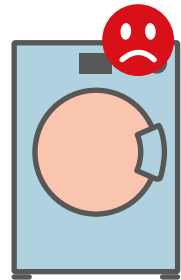




Chỉ sử dụng máy giặt khi đủ lượng quần áo cần giặt.

Không giặt với nhiệt độ nước quá cao. Nhiệt độ ở mức 30 độ là vừa đủ và bảo quản tốt quần áo.

Bật chương trình ECO. Chương trình này sẽ mất nhiều thời gian hơn nhưng giúp tiết kiệm điện.



Ngay cả khi bạn có một máy sấy: Hãy phơi quần áo trên dây – tốt nhất là phơi ngoài ban công hoặc phơi ở cửa sổ mở, nếu thời tiết cho phép.

Máy sấy quần áo tiêu thụ rất nhiều điện.

Chỉ ủi những quần áo thật sự cần ủi.

Rút phích cắm bàn ủi sớm một chút trước khi ngừng ủi. Nhiệt dư là đủ cho phần còn lại.

Tiết kiệm năng lượng trong toàn bộ căn hộ



Dùng đèn LED thay cho đèn sợi đốt và đèn halogen.

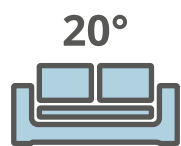
Đặt bàn sinh hoạt và bàn làm việc cạnh cửa sổ. Ánh sáng ban ngày là miễn phí!

Tắt đèn khi không có người trong phòng.

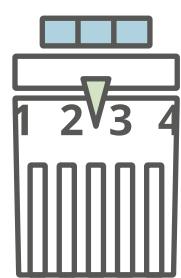


Bạn biết điều này không? Việc bật tắt thường xuyên không làm hỏng đèn.

Giảm nhiệt độ máy sưởi. Các mức lý tưởng như sau:



- nhiệt độ trong phòng khách và phòng trẻ em khoảng 20 độ (van điều chỉnh ở mức 3)

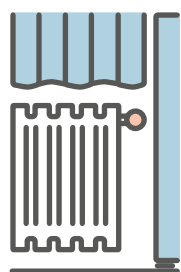


- nhiệt độ trong phòng ngủ khoảng 18 độ (van điều chỉnh ở mức 2 - 3)



- nhiệt độ ban đêm khoảng 16 độ (van điều chỉnh ở mức 2)

đóng cửa. Sưởi ấm từng phòng theo nhu cầu.



Hạ cửa chớp vào ban đêm. Hoặc đóng rèm cửa. Nhưng hãy cẩn thận! Bộ tản nhiệt phải thông thoáng.

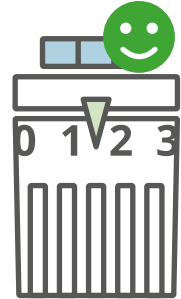
Không mở cửa sổ khi trời quá nóng. Tốt hơn là: Giảm nhiệt độ máy sưởi và đóng cửa sổ.

Không đặt đồ đạc ở phía trước máy sưởi.

Không che phủ máy sưởi và máy điều nhiệt bằng màn hay rèm.

Không đặt quần áo trên máy sưởi.

Nếu bạn đi vắng vài ngày hoặc thời gian lâu hơn: Chỉnh nhiệt độ xuống khoảng 16 độ (van điều chỉnh ở mức 2).



Đừng tắt máy sưởi hoàn toàn khi bạn đi vắng. Nếu không, căn hộ sẽ lạnh đi hoặc nấm mốc sẽ phát triển.

Nếu máy sưởi kêu ục ục, cần phải thông khí cho máy.

Thông khí theo đợt thay vì thông khí liên tục. Có nghĩa là: thông khí nhanh và mạnh.

3 đến 4 lần một ngày, 5 đến 10 phút mỗi lần.

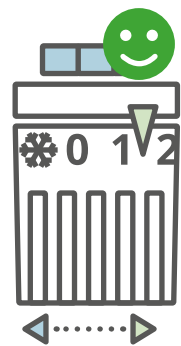


Nếu có thể: thông khí chéo. Có nghĩa là: Mở cửa sổ ở hai phía đối diện.



