具和其他物品，使其尽可能保持高效运行

定期清洁空调过滤器



避免在室内产生热量

在不使用电子设备时拔下插头，或使用电源板；电子设备除了会散发热量之外，一些设备在插上电源时，即使不使用也会消耗能源

用**LED**代替会发热的白炽灯泡；**LED**不会使空间升温，而且效率更高、使用寿命更长

使用微波炉、烤面包机或户外烤架代替烤箱，以避免在家中产生热量

您知道吗？在白天关闭窗帘或百叶窗，可帮助您将通过窗户进入的热量减少**77%**！



本项目是与Energy Trust of Oregon的战略能源管理计划合作进行。请访问www.energytrust.org/commercialSEM，了解详情。





시원함을 유지하고 절약을 챙기세요

작은 발걸음이 비용/에너지 절약에 도움을 주는 동시에 편안함을 높여줍니다



열을 외부로 나가게 하세요

하루 중 가장 더운 시간에 창문 블라인드를 닫아 태양의 복사열을 차단하세요.

외부 온도가 집 내부보다 따뜻할 때에는 문과 창문을 닫아 두세요.

밤이나 이른 아침과 같이 외부가 더 시원할 때만 창문을 여세요.



내부에서 열을 만들지 마세요

사용하지 않을 때 전자 제품의 플러그를 뽑거나 멀티탭을 사용하세요. 열을 방출할 뿐만 아니라 일부 전자 제품은 사용하지 않을 때도 플러그가 꽂혀 있으면 에너지를 사용합니다.

열을 발생시키는 백열 전구를 LED로 교체하세요. LED는 공간의 온도를 올리지 않으며 효율성과 지속성이 높습니다.

가정에서 열이 발생하지 않도록 오븐 대신 전자레인지나 토스터 오븐, 야외 그릴을 사용하세요.



에어컨이 있는 경우에는

집에 머물 때에는 온도 조절기를 72-75° F(약 22-24° C)로 설정하고 외출 시에는 몇 도 더 높이세요.

에어컨, 통풍구, 팬에 공기가 잘 통하도록 하세요! 이들 주변 2피트(약 60센티미터)의 공간에 가구와 기타 물체를 두지 않아야 이들이 최대한 효율적으로 작동할 수 있습니다.

에어컨 필터를 정기적으로 청소하십시오.

알고 계셨나요? 낮 동안 창문 차양이나 블라인드를 닫으면 창문으로 유입되는 열을 77% 줄일 수 있습니다!



본 프로젝트는 Energy Trust of Oregon의 전략적 에너지 관리 프로그램과 협업합니다. 자세한 정보는 www.energytrust.org/commercialSEM을 참조하세요.





СОХРАНЯЙТЕ ПРОХЛАДУ И ЭКОНОМЬТЕ

Небольшие шаги помогут сэкономить деньги и энергию, повышая комфорт



Оставьте жару снаружи

Закройте шторы на окнах в самое жаркое время суток, чтобы помешать жарким лучам солнца проникать внутрь

Держите двери и окна закрытыми, когда наружная температура выше, чем внутри вашего дома

Открывайте окна только тогда, когда на улице прохладно, например, ночью или рано утром



Если у вас есть кондиционер

Установите термостат на 72–75 °F, когда вы дома, и на несколько градусов выше, когда вас нет дома

Позаботьтесь о том, чтобы ваш кондиционер, вентиляционные отверстия и вентиляторы "свободно дышали"! Оставьте два фута пространства вокруг них и не загромождайте их мебелью и другими предметами, чтобы они могли работать с максимальной возможной эффективностью.

Регулярно очищайте фильтр кондиционера.



Избегайте образования тепла внутри

Отключайте электронику, когда она не используется или не использует силовые разъемы. В дополнение к выделению тепла, некоторые электронные устройства используют энергию, когда они подключены к сети, даже когда они не используются.

Замените нагревающиеся лампы накаливания на светодиодные лампы, которые не нагревают пространство и являются более эффективными и долговечными.

Используйте микроволновую печь, тостер или гриль на открытом воздухе вместо духовки, чтобы избежать генерации тепла в вашем доме.

Знали ли вы? Закрытие ваших ставней или жалюзи в течение дня может помочь вам уменьшить тепло, поступающее через окна, на 77%!



Этот проект реализуется в сотрудничестве с программой стратегического управления энергией Energy Trust of Oregon. Узнайте больше на www.energytrust.org/commercialSEM.


EnergyTrust
of Oregon



حافظ على البرودة ووفر

خطوات بسيطة من شأنها أن توفر الأموال والطاقة بينما تمنحنا راحة أفضل



إبقاء الحرارة بالخارج

أغلق مظلات النوافذ في أثناء الأوقات الأكثر الحرارة من اليوم لمنع وصول حرارة الشمس

أبق الأبواب والنوافذ مغلقة عندما تكون درجة الحرارة خارج المنزل أعلى من داخله

لا تفتح النوافذ إلا عندما يكون الهواء بالخارج أبرد من الداخل، مثل في أوقات الليل أو عند بزوغ الصباح



تجنب مسببات ارتفاع الحرارة في الداخل

افصل الأجهزة الإلكترونية في حالة عدم استخدامها أو استخدم شرائط الطاقة - فبالإضافة إلى انبعاث الحرارة، تستخدم بعض الأجهزة الإلكترونية الطاقة عند توصيلها حتى في حالة عدم استخدامها

استبدل المصابيح المتوهجة المنتجة للحرارة بمصابيح LED - التي لا تتسبب في ارتفاع درجات الحرارة، وهي أكثر كفاءة وتستمر لفترة أطول

