



إرشادات حول الطاقة

منزلك والاحتباس الحراري

ما يقرب من نصف الغازات الدفينة الضارة في المملكة المتحدة تأتي نتيجة الأشياء التي نفعلها كل يوم. والمثير للدهشة أننا ننتجها في منازلنا أكثر مما نتججه عندما نقود السيارة!

بالإضافة إلى تقليل انبعاثات الكربون ومساعدة الكوكب، تشير التقديرات إلى أن المنزل العادي يمكن أن يوفر ما يصل إلى 300 جنيه إسترليني سنويا من فواتير الطاقة من خلال زيادة كفاءة استخدام الطاقة.

جميع الإرشادات الواردة في هذا الدليل تكلف مبلغا صغيرا أو لا تكلف أي شيء على الإطلاق، ونظرا لارتفاع أسعار الطاقة طوال الوقت، فهناك المزيد من الأموال التي يجب توفيرها!

قم بتشغيل منزلك بتكلفة أقل

يمكن أن تساعدك بعض الخطوات البسيطة في إدارة منزلك مقابل أموال أقل، فضلا عن تقليل كمية غاز ثاني أكسيد الكربون الضار. أكثر من نصف الطاقة التي نستخدمها في المنزل تستخدم للتدفئة والماء الساخن.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- **قلل درجة ترموستات غرفتك بمقدار 1 درجة مئوية فقط.** قد يؤدي هذا إلى خفض فاتورة التدفئة السنوية بنسبة 10٪.
- **أغلق الستائر ليلا وتأكد من وضعها خلف المشعات (الرادياتر) لتقليل كمية الحرارة المتسربة عبر النوافذ.**
- **قم بعزل إطارات النوافذ والأبواب وفتحات المفاتيح وصداديق البريد.** 15٪ من فقدان الحرارة يحدث من خلال تسربات الهواء.
- **اضبط أدوات التحكم في التدفئة بحيث لا يتم تسخين بيتك إلا عندما تكون في المنزل.**
- **قم بتسييل المشعات (تفريغها من الهواء) بانتظام للتأكد من أنها تعمل بأقصى قدر من الكفاءة.**
- **تجفيف الملابس على المشعات في الغرف يمنع انتشار الحرارة ويسبب التآكل.** قم بتجفيف الملابس على سكة الملابس / العلاقات بدلا من ذلك.
- **اخفض ضغط الدش (رشاشا الماء) القوي.** يعتبر الدش القوي ذو الضغط العالي رفاهية رائعة ولكنك ستفاجأ بكمية المياه التي يستخدمها - وأحيانا أكثر من حوض الحمام.
- **أرسل قراءات العدادات بصورة منتظمة إلى مزود الطاقة الخاص بك للمساعدة في الحفاظ على دقة فواتيرك.** يمكن أن تؤدي القراءات المقطرة في بعض الأحيان إلى فواتير كبيرة.

الكهرباء والإضاءة

تحتوي منازلنا على العديد من الأجهزة والأدوات، وكلها تستهلك الكهرباء - مما يزيد من فواتيرنا وانبعاثاتنا. الكثير من هذا الاستخدام غير ضروري وهناك أشياء يمكننا القيام بها لتقليل فواتيرنا بأقل جهد.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- **يوفر لك التبديل من مصباح 60 وات إلى مصباح 20 وات موفر للطاقة نقودا على فاتورة الكهرباء.** تدوم المصابيح الموفرة للطاقة 10 مرات أطول من المصابيح العادية، مما سيوفر لك المزيد من المال - ويمكن إعادة تدويرها مما يجعلها أكثر صداقة للبيئة!