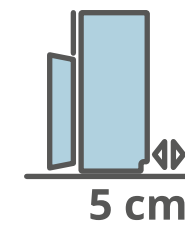
Đừng mở hé cửa sổ, hãy mở hoàn toàn. Nếu không căn phòng sẽ lạnh. Điều này dẫn đến tiêu tốn rất nhiều năng lượng.

Trước mỗi lần thông khí, hãy chuyển máy sưởi sang chế độ snowflake.



Ngoại lệ đối với hệ thống sưởi dưới sàn. Hệ thống này có thể duy trì hoạt động vì máy điều nhiệt của hệ thống không ở gần cửa sổ.

Bạn biết điều này không? Sau khi thông khí, đưa các van điều chỉnh trở lại như cũ. Căn phòng sẽ không ấm nhanh hơn khi bạn vặn van điều chỉnh lên hết cỡ. Điều này chỉ khiến bạn tốn nhiều tiền hơn.

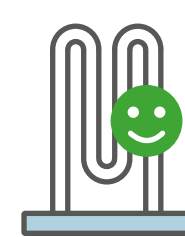


Đóng cửa khi nấu ăn, dọn dẹp hoặc đi tắm. Khi xong việc: Mở các cửa sổ để hơi nước và không khí ẩm thoát ra khỏi căn hộ.

Không đặt đồ đạc quá sát tường. Không khí chỉ lưu thông đến tường khi có khoảng cách từ 5 cm.

Càng nhiều thiết bị, năng lượng tiêu thụ càng nhiều. Hãy cân nhắc sử dụng những thiết bị bạn thực sự cần.

Thường xuyên tẩy cặn các thiết bị như máy rửa chén hoặc ấm đun nước.



Bạn biết điều này không? Lốp cặn giống như một lớp cách điện. Máy pha cà phê bị đóng lốp cặn sẽ tiêu thụ nhiều điện hơn.

Hãy chú ý đến mức hiệu quả năng lượng khi mua thiết bị mới.



Bạn biết điều này không? Có một nhãn màu trên sản phẩm giúp bạn nhận biết khi mua hàng. Màu xanh đậm có nghĩa là: rất tiết kiệm. Nhãn này tương ứng với mức A.

