



TIPS TO STAY WARM AND SAVE ENERGY THIS WINTER

During the colder parts of the year, it can be tricky to stay warm without cranking up the heat. Fortunately, there are methods to help you stay warm that don't involve increasing your utility bill. Check out the following tips and tricks to help you save energy and money this winter.



ADJUST YOUR THERMOSTAT

- Set your thermostat to 68 degrees or lower when you're at home and dress in layers to stay comfortable.
- Set your thermostat to 60 degrees or lower when you're away. Not only does this save energy, but it also keeps the home warm enough to reheat quickly.
- Be patient. Allow 15 minutes for your home to warm up after adjusting the thermostat.



WATCH YOUR WINDOWS

- Open your curtains or blinds on sunny days. Allowing the sun to naturally heat your home can reduce your heating use - with the added benefit of requiring less electricity to power your lights.
- Close windows when the heat is turned on. Don't let the heat go to waste!
- Make sure your windows and doors aren't drafty. If you feel cold air around doors and windows, let your maintenance team know. Draft stopping (sealing) air leaks can save energy that would have been spent heating cold air.



USE CAUTION WITH SPACE HEATERS

- Plug directly into wall outlets only and look for a safety certification. If you prefer to use a space heater, make sure that it is safety certified by an independent testing laboratory such as Underwriter's Laboratory (UL). Safety comes first!
- Turn off and unplug unattended space heaters. Why waste energy when you're not around?
- Choose a heater with an automatic timer - they avoid the energy waste of overheating a room.



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





نصائح للبقاء دافئاً و توفير الطاقة هذا الشتاء

قد يكون من الصعب البقاء دافئاً في الأوقات الباردة من العام دون رفع درجة الحرارة. لحسن الحظ، توجد طرق لمساعدتك على البقاء دافئاً دون زيادة فاتورة المرافق لديك. يُرجى الاطلاع على النصائح والجبل التالية لمساعدتك على توفير الطاقة والمال هذا الشتاء.

توكِّدُّ الْحَذَرِ عَنْ إِسْتِخْدَامِ الْمَدْفَأَةِ



- وصيل الوحيدة بمنافذ الحائط مباشرةً فقط وتحقق من شهادة السلامة. إذا كنت تفضل استخدام المدفأة، فتأكد من أنها معتمدة من معمل اختبار مستقل مثل مختبر (Underwriter Laboratory, UL).
السلامة أولاً!
- يجب إيقاف تشغيل المدفأة وفصلها عند الابتعاد عنها. لم تهدِّر الطاقة طالما أنت بعيداً؟
- اختر مدفأة مزودة بمؤقت تلقائي، فهي تتجنب إهدر الطاقة في التدفئة المفرطة للغرفة.

تحقِّقُّ مِنْ نوافذكِ



- افتح الستائر أو الستائر المتحركة في الأيام المشمسة. قد يؤدي السماح للشمس بتدفقه منزلك طبيعياً إلى تقليل استخدام جهاز التدفئة، بالإضافة إلى ميزة أخرى تتمثل في تقليل الحاجة إلى الطاقة الكهربائية للإضاءة.
- أغلق النوافذ عند تشغيل جهاز التدفئة. تجنب إهدر الحرارة!
- تأكد من أن النوافذ والأبواب ليست معرضة لتسريب الهواء. إذا شعرت بالهواء البارد حول الأبواب والنوافذ، أعلم فريق الصيانة لديك. قد يساهم سد W الفتحات (إحكام إغلاقها) المسربة للهواء في توفير الطاقة التي كان من الممكن استهلاكها لتسخين الهواء البارد.

اصْبِرْ مِنْظَمَهُ الْحَرَارَةَ لَدِيكِ



- اصبِرْ مِنْظَمَهُ الْحَرَارَةَ على 68 درجة أو ما دون ذلك عندما تكون في المنزل وارتد طبقات من الملابس للبقاء مرتاحاً.
- اصبِرْ مِنْظَمَهُ الْحَرَارَةَ على 60 درجة أو ما دون ذلك عندما تكون خارج المنزل. لن يساعد ذلك على توفير الطاقة فحسب، بل سيحافظ أيضاً على تدفئة المنزل بما يكفي لاستعادة التدفئة بسرعة.
- كن صبوراً. انتظر 15 دقيقة حتى يصبح منزلك دافئاً بعد ضبط منظم الحرارة.



