

## ځینې وختونه شونې نه وي چې د گرمۍ پرمهال له کور څخه لرې پاتې شئ. په کور کې د خپل ځان یخ ساتلو لپاره دلته ځینې لارې چارې ذکر شوي دي.



- هر څومره چې کولی شئ، د کور دننه او که چېرې امکان وي، په ایرکنډیشن لرونکې ځای کې پاتې شئ.
- که چېرې تاسو ایرکنډیشن نه لرئ، نو د هوا د گردش لپاره پکې چالان کړئ.
- **لارښوونه:** بریښنايي پکې کولی شي چې تاسو ډېر راحتته کړي، مگر که چېرې ستاسو د کور درجه له 95° څخه پورته وي، نو دا پکې نشي کولی چې د تودوخې اړوند ناروغیو څخه مخنیوی وکړي. یو یخ شاور یا لمبا یو ښه انتخاب دی.
- یو یخ شاور یا لمبا ترسره کړئ.
- کله چې هوا توده وي، تاسو باید زیات مایعات وڅښئ. یوه ښه عمومي فایده داده چې مخکې له دې چې تاسو تری شئ، مایعات وڅښئ.
- د تودو، درندو خوړو له خوړلو څخه ډډه وکړئ، دوی ستاسو د بدن د لا گرمښت سبب گرځي.
- د ورځې په جریان کې پردې وتړئ.
- د خپل نغري او بخارۍ له استعمال څخه ډډه وکړئ.
- د کالیو مینځونکي او وچوونکي سهار وختي یا ماښام ناوخته، کله چې هوا یخه وي، استعمال کړئ.
- د یخې هوا دننه کېدو لپاره، د شپې لخوا کړکې خلاصې کړئ.



## په راتلونکي کې د خپل کور یخ ساتلو لپاره ګامونه پورته کړئ.



د خپل کور یخ ساتلو لپاره د تودې هوا له رارسېدو څخه مخکې ګامونه پورته کړئ:

- د خپل کور چاپېره د سیوري لپاره نیالکي یا تاګونه کینوئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو خوښ، دیوالونه او تاخچې په سمه توګه د تودوخې/یخ له لاسه ورکولو موادو په وسیله خوندي شوي دي. دا چاره په دې کې مرسته کوي چې ستاسو کور لا ډېر راحتته وي او د دویمې او ژمي په موسم کې ستاسو د بریښنا بل کم وي.
- د خپلې کړکې د باندې پردې وڅړوئ یا په خپلې کړکې باندې سیوري جوړ کړئ. د Avista مطابق، د کړکې پردې کولی شي چې د کړکې له لارې دننه کېدونکې 65 سلنه د لمر تودوخې مخه ونیسي.

## لګښتونه راکم کړئ

- که چېرې تاسو له ایرکنډیشن څخه کار اخلئ، په خپل ترموستات باندې د تودوخې درجه ډېره کړئ یا داسې یې تنظیم کړئ چې د ورځې لخوا د تودوخې له مختلفو درجو سره سم ځان جوړ کړي. کله چې تاسو په کور کې نه یاست، نو د ورځې په تر ټولو گرم وخت کې د خپل کور گرم ساتل د بریښنا او پیسو په سپما کې مرسته کوي.
- د انرژۍ د سپما او ستاسو د کور هغې برخې ته د یخې هوا دننه کولو لپاره چې تاسو ورڅخه کار اخلئ، خپلې دروازې او روشن دانونه (کوچنې کړکې) وتړئ.



د *Avista Utilities* په ویب سایټ باندې د بریښنا د سپما کولو نورې لارښوونې شتون لري.

تاسو ښایي وکولی شئ چې په بریښنايي بل او د کور د تودوخې اغېزمنتوب په برخه کې مرسته په *SNAP* کې ترلاسه کړئ.



سرچینې:

"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>.