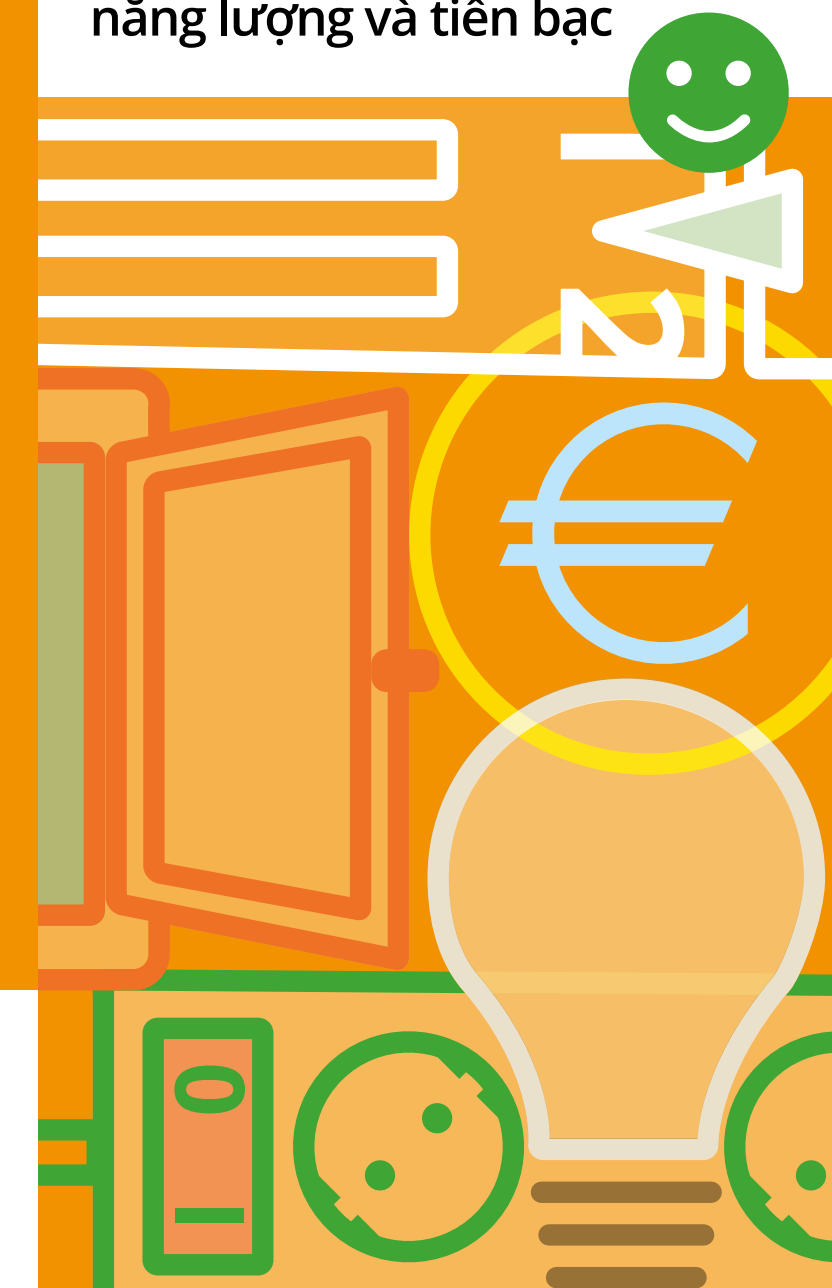
Mức tiêu thụ năng lượng tính bằng kilowatt giờ mỗi năm (kWh/a) là thông số chính xác hơn so với mức hiệu quả năng lượng. Mức này phải càng thấp càng tốt. Thông tin này cũng có trên nhãn.

Để biết thiết bị nào tiết kiệm năng lượng, bạn cũng có thể tìm hiểu trên internet: ví dụ như tại địa chỉ ecotopten.de hoặc spargeräte.de

Phát hành bởi
BBU Verband Berlin-Brandenburgischer
Wohnungsunternehmen e.V.
Lentzeallee 107
14195 Berlin
www.bbu.de



Bạn có biết:
Đây là cách giúp bạn tiết kiệm năng lượng và tiền bạc



www.jetzt-energie-sparen.info

Các bạn thuê nhà thân mến,

chưa bao giờ chúng ta tiêu tốn nhiều năng lượng như vậy. Giá năng lượng sưởi ấm và giá điện đã tăng mạnh - do chiến tranh ở Ukraine. Do đó, số tiền trả trước hàng tháng để sưởi ấm cũng sẽ tăng lên. Chủ nhà không chịu trách nhiệm về khoản chi phí này.

Rất tiếc, chúng tôi không thể thay đổi giá. Nhưng chúng tôi muốn giúp bạn tiết kiệm năng lượng.

Chẳng hạn như chúng tôi thường xuyên bảo dưỡng hệ thống sưởi ấm trong nhà của bạn. Và chúng tôi hướng dẫn cận kề những cách để bạn sử dụng ít năng lượng hơn.

Mọi người cần phải tiết kiệm năng lượng. Không chỉ vì chi phí. Mà còn để chúng ta có đủ năng lượng trong mùa đông. Tiết kiệm năng lượng không phải là một việc khó khăn. Trong tờ rơi này có nhiều mẹo và hướng dẫn dành cho bạn.

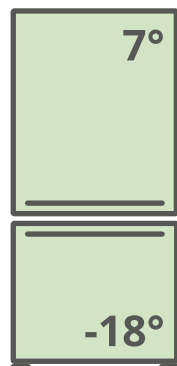
Lời khuyên của chúng tôi: Đọc tất cả nội dung một cách cẩn thận và thử áp dụng chúng.

Bạn cũng có thể xem các thông tin chính và thông tin khác tại www.jetzt-energie-sparen.info

Sưởi ấm bằng khí đốt hay bằng điện?