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

Energy Trust of Oregon (صندوق الطاقة في ولاية أوريغون) هي مؤسسة مستقلة غير ربحية مخصصة لمساعدة عمالء المرافق على الاستفادة من توفير الطاقة وإنتاج الطاقة المتجدد. ساعدت خدماتنا وحوافزنا النقدية وحلول الطاقة العملاء المشتركون في Pacific Power (باسيفيك باور) وPortland General Electric (بورتلاند جنرال إلكтриك) وNatural NW (إن دبليو للغاز الطبيعي) وCascade Natural Gas (كاسكاد للغاز الطبيعي) وAvista (أيستا) على التوفير في فواتير الطاقة. يساعد عملنا على تخفيض تكاليف الطاقة قدر الإمكان، وإتاحة فرص عمل وبناء مستقبل للطاقة المستدامة. طبع هذا المستند على ورق مُعاد تدويره من نفايات ما بعد الاستهلاك.



CONSEJOS PARA MANTENER TU HOGAR CALIENTE Y AHORRAR ENERGÍA ESTE INVIERNO

Durante las épocas más frías del año, puede ser complicado mantener tu hogar caliente sin subirle a la calefacción. Afortunadamente, existen métodos para ayudarte que no implican aumentar los cargos en tu factura. Te invitamos a leer los siguientes consejos y sugerencias para ayudarte a ahorrar energía y dinero este invierno.



AJUSTA TU TERMOSTATO

- Ajusta tu termostato a 68 grados o menos cuando estés en casa y vistete con ropa suelta, liviana y cálida para mantenerte cómodo.
- Ajusta tu termostato a 60 grados o menos cuando no estés en casa. Esto no solo ahorra energía, sino que también mantiene la casa lo suficientemente cálida como para que se caliente rápidamente.
- Sé paciente. Espera 15 minutos para que tu hogar se caliente después de ajustar el termostato.



UTILIZA TUS VENTANAS

- Abre tus cortinas o persianas en los días soleados. Esto permitirá que el sol caliente naturalmente tu hogar, esto te ayudará a reducir el uso de la calefacción, con el beneficio adicional de que vas a necesitar menos electricidad al no necesitar usar la luz eléctrica.
- Cierra las ventanas cuando la calefacción esté encendida. ¡No desperdices el calor!
- Asegúrate de que tus ventanas y puertas no tengan corrientes de aire. Si sientes aire frío alrededor de puertas y ventanas, informa al departamento de mantenimiento. El sellar las ventanas para evitar las fugas de aire te ayudará a ahorrar energía.



TEN PRECAUCIÓN CON LOS CALENTADORES DE ESPACIO

- Conéctalo directamente a tomacorrientes de pared únicamente y busca que tenga una certificación de seguridad. Cuando vayas a comprar un nuevo calefactor, asegúrate de que tenga la certificación de seguridad de un laboratorio independiente de pruebas, como Underwriter's Laboratory (UL). ¡Tu seguridad es lo primero!
- Apaga y desenchufa los calefactores de ambiente que no estés usando. ¿Por qué desperdiciar energía cuando no se necesita?
- Elige un calefactor con temporizador automático: estos evitan el desperdicio de energía al sobrecalentar una habitación.



