

حافظ على برودتك في المنزل

في بعض الأحيان، قد لا تتمكن من الابتعاد عن المنزل أثناء الطقس الحار. فيما يلي طرق للحفاظ على برودة نفسك في المنزل:



- ابق في الداخل قدر الإمكان، وفي مكان مكيف الهواء إن أمكن.
- إذا لم يكن لديك مكيف هواء، فقم بتشغيل مروحة لتدوير الهواء. **نصيحة:** يمكن للمراوح الكهربائية أن تجعلك أكثر راحة، لكنها لا تمنع الأمراض المرتبطة بالحرارة إذا كانت درجة حرارة منزلك تزيد عن 95 درجة. يمثل الاستحمام، أو الحمام البارد خيارًا أفضل.
- استحم، أو اغتسل بماء بارد.
- عندما يكون الجو حارًا، تحتاج إلى شرب المزيد من الماء. قاعدة مفيدة؛ هي شرب الماء قبل الشعور بالعطش.
- تجنب تناول الوجبات الساخنة، والثقيلة — فهي تجعلك أكثر دفئًا.
- أغلق الستائر أثناء النهار.
- تجنب استخدام الموقد والفرن.
- استخدم الأجهزة مثل غسالة الأطباق، والمجففات في الصباح الباكر، أو في وقت متأخر من الليل عندما يكون الجو أكثر برودة.
- افتح النوافذ ليلاً؛ للسماح بدخول الهواء البارد.



اتخذ خطوات للحفاظ على برودة منزلك في المستقبل

اتخذ الخطوات اللازمة قبل وصول الطقس الحار؛ للحفاظ على برودة منزلك:

- ازرع الأشجار أو الكروم حول منزلك لتوفير الظل.
- تأكد من عزل علية المنزل، والجدران، والقبو بشكل صحيح. يمكن أن يساعد ذلك في توفير الراحة بالمنزل، وخفض فواتير الطاقة صيفًا وشتاءً.
- علق مظلات النوافذ الخارجية، أو الستائر فوق نوافذك. وفقًا لـ Avista، يمكن للستائر أن تمنع نسبة تصل إلى 65% من حرارة الشمس من دخول النافذة.

تقليل التكاليف

- إذا كنت تستخدم مكيف الهواء، فقم بزيادة درجة الحرارة على جهاز التحكم الحراري، أو اضبطه ليتكيف مع درجات الحرارة المختلفة خلال اليوم. حيث يساعد الحفاظ على دفء منزلك، خلال الأوقات الأكثر حرارة من اليوم وأنت بالخارج، على توفير الطاقة والمال.
- أغلق الأبواب، وفتحات التهوية في الغرف غير المستخدمة؛ لتوفير الطاقة، ودفع الهواء البارد إلى مناطق منزلك التي تستخدمها.

تتوفر المزيد من نصائح توفير الطاقة على موقع **Avista Utilities** الإلكتروني.



قد تتمكن من الحصول على مساعدة في فواتير الطاقة، وتأثير العوامل الجوية على المنزل من خلال شركاء العمل في حي سبوكان (SNAP)

المصادر:

"Tips for Preventing Heat-Related Illness," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 16, 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

"No-Cost/Low-Cost Energy Saving Tips," Avista, last accessed May 23, 2023, <https://www.myavista.com/energy-savings/energy-saving-advice/diy-savings-tips>.