Đang có chiến tranh ở Ukraine. Đó là lý do tại sao Nga cung cấp ít khí đốt hơn. Do đó, hiện nay nhiều người phải mua máy sưởi điện. Nhưng đó không phải là giải pháp tốt. Bởi vì: Điện cũng sẽ rất đắt. Bên cạnh đó: Nếu quá nhiều người sử dụng quá nhiều điện, lưới điện có thể bị sập. Tốt hơn là: Hãy tiết kiệm năng lượng từ bây giờ!

Tiết kiệm năng lượng trong nhà bếp



Nhiệt độ trong tủ lạnh 7 độ là đủ (mức 2 hoặc 3).

Nhiệt độ trong ngăn đá âm 18 độ là đủ.

Chỉ mở cửa tủ lạnh trong thời gian ngắn.

Không cho thức ăn nóng vào tủ lạnh hoặc tủ đông.

Nên bọc hoặc đậy thức ăn lại khi cho vào tủ lạnh.



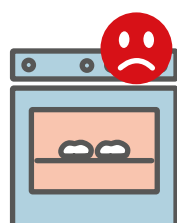
Nên rã đông thực phẩm đông lạnh ngay trong tủ lạnh - điều này giúp tiết kiệm năng lượng làm mát trong tủ lạnh.

Thường xuyên rã đông tủ lạnh và tủ đông.



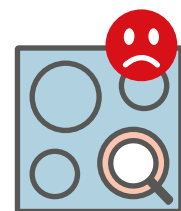
Bạn biết điều này không? Chỉ 5 milimét đá trong ngăn đông sẽ làm tốn thêm một phần ba điện năng!

Nấu nước bằng ấm đun nước.



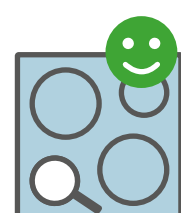
Chỉ đun sôi lượng nước vừa đủ dùng.

Làm nóng bánh bằng máy nướng bánh mì. Không dùng lò nướng.



Nấu rau, khoai tây và trứng trong nồi hấp - có nắp đậy và một ít nước.

Nồi càng nhỏ càng tốt và đặt vừa trên mặt bếp.



Nồi áp suất có thể giúp tiết kiệm rất nhiều năng lượng khi bạn phải nấu thức ăn lâu.

Nếu chỉ cần hâm nóng một lượng thức ăn rất ít, thì dùng lò vi sóng là tiết kiệm nhất.

Tắt bếp và lò nướng trước năm phút. Nhiệt dư là đủ cho phần còn lại.



Nướng bằng chế độ Đối lưu. Chế độ Nhiệt trên/dưới sẽ tốn kém hơn.

Chỉ với một số món ăn, bạn mới cần phải làm nóng trước khoang lò. Làm nóng trước khoang lò sẽ rất tốn kém.

Ông hút mùi không cần luôn hoạt động ở mức tối đa - thường thì mức thấp hơn là đủ.



Rửa trái cây và rau bằng nước lạnh. Rửa như vậy cũng giúp giữ được các vitamin.

Không rửa bát đĩa dưới vòi nước chảy.

Sử dụng máy rửa chén nếu có.

Luôn sử dụng hết công suất máy rửa chén.

Bật chương trình ECO. Chương trình này sẽ mất nhiều thời gian hơn nhưng giúp tiết kiệm điện.

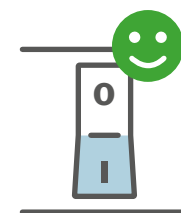
Không cần thiết phải rửa tráng trước.



Tiết kiệm năng lượng trong phòng khách và phòng làm việc



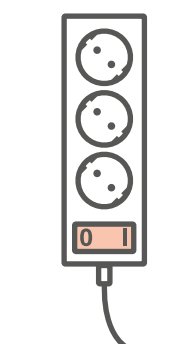
Chế độ chờ cũng tốn điện. Vì vậy: Đừng chỉ tắt TV bằng điều khiển từ xa mà hãy tắt hoàn toàn.



Tắt hoặc rút phích cắm cả máy tính và các thiết bị khác.

