



برای خنک‌تر نگه‌داشتن خانه‌تان در آینده، مراحل را انجام دهید

قبل از رسیدن هوای گرم مراحل را انجام دهید تا خانه خود را خنک نگه دارید:

- در اطراف خانه شما درختان یا درختان انگور بکارید تا سایه داشته باشید.
- مطمئن شوید که اطاق زیر شیروانی، دیوارها و فضای خزنده شما به درستی عایق بندی شده اند. می‌تواند این کمک کند خانه شما راحت تر باشد و قبض انرژی شما در تابستان و زمستان کاهش یابد.
- سایبان‌ها یا سایه های روی کلکین بیرون را روی کلکین خود آویزان کنید. طبق گفته های Avista، سایه ها می‌توانند تا 65% از گرمای خورشید را از ورود به کلکین مسدود کنند.

کاهش هزینه‌ها

- در صورتیکه از آیرکنديشن استفاده می کنید، درجه حرارت ترموستات خود را افزایش دهید یا آن را تنظیم کنید تا در طول روز با دماهای مختلف تنظیم شود. گرمتر نگه‌داشتن خانه‌تان در گرم‌ترین بخش روز، زمانی که دور هستید، باعث صرفه‌جویی در انرژی و هزینه می‌شود.
- درها و دریچه‌های اتاق‌های بلااستفاده را ببندید تا در مصرف انرژی صرفه‌جویی شود و هوای خنک وارد قسمت‌هایی از خانه شما شود که استفاده می‌کنید.



نکات بیشتر درباره صرفه جویی در مصرف انرژی در وبسایت **Avista Utilities**.

می‌توانید در **SNAP** برای قبضه های انرژی و هوازچگی خانه کمک بگیرید.



بعضی اوقات دور از خانه در طول یک رویداد گرما ممکن نیست. در اینجا راه‌هایی برای خنک‌تر نگه‌داشتن خود در خانه آورده شده است.



- تا جایی که می‌توانید در داخل خانه بمانید و اگر امکان در فضایی مجهز به آیرکنديشن بمانید.
- در صورتیکه تهویه هوا ندارید، برای گردش هوا یک فن را روشن کنید. **نکته:** پکه های برقی می‌توانند شما را راحت تر کنند، اما در صورتیکه دمای خانه شما بیش از 95° درجه باشد از بیماری های ناشی از گرما جلوگیری نمی کنند. یک دوش یا حمام خنک گزینه بهتری است.
- یک دوش خنک یا حمام بگیرید.
- زمانیکه که هوا گرم است، باید بیشتر بنوشید. یک قاعده سرانگشتی خوب این است که قبل از تشنگی نوشیدنی بنوشید.
- از خوردن غذاهای گرم و سنگین پرهیزید، زیرا آنها فقط شما را گرمتر می کنند.
- ناپینایان خود را در طول روز ببندید.
- از بخاری و تنور خودداری کنید.
- از وسایلی مانند ماشین ظرفشویی و خشک کن در اوایل صبح یا اواخر عصر وقتی هوا خنک تر است استفاده کنید.
- هنگام شب کلکین را باز کنید تا هوای خنک داخل شود.

منابع:

"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>.