



SEAL UP SOME SAVINGS

**WELL-SEALED WINDOWS AND A FUNCTIONING VENTILATION SYSTEM
ARE IMPORTANT FOR A HEALTHY HOME**



WINDOWS

Windows allow natural light in and views to the outside world - use them wisely to improve comfort, health, and energy efficiency

- Use window caulk to seal small holes and cracks, if you have permission from your property manager
- Submit a maintenance request if your windows or doors don't close completely or the seals look broken
- Discourage mold growth in colder months by leaving a two-inch opening for curtains or shades to allow for airflow and reduce condensation on windows

Save 5-10% of the total energy used in your home by blocking drafts around windows!



VENTILATION

It is important to regularly remove stale, moist air and replace it with outside air, but you and your ventilation system should be in control, not leaky windows and doors!

- Run your bathroom fan during your showers and for 20 minutes after each shower to remove excess moisture and prevent mold growth
- Use a "toilet paper test" to ensure fans are working - if a piece of toilet paper sticks to the fan, the fan is pulling air. Let maintenance know if you need assistance in improving the efficiency of your fan



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





اضمن بعض التوفيرات

من الضروري إحكام غلق النوافذ واستخدام نظام تهوية فعال للاستمتاع بمنزل صحي

النوافذ



تتيح النوافذ دخول الضوء الطبيعي والاطلاع على العالم الخارجي، لهذا استخدمها بذكاء لتحسين الراحة والصحة وكفاءة الطاقة

وَفِرْ مِنْ 5 إِلَى
10% مِنْ إِجمَالِي
الطاقةِ المُسْتَخِدَةِ
فِي مِنْزِلِكَ عَنْ طَرِيقِ
سُدِّ الْفَتَحَاتِ حَوْلِ
النوافذِ!

- استخدم مانع التسريب الخاص بالنوافذ لسد الثقوب والشقوق الصغيرة، إذا كان ذلك مسموحاً من مدير العقار لديك
- أرسل طلب صيانة إذا كان يتغير إغلاق النوافذ أو الأبواب بالكامل أو بدت مواعظ التسريب مكسورة
- امنع نمو العفن في أشهر الشتاء الباردة بترك فتحة قدرها بوصتين للستائر أو عوازل الضوء للسماح بتدفق الهواء ونقل التكييف على النوافذ

التهوية



تقضي الضرورة التخلص من الهواء القديم والرطب بانتظام واستبداله بهواء من الخارج، إلا أنه يجب التحكم في نفسك وفي نظام التهوية لديك، مع عدم وجود نوافذ وأبواب قابلة للتسريب!

- شُعَّل مروحة الحمام أثناء الاستحمام ولمدة 20 دقيقة بعد كل استحمام للتخلص من الرطوبة الزائدة ومنع نمو العفن
- أجر "اختبار ورق المرحاض" للتأكد من أن المراوح تعمل، أي إذا التصقت قطعة من ورق المرحاض بالمروحة، فهذا يعني أن المروحة تسحب الهواء. تواصل مع خدمة الصيانة إذا كنت بحاجة إلى مساعدة على تحسين كفاءة مروحتك



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



energytrust.org

1.866.605.1676

421 SW Oak St., Suite 300, Portland, OR 97204

Energy Trust of Oregon



密封窗户，节约能源

密封良好的窗户和正常运作的通风系统对于健康的居家环境非常重要



窗户

窗户能让自然光进入室内，能让人看到外面的风景——合理利用窗户，可提高舒适度、健康水平和能源效率

- 如果得到物业经理的许可，您可使用窗户填缝剂密封小孔和裂缝
- 如果您的门窗不能完全关闭或密封条看起来有破损，请提交维修申请
- 在寒冷的季节，留出两英寸的窗帘或百叶窗开口，让空气流通，减少窗上的冷凝水，从而防止霉菌生长。

阻绝窗户缝隙的气流，可节省家中总能耗的 5-10%！



通风

定期排出污浊的潮湿空气，通风并交换外界新鲜空气，这非常重要，但这应由您和通风系统进行控制，而不是由漏风的门窗来控制！

- 淋浴时打开浴室风扇，每次淋浴后打开风扇 20 分钟，以去除多余的湿气，防止霉菌生长
- 使用“卫生纸测试”来确保风扇正常运作——如果卫生纸粘在风扇上，说明风扇正在抽风。如果您在提高风扇效率方面需要帮助，请告知维护人员



该项目与 Energy Trust of Oregon 的策略式能源管理 (Strategic Energy Management) 计划合作。欲了解更多信息，请访问www.energytrust.org/commercialSEM。





درزگیری برای صرفه‌جویی در مصرف انرژی

پنجره‌های درزگیری شده و سیستم تهویه کارآمد برای داشتن یک خانه‌ی سالم مهم هستند

پنجره‌ها



پنجره‌ها امکان ورود نور طبیعی به داخل و همچنین دیدن مناظر جهان خارج را برایمان فراهم می‌کنند - برای بهبود راحتی، سلامتی و بهره‌وری انرژی از آنها عاقلانه استفاده کنید

با مسدود کردن درزهای هوا در اطراف پنجره‌ها، ۵ تا ۱۰ درصد در کل انرژی مصرف شده در خانه خود صرفه جویی کنید!