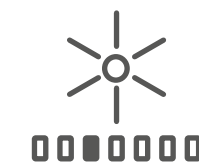
Sử dụng thanh ổ cắm có công tắc để ngắt nguồn nhiều thiết bị cùng một lúc.

Cài đặt chế độ "Tiết kiệm năng lượng" cho thiết bị, nếu có.



Tắt màn hình ngay cả trong thời gian nghỉ ngắn.

Bạn biết điều này không? Các ứng dụng và chương trình vẫn đang mở khi màn hình tắt.



Màn hình càng sáng thì càng tốn nhiều năng lượng, do đó: Không đặt TV hoặc máy tính gần cửa sổ hoặc dưới ánh đèn. Chỉnh TV và máy tính ít sáng lại.

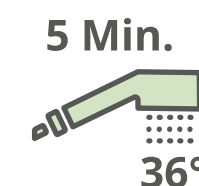
Không sử dụng chương trình bảo vệ màn hình. Tốt hơn hết là tắt màn hình.

Tiết kiệm năng lượng trong nhà tắm



Nước càng ấm, bạn càng tốn kém nhiều hơn.

Rửa tay bằng nước lạnh.

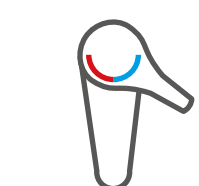


Tắm vòi sen thay vì tắm bồn.

Không tắm quá lâu. Không tắm nước nóng, mà hãy tắm nước ấm.

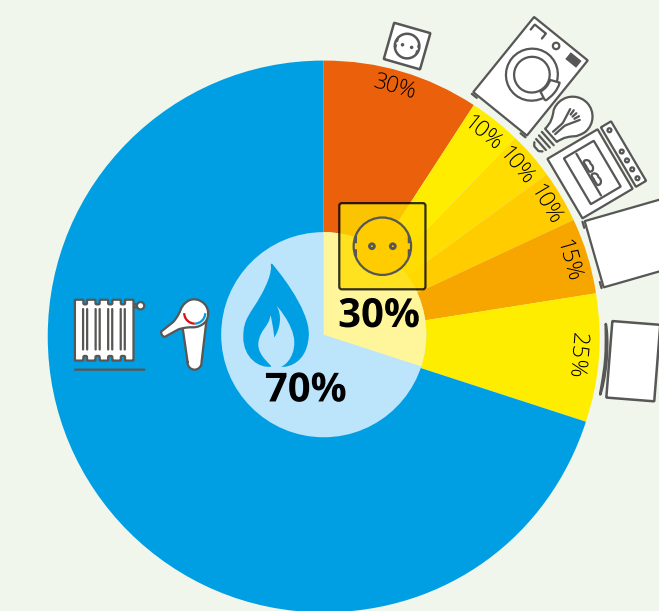
Tắt vòi sen trong khi chà xát phòng.

Không để nước chảy khi đang cạo râu hoặc đánh răng.



Đặt tay gạt vòi nóng lạnh ở trạng thái lạnh khi tắt nước. Điều này áp dụng cho phòng tắm và nhà bếp - và đặc biệt là khi có sử dụng máy nước nóng tức thời.

Thiết bị nào cần bao nhiêu năng lượng?



Nguồn: Deutscher Caritasverband/Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands (EAD)

Lên kế hoạch trước

Giá năng lượng ngày càng tăng. Nó sẽ tăng đến mức nào, không ai biết được. Có khả năng là: Số tiền bạn trả trước mỗi tháng hiện nay sẽ là không đủ. Ngay cả sau khi bạn tăng số tiền trả trước.

Cho nên nếu có thể, hãy nên bắt đầu dành dụm một ít tiền mỗi tháng. Để dành cho các khoản truy trả. Hãy dành dụm tiền và tiết kiệm năng lượng bất cứ khi nào có thể. Đó là những gì tất cả chúng ta có thể làm lúc này. Và tất nhiên, trong trường hợp khẩn cấp, bạn có thể tìm hiểu về các chương trình hỗ trợ có thể có của nhà nước.