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



EnergyTrust
of Oregon



今冬保暖和节能的小技巧

在一年中较冷的季节，要想不开暖气也能保持温暖是件难事。幸运的是，有一些方法可以帮助您保持温暖，而且不会增加电费。看看以下提示和窍门，帮助您在这个冬天节能省钱。



调节恒温器

- 在家时，将恒温器调至 68 华氏度或更低，并多穿几层衣服，以保持舒适。
- 外出时，将恒温器调至 60 华氏度或更低。这不仅能节约能源，还能使室内保持足够的温度，以便快速重新加热。
- 要保持耐心。调节好恒温器后，请等待 15 分钟让家里温暖起来。



注意窗户

- 晴天时打开窗帘或百叶窗。让阳光自然加热室内温度，可以减少暖气的使用，还能减少电灯的用电量。
- 开暖气时要关窗。不要让热量白白浪费！
- 确保门窗不漏风。如果感觉门窗周围有冷空气，请告知维修团队。堵住（密封）漏风处的气流可以节省用于加热室内的能源。



谨慎使用室内加热器

- 只能直接插入墙上的插座，并查看是否有安全认证。如果您选择使用室内加热器，请确保它已通过独立测试实验室的安全认证如保险商实验室 (Underwriter's Laboratory, UL)。安全第一
- 关闭无人看管的室内加热器并拔下插头。为什么要在您不在的时候浪费能源？
- 选择带自动定时器的加热器，它们可以避免房间过热造成的能源浪费。



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/multifamilySEM.



Energy Trust of Oregon 是一家独立的非营利组织，致力于帮助公用事业客户从节约能源和生产可再生能源中受益。我们的服务、现金奖励和能源解决方案已帮助 Pacific Power、Portland General Electric、NW Natural、Cascade Natural Gas 和 Avista 的参与客户节省了能源账单。我们的工作有助于尽可能降低能源成本、创造就业机会并建设可持续的能源未来。印刷于含有消费后废物的再生纸上。11/22



نکاتی برای گرم ماندن و صرفه جویی در مصرف انرژی در زمستان

در فصل‌های سردتر سال، گرم ماندن بدون افزایش درجه سیستم گرمایش ممکن است آسان نباشد. خوشبختانه، روش‌هایی برای کمک به گرم ماندن شما وجود دارد که باعث افزایش قبض آب و برق شما نمی‌شود. نکات و ترفندهای زیر را بررسی کنید تا به شما در صرفه جویی در انرژی و هزینه در این زمستان کمک کند.

با احتیاط از وسایل گرمایشی غیر مرکزی استفاده کنید

- آنها را فقط مستقیماً به پریزهای دیواری وصل کنید و گواهی اینمی آنها را چک کنید. اگر ترجیح می‌دهید از وسایل گرمایشی غیر مرکزی استفاده کنید، مطمئن شوید که اینمی آن توسط یک آزمایشگاه مستقل Underwriter's Laboratory (UL) تایید شده است. اینمی حرف اول را می‌زنند!
- وسایل گرمایشی غیر مرکزی که استفاده نمی‌کنید را خاموش کرده و از برق بکشید. چرا وقتی در آنجا نیستید انرژی را هدر دهید؟
- از بخاری‌های با تایmer خودکار استفاده کنید - آنها از هدر رفتن انرژی ناشی از گرم کردن بیش از حد اتفاق جلوگیری می‌کنند.



پنجره‌های خود را بررسی کنید



ترموستات خود را تنظیم کنید



- پرده‌ها یا کرکره‌های خود را در روزهای آفتابی کنار بزنید. استفاده از انرژی آفتاب برای گرم کردن طبیعی خانه شما می‌تواند استفاده از گرمایش شما را کاهش دهد - و همچنین مزیت دیگری نیز دارد که برای روشن کردن لامپ‌ها، انرژی را کاهش می‌دهد.
- وقتی سیستم گرمایش روشن است پنجره‌ها را بیندید. اجازه ندهید گرما هدر برود!
- اطمینان حاصل کنید که پنجره‌ها و درهای شما درز هوا ندارند. اگر هوای سرد را در اطراف در و پنجره‌ها احساس می‌کنید، به تیم خدمات تعمیر خود اطلاع دهید. جلوگیری از نشتی هوا (درزبندی) می‌تواند باعث صرفه جویی در مصرف انرژی شود که برای گرم کردن هوای سرد می‌باشد.