استخدم ميكروويف أو محمصة أو شواية خارجية بدلاً من الفرن لتجنب توليد الحرارة في منزلك



إذا كان لديك مكيف هواء

اضبط درجة الحرارة عند 72 إلى 75 درجة فهرنهايت عندما تكون في المنزل وأعلى من ذلك بقليل عندما تكون خارجه

امنح أجهزة تكييف الهواء وفتحات التهوية والمراوح المسافة الكافية لتوزيع الهواء! حافظ على وجود مساحة حوالي قدمين خالية من الأثاث والأشياء الأخرى حتى تتمكن الأجهزة من العمل بأكبر قدر ممكن من الكفاءة

نظف مرشح مكيف الهواء بانتظام



هل تعلم؟ أن إغلاق الستائر أو المظلات أثناء النهار قد يساعدك على تقليل الحرارة التي تدخل من خلال النوافذ بنسبة 77%!


EnergyTrust
of Oregon

هذا المشروع بالتعاون مع Energy Trust من برنامج إدارة الطاقة الإستراتيجية بولاية أوريغون. يمكن معرفة المزيد عبر الرابط

www.energytrust.org/commercialSEM.

إن Energy Trust التابع لولاية أوريغون هي منظمة مستقلة غير ربحية مكرّسة لمساعدة عملاء المرافق على الاستفادة من توفير الطاقة وتوليد الطاقة المتجددة. ساعدت خدماتنا وحوافزنا النقدية وحلول الطاقة العملاء المشاركين لدى شركات Portland General Electric و Pacific Power و NW Natural و Cascade Natural Gas و Avista على توفير تكاليف الطاقة. يساعد عملنا في المحافظة على تكاليف الطاقة منخفضة قدر الإمكان، وخلق فرص عمل، وبناء مستقبل مستدام للطاقة. مطبوع على ورق معاد تدويره يحتوي على نفايات استهلاكية. 22/8



خنک بمانید و صرفه جویی کنید

قدم‌های کوچکی که می‌توانند به صرفه‌جویی هزینه و انرژی کمک کنند و آسایش شما را هم بیشتر کنند

از تولید گرما در داخل خانه خودداری کنید

وقتی از لوازم برقی استفاده نمی‌کنید آنها را از برق بکشید یا از چندراهی‌های برق استفاده کنید - برخی لوازم برقی وقتی به برق وصل هستند حتی اگر از آنها استفاده نکنید، علاوه بر انتشار حرارت، انرژی هم مصرف می‌کنند.

لامپ‌های حبابی رشته‌ای که گرما تولید می‌کنند را با لامپ‌های LED که فضا را گرم نمی‌کنند و بازدهی و عمر بیشتری دارند، تعویض کنید.

به جای استفاده از اجاق یا آون، از مایکروویو، آون توستر یا گریل خارج از خانه استفاده کنید تا از تولید گرما در خانه‌تان جلوگیری کنید.

آیامی‌دانستید؟ بستن پرده‌ها یا پرده‌های کرکره در طول روز می‌تواند به 77% کاهش ورود گرما از طریق پنجره‌ها به خانه کمک کند!

گرما را در بیرون خانه نگه دارید



در گرم‌ترین بخش روز، پرده‌های کرکره و سایبان‌ها را ببندید تا مانع از ورود گرمای منعکس شده از خورشید به خانه شوند.

وقتی دمای بیرون گرم‌تر از داخل خانه است، درها و پنجره‌ها را ببندید.

وقتی دمای بیرون خنک‌تر است مثلاً شب‌ها یا اوایل صبح، پنجره‌ها را باز کنید.



اگر تهویه هوا دارید



وقتی در خانه هستید ترموستات را روی 72-75 درجه فارنهایت تنظیم کنید و وقتی بیرون خانه هستید آن را چند درجه بالاتر ببرید.

اجازه بدهید تهویه هوا، کانال‌ها و هواکش‌ها نفس بکشند! فاصله هفتاد سانتیمتری اطراف آنها را خالی کنید و لوازم و سایر اشیا را در این محوطه قرار ندهید تا آنها بتوانند تا حد امکان به نحو موثری کار کنند.

فیلتر تهویه هوایتان را مرتباً تمیز کنید



این پروژه با همکاری Energy Trust از برنامه مدیریت انرژی استراتژیک ارگون اجرا شده است. در این آدرس می‌توانید اطلاعات بیشتری به دست بیاورید:

www.energytrust.org/commercialSEM.

Energy Trust شعبه ارگون یک سازمان غیرانتفاعی مستقل است که خودش را وقف کمک به مشتریان خدمات شهری کرده است که می‌توانند از صرفه‌جویی انرژی و تولید انرژی تجدیدپذیر سود ببرند. خدمات ما، مشوق‌های نقدی و راهکارهای انرژی ما به شرکت‌کنندگان برنامه‌مان که مشتری شرکت‌های Cascade Natural Gas، NW Natural، Portland General Electric، Pacific Power و Avista هستند، کمک کرده‌اند تا هزینه قبض‌های خدماتی‌شان را کاهش دهند. اقدامات ما کمک می‌کنند تا هزینه‌های انرژی شما در سطح حداقل نگه داشته شوند، شغل ایجاد می‌کنند و آینده پایدار انرژی را می‌سازند. آگهی‌های ما روی کاغذ بازیافت شده‌ای چاپ می‌شوند که حاوی ضایعات انتهای چرخه محصول مصرفی هستند. 8/22.