- اگر از مدیر املاک خود اجازه دارید، از درزگیری پنجره برای بستن سوراخ‌ها و شکاف‌های کوچک استفاده کنید
- اگر پنجره‌ها یا درهای شما به طور کامل بسته نمی‌شوند یا نوار درزگیرشان مشکل دارد، درخواستی جهت تعمیر ارسال کنید
- در ماههای سردتر با گذاشتن یک دهانه دو اینچی برای پرده‌ها یا کرکره‌ها برای جریان هوا و کاهش معیان در پنجره‌ها، از رشد کپک‌ها جلوگیری کنید

تهویه



مهم است که به طور منظم هوای کهنه و مرطوب را تهویه کنید و آن را با هوای بیرون جایگزین نمایید، اما شما و سیستم تهویه‌تان باید این کار را انجام دهید نه از طریق در و پنجره‌های درزدار!

- هواکش حمام خود را هنگام دوش گرفتن و 20 دقیقه بعد از هر دوش گرفتن روشن کنید تا رطوبت اضافی از بین برود و از رشد کپک جلوگیری شود
- از «تسن کاغذ توالت» برای اطمینان از کارکرد هواکش‌ها استفاده کنید - اگر تکه‌ای از کاغذ توالت به هواکش بچسبد، این یعنی هواکش هوا را به بیرون می‌کشد. اگر برای بهبود کارایی هواکش خود به کمک نیاز دارید، به خدمات تعمیرات اطلاع دهید



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



energytrust.org

1.866.605.1676

421 SW Oak St., Suite 300, Portland, OR 97204

Energy Trust of Oregon



차단을 통한 비용 절약

제대로 차단된 창문과 잘 작동하는 환기 시스템은 건강한 환경의 집을 만드는 데 중요합니다.



창문

창문을 통해 자연광이 들어오고 외부를 볼 수 있습니다. 창문을 지혜롭게 활용하여 편안함과 건강, 그리고 에너지 효율성을 개선하세요.

- 부동산 관리자로부터 허가를 받은 경우, 창문 틈새막이를 사용하여 작은 구멍과 틈을 막으세요.
- 창문 또는 문이 완전히 닫히지 않거나 차단된 곳에 틈이 있는 것처럼 보이면 유지 보수 요청서를 제출하세요.
- 공기의 유출입을 허용하고 창문의 결로를 줄이기 위해 커튼 또는 셰이드에 2인치 개구부를 남겨 추운 날씨에 곰팡이가 생기지 않도록 하세요.

창문 주변의 외풍을 막으면 집에서 사용하는 총에너지의 5~10%를 절감할 수 있습니다!



환기

주기적으로 탁하고 습한 공기를 내보내고 외부 공기로 채워 넣는 것이 중요하지만, 틈이 있는 창문이나 문이 아닌 여러분이 환기 시스템으로 관리해야 합니다!

- 샤워하는 동안, 그리고 샤워를 마친 후 20분 동안 화장실 환풍기를 켜 습기가 높은 공기가 나가도록 하여 곰팡이균이 생기지 않도록 하세요.
- 테스트를 위해 '화장실 휴지'를 사용하여 환풍기가 작동하는지 확인하세요. 화장실 휴지가 환풍기에 붙어 있다면 환풍기에서 공기를 빨아드리고 있는 것입니다. 환풍기의 효율성을 높이는 데 도움이 필요하다면 유지 보수 팀에 알려주세요.



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

Energy Trust of Oregon

421 SW Oak St., Suite 300, Portland 또는 97204

1.866.605.1676

energytrust.org





КАК ПЕРЕСТАТЬ ВЫБРАСЫВАТЬ ДЕНЬГИ НА ВЕТЕР

ХОРОШО УПЛОТНЕННЫЕ ОКНА И ИСПРАВНАЯ СИСТЕМА ВЕНТИЛЯЦИИ ИМЕЮТ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖИТЕЛЕЙ ДОМА



ОКНА

Окна пропускают естественный свет и открывают вид на внешний мир. Используйте их с умом, чтобы улучшить комфорт, здоровье и энергоэффективность.

- Используйте оконный герметик для заделки небольших отверстий и трещин, если у вас есть разрешение от управляющего объектом недвижимости.
- Подайте заявку на техническое обслуживание, если ваши окна или двери не закрываются полностью или уплотнения выглядят поврежденными.
- Чтобы предотвратить появление плесени в холодное время года, оставьте для штор или роллет зазор шириной 2 дюйма, обеспечив таким образом приток воздуха и уменьшив образование конденсата на окнах.