- هنگامی که در خانه هستید، ترموستات خود را روی 68 درجه یا پایین‌تر تنظیم کنید و چند لایه لباس بپوشید تا احساس راحتی کنید.
- هنگامی که در خانه نیستید، ترموستات خود را روی 60 درجه یا پایین‌تر تنظیم کنید. این نه تنها باعث صرفه جویی در مصرف انرژی می‌شود، بلکه خانه را به اندازه کافی گرم نگه می‌دارد تا مجدد سریع گرم شود.
- صبور باشید. پس از تنظیم ترموستات، 15 دقیقه فرصت دهید تا خانه شما گرم شود.



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



올겨울, 따뜻하게 지내고 에너지를 절감하는 팁

추운 계절에 난방을 틀지 않고 따뜻하게 지내기란 까다로울 수 있습니다. 다행히도 공과금을 많이 내지 않고도 따뜻하게 지내는 데 도움이 되는 여러 가지 방법이 있습니다. 다음 팁과 요령을 확인하여 올겨울 에너지를 절감하고 비용을 절약해 보세요.



온도 조절하기

- 집에 있을 때 편안하게 지낼 수 있도록 온도 조절 장치의 온도를 화씨 68도 이하로 설정하고 여러 벌의 옷을 겹쳐 입으세요.
- 집에 없을 때 온도 조절 장치의 온도를 60도 이하로 설정하세요. 이렇게 하면 에너지를 절감할 뿐만 아니라, 집의 온도를 따뜻하게 유지하여 빠르게 온도를 높일 수 있습니다.
- 인내심을 갖고 기다리세요. 온도를 조절한 뒤 집이 따뜻해질 때까지 15분 정도 기다리세요.



창문 예의 주시하기

- 해가 떴을 때는 커튼이나 블라인드를 여세요. 자연스럽게 햇볕을 통해 집이 따뜻해지도록 하면 난방 사용을 줄일 수 있고 조명을 켜는 데 전기를 사용하지 않아 추가적인 이점을 누릴 수 있습니다.
- 난방이 켜져 있을 때 창문을 닫으세요. 낭비하지 마세요!
- 창문과 문을 통해 외풍이 들어오지 않는지 확인하세요. 문과 창문 주위에서 찬 공기가 느껴지는 경우, 유지 보수 팀에 알려주세요. 외풍 막이로 공기의 누출을 막으면 찬 공기를 따뜻하게 하는 데 사용될 에너지를 절감할 수 있습니다.



실내 난방기를 조심히 사용하기

- 벽 콘센트에만 직접 꽂고 안전 인증을 확인하세요. 실내 난방기 사용을 선호하는 경우, UL(Underwriter's Laboratory)과 같은 독립 테스트 연구소에서 안전 인증을 받았는지 확인하세요. 안전이 최우선입니다!
- 사람이 없을 때 실내 난방기를 끄고 플러그를 빼세요. 아무도 없는데 에너지를 왜 낭비하시나요?
- 자동 타이머가 있는 난방기를 선택하세요. 방이 너무 뜨거워지는 것을 방지하여 에너지 낭비를 막을 수 있습니다.



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





СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ТЕПЛА И ЭКОНОМИИ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ ЭТОЙ ЗИМОЙ

В холодное время года бывает непросто сохранить тепло, не увеличивая мощность отопления. К счастью, существуют методы, позволяющие сохранить тепло без увеличения счета за коммунальные услуги. Ознакомьтесь с приведенными ниже советами и рекомендациями, которые помогут вам сэкономить энергию и деньги этой зимой.



ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ТЕРМОСТАТ

- Устанавливайте термостат на температуру 68 °F или ниже, когда вы находитесь дома, и надевайте несколько слоев одежды, чтобы чувствовать себя комфортно.
- Устанавливайте термостат на температуру 60 °F или ниже, когда уходите из дома. Так вы не только экономите электроэнергию, но и сохраняете достаточное количество тепла в доме для его быстрого нагрева.
- Будьте терпеливы. После изменения температуры на термостате на прогрев дома требуется около 15 минут.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ОКНАХ

- В солнечные дни открывайте шторы или жалюзи. Благодаря естественному нагреву дома солнечными лучами можно снизить потребление тепла, а также уменьшить потребление электроэнергии для освещения.
- Закрывайте окна, когда включено отопление. Не позволяйте теплу пропадать зря!
- Убедитесь, что окна и двери не пропускают холод. Если вы чувствуете холодный воздух вокруг дверей и окон, сообщите об этом специалистам по техническому обслуживанию. Устранение утечек воздуха (герметизация) позволяет сэкономить энергию, которая была бы потрачена на нагрев холодного воздуха.



СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ

- Подключайте обогреватели только непосредственно к настенным розеткам и обращайте внимание на наличие сертификата безопасности. Если вы предпочитаете использовать комнатный обогреватель, убедитесь, что он имеет сертификат безопасности, выданный независимой испытательной лабораторией, например Underwriter's Laboratory (UL). Безопасность превыше всего!
- Выключайте обогреватель и вынимайте вилку из розетки, если в помещении никого нет. Зачем тратить энергию, если вас нет рядом?
- Выбирайте обогреватели с автоматическим таймером — они позволяют избежать тряты излишней энергии и перегрева помещения.



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/multifamilySEM.

EnergyTrust
of Oregon





MẸO GIỮ ẤM VÀ TIẾT KIỆM ĐIỆN MÙA ĐÔNG NÀY

Những khi thời tiết trở lạnh, giữ ấm mà không tăng nhiệt là một vấn đề hóc búa. Thật may là có những phương pháp giúp quý vị giữ ấm mà không cần tăng chi phí điện năng. Hãy tham khảo các mẹo và bí quyết sau đây để giúp tiết kiệm năng lượng và tiền bạc trong mùa đông này.



ĐIỀU CHỈNH BỘ ĐIỀU NHIỆT

- Đặt mức nhiệt trên bộ điều nhiệt về 68 độ hoặc thấp hơn khi ở nhà và mặc nhiều lớp trang phục để vẫn cảm thấy thoải mái.
- Đặt mức nhiệt trên bộ điều nhiệt về 60 độ hoặc thấp hơn khi ra khỏi nhà. Cách này không chỉ giúp tiết kiệm điện mà còn đảm bảo không gian trong nhà đủ mức nhiệt để ấm lại nhanh chóng.
- Kiên nhẫn. Hãy chờ 15 phút để nhà ấm lên sau khi điều chỉnh bộ điều nhiệt.



CHÚ Ý CỬA SỔ

- Mở rèm hoặc mành che vào những ngày có nắng. Cho phép ánh nắng mặt trời sưởi ấm tự nhiên cho căn nhà là có thể giúp giảm mức sử dụng nhiệt – còn có thêm một lợi ích là không phải bật đèn, nhờ đó ít tốn điện hơn.
- Đóng cửa sổ khi bật máy sưởi. Đừng để lãng phí nhiệt!
- Đảm bảo cửa sổ và cửa ra vào không bị hở. Nếu quý vị cảm thấy quanh cửa ra vào và cửa sổ có khí lạnh, hãy thông báo cho nhóm bảo trì. Ngăn khe hở (trám) các vị trí rò khí có thể giúp tiết kiệm điện năng có thể tiêu hao thêm để làm ấm khí lạnh.



THẬN TRỌNG KHI DÙNG MÁY SƯỞI

- Chỉ cắm điện trực tiếp vào ổ cắm trên tường và tìm chứng nhận an toàn. Nếu quý vị muốn sử dụng máy sưởi, hãy đảm bảo thiết bị này đã được chứng nhận an toàn bởi một phòng thí nghiệm kiểm định độc lập như Underwriter's Laboratory (UL) chẳng hạn. An toàn là trên hết!
- Tắt và rút phích cắm máy sưởi khi không có người để mắt. Sao phải lãng phí năng lượng khi quý vị không ở đó?
- Hãy chọn loại máy sưởi có tính năng hẹn giờ tự động để tránh lãng phí điện năng khi làm phòng quá nóng.



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.