- في المملكة المتحدة، نهدر 140 مليون جنيه إسترليني سنويا من خلال ترك الأضواء مضاءة دون داع. تذكر إطفاء الأنوار عند مغادرة الغرفة.
- يهدر المنزل المتوسط المال كل عام عن طريق ترك الأجهزة في وضع الاستعداد (standby). هذا يصل إلى ما يقرب من مليار جنيه إسترليني في المملكة المتحدة. أغلق الأشياء من مصدر التيار الكهربائي عندما لا تكون قيد الاستخدام أو مشحونة بشكل كامل، خاصة في الليل.
- تأكد من أن المقالي على الموقد بالحجم المناسب وإلا فقد تهدر ما يصل إلى 40٪ من الحرارة، وضع أغطية القدر لتقليل وقت الطهي وتقليل التكتف.
- معظم الناس يملأون الغلاية بشكل زائد. يعد غلي الكمية المناسبة من الماء من أسهل الطرق لتقليل استخدامك للطاقة.
- تجول في المنزل وتحسس النوافذ والأبواب. إذا شعرت بتدفق تيار الهواء، فقد تفقد الحرارة. يمكن أن يؤدي عزل التيار إلى خفض 2٪ من فواتير الطاقة.
- حيثما أمكن، استخدم فرنك أقل. الأجهزة الأخرى مثل أفران الميكروويف، المقالي الهوائية والطباخات البطيئة تستهلك طاقة أقل وبالتالي تكلفتها أقل.
- تستهلك أجهزة الكمبيوتر المحمول طاقة أقل 5 إلى 10 مرات من أجهزة الكمبيوتر المكتبية.
- ابحث عن الأجهزة ذات أعلى تصنيف كفاءة A++ والشعار الموصى به لتوفير الطاقة. تصنف ملصقات الطاقة في الاتحاد الأوروبي المنتجات من A++ (الأكثر كفاءة) إلى G (الأقل كفاءة) وبحسب القانون يجب أن يظهر الملصق على جميع أجهزة التبريد والغسيل وغسالات الصحون.
- قلل دورات إستعمال الغسالة عن طريق إستعمالها فقط بحمولة الكاملة. يعد هذا أكثر كفاءة من القيام بإستعمالين منفصلين، حتى عند استخدام إعدادات نصف التحميل.
- يعتبر مجفف الملابس من أكثر الأجهزة المنزلية استهلاكاً للطاقة. إذا كان لا بد من استخدامه، فقم بتجفيف الملابس قدر الإمكان مسبقاً حتى تقلل من استخدامها.
- قم بإذابة المجمدات بانتظام واحتفظ بها ممتلئة. إذا لم يكن المجمد الخاص بك ممتلئاً، فإن وضع أكياس الورق أو الحقيبة في الفجوات يوفر المال عن طريق تقليل المساحة الهوائية.
- احتفظ بالثلاجة / المجمدة في درجة الحرارة الصحيحة. وهي 2 درجة مئوية إلى 3 درجات مئوية للثلاجة و -15 درجة مئوية للمجمدة.

خبير توفير الأموال لديه دليل مفيد لتوفير الطاقة، يمكنك إلقاء نظرة هنا << دليل توفير الطاقة

الماء

يستخدم الشخص العادي 150 لتراً من الماء يوميا للتنظافة والشرب والغسيل والشطف. الطاقة المستخدمة في نقل ومعالجة المياه كثيفة الاستهلاك للطاقة وتولد انبعاثات كربونية كبيرة. يترك تغير المناخ المملكة المتحدة في خطر متزايد من الجفاف ونقص المياه، لذلك من الأهمية ألا نهدر هذا المورد الحيوي.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

إذا كان لديك سخان اسطوانة مياه، يجب أن تثبيتها إلى 60 درجة مئوية. هذا ساخن بدرجة كافية لقتل البكتيريا الضارة وتسخين الماء بدرجة كافية. إذا كانت درجة الحرارة أعلى، فهذا يعد إهداراً للطاقة وهناك خطر متزايد للإصابة بالحروق.

- تجنب ترك الصنابير تنساب عند تنظيف أسنانك بالفرشاة أو الحلاقة. 10 دقائق من المياه الجارية في اليوم الواحد يمكن أن تهدر 22000 لتر في السنة.
- يمكن أن يهدر الصنبور الذي يسيل قطرة قطرة بدون توقّف 140 لترا في الأسبوع - ما يكفي لملء حوضين للحمام. قم بإصلاح التسريبات، أبلغنا بها على 0300011 أو 1144 أو 03001111133.
- يمكن لغسيل السيارة بخرطوم المياه أن يستهلك 15 مرة كمية من الماء مقارنة باستخدام الدلو.
- يستخدم الإستحمام القصير كمية أقل بكثير من المياه من حوض الحمامات.
- المياه المعبأة لها بصمة كربونية أعلى 1000 مرة من مياه الصنبور.
- دع غسالة الأطباق تقوم بالعمل الشاق. تجنب شطف الأطباق بالماء الساخن. وفر الماء والطاقة بمجرد كشط الأطباق قبل وضعها في الغسالة.

تسوق الطعام

يمكننا توفير المال من ميزانيتنا الغذائية عن طريق تقليل الطعام المرمي في النفايات. قد تتفاجأ بمستوى الانبعاثات الناتجة عن الطعام الذي نتناوله. حيثما يتم الحصول على طعامك، فإن كمية التغليف، وكيفية شرائه، وكيفية التخلص من النفايات تؤثر جميعها على بصمتها الكربونية.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- إذا كنت تطبخ كثيرا، فاستخدم بقايا الطعام وقم بتخزينها في حاويات محكمة الإغلاق. راجع أفكار الوصفات على www.lovefoodhatewaste.com/foods-and-recipes.
- إذا كان لديك مساحة حديقة، يمكنك أن تجرب الزراعة بنفسك. ضع حديقتك في العمل وادخر المال. حتى إذا لم يكن لديك حديقة، فلا يزال بإمكانك زراعة أطعمة مثل الشمندر والخس والفجل على حافة النافذة.