Заблокировав поступление воздуха вокруг окон, можно сэкономить 5–10 % всей потребляемой в доме энергии!



ВЕНТИЛЯЦИЯ

Важно регулярно удалять спертый влажный воздух и заменять его наружным, но контролировать этот процесс должны вы и ваша вентиляционная система. Это не должно происходить из-за негерметичности окон и дверей!

- Включайте вентилятор в ванной комнате, когда принимаете душ, и оставляйте его включенным еще на 20 минут после каждого приема душа для удаления избыточной влаги и предотвращения образования плесени.
- Проверьте работу вентиляторов с помощью туалетной бумаги: если кусочек туалетной бумаги прилипает к вентилятору, значит, вентилятор вытягивает воздух. Сообщите в службу технической поддержки, если вам нужна помощь в повышении эффективности работы вентилятора.



Этот проект осуществляется в сотрудничестве с программой стратегического управления энергией (Strategic Energy Management, SEM) организации Energy Trust of Oregon. Более подробную информацию см. на сайте www.energytrust.org/commercialSEM.





PROTEGE TU DINERO

LAS VENTANAS BIEN SELLADAS Y UN SISTEMA DE VENTILACIÓN EFICIENTE SON IMPORTANTES PARA MANTENER UN HOGAR COMFORTABLE



VENTANAS

Las ventanas permiten la entrada de luz natural y se puede mirar hacia afuera; utilízalas correctamente para así poder mejorar la comodidad, salud y eficiencia energética de tu hogar.

- Usa silicona para ventanas para sellar pequeños agujeros y grietas, si tienes permiso del dueño o arrendador de tu propiedad.
- Envía una solicitud de mantenimiento si tus ventanas o puertas no cierran completamente o los sellos están rotos
- Evita el crecimiento de moho en los meses más fríos dejando una abertura de dos pulgadas para cortinas o persianas para permitir el flujo de aire y evitar que las ventanas se empañen.

iAhorra entre un 5 y un 10 % de la energía total utilizada en tu hogar bloqueando las corrientes de aire alrededor de las ventanas!



VENTILACIÓN

Es importante que regularmente se elimine el aire contaminado y húmedo y reemplazarlo con aire de afuera. Tú y tu sistema de ventilación deben tener el control, no las ventanas y puertas con grietas y fugas!

- Prende el ventilador de tu baño cuando te estés bañando y durante 20 minutos después de cada ducha para eliminar el exceso de humedad y evitar el crecimiento de moho.
- Haz la “prueba del papel higiénico” para asegurarte de que los ventiladores estén funcionando; si un trozo de papel higiénico se pega al ventilador, el ventilador sí está jalando aire. Informa a una persona de mantenimiento si necesitas ayuda para mejorar la eficiencia de tu ventilador



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





CHỚP CƠ HỘI TIẾT KIỆM

CỬA SỔ KÍN GIÓ VÀ HỆ THỐNG THÔNG GIÓ HIỆU QUẢ CÓ VAI TRÒ QUAN TRỌNG ĐỂ CÓ TỔ ẤM LÀNH MẠNH



CỬA SỔ

Cửa sổ cho phép ánh sáng tự nhiên rọi vào nhà và tầm nhìn ra thế giới bên ngoài - hãy sử dụng thông minh để có cuộc sống thoải mái hơn, khỏe mạnh hơn và tiết kiệm điện

- Sử dụng keo trám cửa sổ để trám hết các lỗ và vết nứt, trong trường hợp quản lý tòa nhà cho phép
- Gửi yêu cầu bảo trì nếu cửa sổ hoặc cửa ra vào không đóng kín hoàn toàn hoặc phần keo gắn trông có vẻ đã hỏng
- Hạn chế điều kiện phát triển của nấm mốc khi trời lạnh hơn bằng cách chừa lại khoảng hở hai inch khi kéo rèm hoặc màn che, để cho phép không khí lưu thông và giảm hơi nước đọng trên cửa sổ

Tiết kiệm 5-10%
tổng mức điện
năng tiêu thụ trong
nhà nhờ ngăn gió
lùa qua cửa sổ!



THÔNG GIÓ

Việc thường xuyên loại bỏ không khí cũ, ẩm và thay bằng khí trời là rất cần thiết, song phải kiểm soát tốt hệ thống thông gió, không để cửa sổ và cửa ra vào có kẽ hở!

- Bật quạt hút mùi phòng tắm trong khi tắm và trong 20 phút sau mỗi lần tắm để loại bỏ hơi ẩm dư và ngăn chặn nấm mốc phát triển
- Sử dụng phương pháp "kiểm tra bằng giấy vệ sinh" để đảm bảo quạt hút mùi vẫn hoạt động - nếu mảnh giấy vệ sinh bám vào quạt, tức là quạt đang hút khí ra. Thông báo cho bộ phận bảo trì nếu quý vị cần được hỗ trợ cải thiện hiệu suất của quạt



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.

