

Іноді під час спеки немає можливості виїхати з дому. Ось способи, як зберегти прохолоду вдома.

- Залишайтеся в приміщенні якомога довше і, якщо можливо, в приміщенні з кондиціонером.
- Якщо у вас немає кондиціонера, увімкніть вентилятор для циркуляції повітря.
- Порада: електричні вентилятори можуть допомогти вам почуватися комфортніше, але вони не запобігають станам, пов'язаним з тепловим ударом, якщо у вашому домі температура перевищує 95°F (35°C). Прохолодний душ або ванна – це кращий варіант.
- Прийміть прохолодний душ або ванну.



- Коли спекотно, потрібно більше пити. Гарне правило - пити ще до того, як відчуєте спрагу.
- Уникайте гарячої, важкої їжі - вона лише зігріє вас ще більше.
- Закривайте жалюзі вдень.
- Не користуйтеся плитою та духовкою.
- Використовуйте побутову техніку, таку як посудомийна і сушильна машини, рано вранці або пізно ввечері, коли прохолодніше.
- Відкривайте вікна на ніч, щоб впустити прохолодне повітря.



Підготуйтеся, щоб зберегти прохолоду у вашому домі в майбутньому

Підготуйтеся до настання спекотної погоди, щоб зберегти прохолоду у вашому домі:

- Посадіть дерева або рослини, що в'ються, навколо будинку для затінку.
- Переконайтеся, що горище, стіни та підпілля будинку належним чином ізольовані. Це допоможе зробити ваш будинок комфортнішим, а рахунки за електроенергію - меншими влітку та взимку.
- Повісьте над вікнами маркізи або жалюзі. За даними Avista, штори можуть блокувати до 65% сонячного тепла, яке потрапляє у вікно.



Зменшіть витрати

- Якщо ви користуєтесь кондиціонером, збільште температуру на термостаті або налаштуйте його на різні температури протягом дня. Підтримуючи вдома тепло у найспекотнішу частину дня, коли вас немає вдома, ви заощаджуєте енергію та гроші.
- Закривайте двері та квартирки для повітря у кімнатах, які не використовуються, щоб заощадити енергію та направити прохолодне повітря у ті приміщення, якими ви користуєтесь.

Більше порад щодо енергозбереження на сайті Avista Utilities



Ви можете отримати допомогу з оплатою рахунків за електроенергію та утеплення будинку в SNAP.



ДЖЕРЕЛА:

«Поради щодо запобігання станам, пов'язаним зі спекою», Центри контролю та профілактики захворювань, оновлено 16 серпня 2022 року, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

«Поради з енергозбереження, які не потребують великих витрат», Avista, останній доступ 23 травня 2023 р., <https://www.myavista.com/energy-savings/energy-saving-advice/diy-savings-tips>.