

Иногда во время жары нет возможности выбраться из дому. Вот способы, как сохранить прохладу дома.

- Оставайтесь в помещении как можно дольше и, если возможно, то в помещении с кондиционером.
- Если у вас нет кондиционера, включите вентилятор для циркуляции воздуха. Совет: электрические вентиляторы могут помочь вам чувствовать себя комфортнее, но они не предотвращают состояния, связанные с тепловым ударом, если в вашем доме температура превышает 95°F (35°C). Прохладный душ или ванна - это лучший вариант.



- Примите прохладный душ или ванну.
- Когда жарко, нужно больше пить. Хорошее правило - пить еще до того, как почувствуете жажду.
- Избегайте горячей, тяжелой пищи - она согреет вас еще больше.
- Закрывайте жалюзи днем.
- Не пользуйтесь плитой и духовкой.
- Используйте бытовую технику, такую как посудомоечная и сушильная машины, рано утром или поздно вечером, когда прохладнее.
- Открывайте окна на ночь, чтобы впустить прохладный воздух.



Предпринимайте меры, для сохранения прохлады в вашем доме в будущем

Предпринимайте меры, для сохранения прохлады в вашем доме в будущем

- Посадите деревья или вьющиеся растения вокруг дома для тени.
- Убедитесь, что чердак, стены и подпол дома должным образом изолированы. Это поможет сделать ваш дом более комфортным, а счета за электроэнергию - меньшими летом и зимой.
- Повесьте над окнами снаружи навесы или жалюзи. По данным Avista, жалюзи могут блокировать до 65% попадающего в окно солнечного тепла.



Уменьшайте расходы

- Если вы пользуетесь кондиционером, увеличьте температуру на термостате или настройте его на разные температуры в течение дня. Поддерживая дома тепло в самую жаркую часть дня, когда вас нет дома, вы экономите энергию и деньги.
- Закрывайте двери и вентиляционные отверстия в неиспользуемых комнатах, чтобы сэкономить энергию и направить прохладный воздух в те помещения, которыми вы пользуетесь.



Больше советов по энергосбережению на сайте Avista Utilities.

Вы можете получить помощь с оплатой счетов за электроэнергию и герметизацией дома в SNAP.



Источники

"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>.