التسوق

نستخدم حوالي 10 مليارات كيس بلاستيكي سنويا في المملكة المتحدة. لا يتم إعادة تدوير معظم هذه الأكياس وكل كيس يستغرق ما يقرب من 1000 عام حتى يتحلل. يموت أكثر من مليون طائر ومئات الآلاف من الثدييات والسلاحف كل عام بسبب أكل أو التشابك في البلاستيك.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- إعادة استخدام الأكياس يقلل من عدد الأكياس البلاستيكية التي ينتهي بها المطاف في مكب النفايات، في المحيطات والقمامة.
- يأتي الكثير من طعامنا في عبوات بلاستيكية مفرطة تضر بالبيئة؛ اشتر بدائل غير معبئة إن أمكن. في بعض الأحيان الفاكهة والخضار غير المعبئة يمكن أن تكون أرخص. اطلع على أسعار المنتجات المعبأة وقارن بين التكلفة.
- قم بتحويل مخلفات الطعام إلى سماد. سيوفر هذا سمادا مجانيا لحديقتك ويقلل من النفايات.
- عادة ما يكون شراء الطعام في الموسم والمنتج محليا أرخص، ومذاقه أفضل، وتقطع أميالا أقل.

المواصلات

المواصلات هي أكبر مصدر للانبعاثات الشخصية لكثير من الناس، خاصة إذا كنت تقود السيارة أو تسافر بالطيارة بانتظام. يمكن أن يكون لأسلوب قيادتك تأثير كبير على استهلاك الوقود وبالتالي على ما تنفقه على الوقود.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- تستخدم القيادة بسرعة 50 ميلا في الساعة وقودا أقل بنسبة 30% من سرعة 70 ميلا في الساعة.
- يُعتقد أن السائق العادي يمكنه توفير ما يقرب من 10% من الوقود عن طريق القيادة بكفاءة أكبر. يمكنك القيام بذلك عن طريق التسارع برفق، والقيادة بسلاسة أكبر، والتغيير إلى أعلى ترس مناسب بأسرع ما يمكن.
- لتحقيق أقصى قدر من الكفاءة، يحدث هذا عندما يتم تسريع المحرك عند حوالي 2000 دورة في الدقيقة في سيارة تعمل بالديزل أو حوالي 2500 دورة في الدقيقة في سيارة تعمل بالبنزين.
- إزالة الوزن الزائد إذا لم يكن هناك حاجة لذلك، على سبيل المثال سوف يقلل رف السقف من استهلاك الوقود.
- تأكد من أن إطارات سيارتك منتفخة بالضغط المناسب ومتوازنة؛ سيوفر هذا الوقود ويقلل من تآكل الإطارات.
- تعد مشاركة السيارة طريقة سهلة لتقليل الانبعاثات وتكاليف الوقود. يمكنك العثور على رفاق لمشاركة السيارة باستخدام www.liftshare.com/uk
- أركب الدراجة! ركوب الدراجات لمدة 30 دقيقة يوميا يمكن أن يزيد من العمر الافتراضي لأربع سنوات.

إعادة الاستخدام وإعادة التدوير

تقلل إعادة التدوير من البصمة الكربونية لنفاياتك وتعزز فوائد بيئية أوسع. كل عام في المملكة المتحدة، نرسل حوالي 23 مليون طن من النفايات المنزلية إلى مكب النفايات، 60% منها يمكن إعادة تدويرها. تعتبر مدافن النفايات من المصادر السيئة لانبعاثات الدفينة بشكل خاص، لأن النفايات مدفونة، مما يؤدي إلى تحللها وإطلاق غاز الميثان، وهو أقوى 33 مرة من ثاني أكسيد الكربون. بالإضافة إلى ما قد تتوقع عادة إعادة تدويره على سبيل المثال. يمكن أيضا إعادة تدوير الورق والزجاج والألمنيوم والكثير من العناصر الأخرى غير المرغوب فيها من الثلجات والأثاث.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- يتلقى الشخص العادي 19 كيلوجراما من البريد غير المرغوب فيه سنويا. لإلغاء الاشتراك في قوائم البريد المباشر غير المرغوب فيها، قم بالتسجيل في خدمة تفضيلات البريد على www.mpsonline.org.uk أو عبر الهاتف على الرقم 08457034599، أو راسلهم على MPS, Freepost, London, W1E 0ZT.
- لم تكن إعادة التدوير أسهل من أي وقت مضى. أعد التدوير في المنزل باستخدام صناديق إعادة التدوير أو المرافق العامة.
- تبرع بالملابس التي لا تحتاجها للأصدقاء أو العائلة أو المؤسسات الخيرية إذا كانت في حالة معقولة.

اتصالات مفيدة ودعم

إذا كنت بحاجة إلى مشورة أو إرشادات إضافية للمساعدة في معالجة ارتفاع تكاليف المعيشة، فنحن هنا للمساعدة. تحتوي صفحة الويب المخصصة الخاصة بنا على معلومات مهمة وروابط مفيدة للخدمات المتاحة لدعمك إذا كنت بحاجة إلى يد مساعدة إضافية. يمكنك العثور أدناه على قائمة بالمنظمات التي قد تكون قادرة على تقديم دعم إضافي:

المستهلك

يمكنك الاتصال بخط المستهلك Citizens Advice على 08082231133 للمساعدة والدعم فيما يتعلق بالديون وتحسين الدخل أو فواتير الطاقة الخاصة بك أو قم بزيارة موقع الويب الخاص بهم هنا << Citizens Advice إذا كنت لا تقدر أن تسمع أو تتحدث على الهاتف، يمكنك كتابة ما تريد قوله إلى: 18001 ثم 08082231133.

مخاوف الديون أو المال

فريق المشورة المالية ذوي الخبرة لدينا متواجد لتقديم المشورة المجانية والنزيهة.

GroupMoneyAdvice@jigsawhomes.org.uk

إذا كنت تعاني بسبب الديون، فقد يكون من الصعب معرفة مكان الحصول على المساعدة التي يمكنك الوثوق بها. يحتوي موقع Money helper على قائمة من خدمات الاستشارات المتعلقة بالديون المجانية التي قد تكون قادرة على المساعدة بما في ذلك:

Stepchange Debt Charity

www.stepchange.org.uk

0800 138 1111

PayPlan

www.payplan.com

0800 280 2816

National Debtline

www.nationaldebtline.org

0808 808 4000

تحسين الدخل المالي

يمكنك إكمال فحص سريع للمعونات في المنزل باستخدام Entitledto أو Turn2Us. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتحقق من استحقاقك للمعونات أو تقديم طلب للحصول على المعونة، فاتصل بخط Citizens Advice عبر الهاتف المحلي (إنجلترا) على 08001448848 / Advicelink (ويلز) 08007022020

الدعم الغذائي والأزمات في حالات الطوارئ

يجب أن تكون سلطتك المحلية قادرة على توجيهك إلى دعم المتاح في وقت الأزمات. للعثور على أقرب بنك طعام لك، قم بزيارة موقع Trussel Trust الإلكتروني، ستحتاج عادة إلى الحصول على قسيمة طعام من وكالة محلية أو يمكنك أن تتصل بخط المساعدة المجاني على 08082082138 للتحدث مع مستشار نصح المواطنين المدربين.

إذا كان لديك هاتف ذكي، فإن تطبيقات مثل OLIO و TooGoodToGo ستعلمك إذا كان هناك طعام يباع بتكلفة منخفضة بالقرب منك.

كفاءة الطاقة

للحصول على إرشادات حول المنح المتاحة، قم بزيارة موقع Simple Energy Advice على الويب أو اتصل بـ 0800444202 للمساعدة في استخدام الموقع.

يقدم صندوق توفير الطاقة إرشادات حول طرق توفير الطاقة في المنزل. قم بزيارة موقعهم Energy Savings Trust

تتوفر خدمة استشارات المنازل الدافئة والأمنة من NEA من الاثنين إلى الجمعة من 10 إلى 12 على الرقم 08003047159.

معلومات أخرى

إذا شممت رائحة غاز أو اشتبهت في حدوث تسرب للغاز، فاتصل بخدمة الطوارئ الوطنية للغاز المتاحة على مدار 24 ساعة في اليوم على الرقم 0800111999. إذا كنت تعاني من ضعف السمع أو السمع، تتوفر خدمة الهاتف النصي على الرقم 18001 ثم 0800371787.

إذا كان لديك انقطاع في التيار الكهربائي، فاتصل بخط الكهرباء الوطني على الرقم 105.

تقدم معظم خدمات مكافحة الحرائق زيارة "آمنة وبصحة جيدة"، وتسمى أيضا زيارة "السلامة من الحرائق المنزلية"، خاصة للأشخاص الذين قد يكونون أكثر عرضة للخطر مثل الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية أو الأطفال الصغار في المنزل. اتصل بخدمة الإطفاء المحلية للحصول على مزيد من المعلومات. سيقومون بفحص منزلك بحثا عن أي مخاطر الحرائق وتقديم المشورة والإرشادات حول كيفية تقليل هذه المخاطر.

المقالات المتعلقة