

Đôi khi, chúng ta không thể ra khỏi nhà trong các đợt nắng nóng. Dưới đây là một số cách giúp quý vị giữ mát ngay tại nhà.

- Ở trong nhà càng nhiều càng tốt và ở trong không gian có điều hòa nhiệt độ nếu có thể.
- Nếu không có điều hòa, hãy bật quạt để lưu thông không khí. **Lời khuyên:** Quạt điện có thể giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn, nhưng không ngăn ngừa được các bệnh liên quan đến nắng nóng nếu nhiệt độ trong nhà vượt quá 95°F. Một lựa chọn tốt hơn là tắm mát.
- Tắm bằng nước mát hoặc tắm vòi sen.
- Khi trời nóng, cần uống nhiều nước hơn. Một nguyên tắc dễ nhớ là uống nước trước khi cảm thấy khát.
- Tránh ăn các bữa ăn nóng, nặng bụng—những thức ăn này có thể làm cơ thể nóng hơn.
- Kéo rèm hoặc đóng màn che cửa sổ vào ban ngày.
- Tránh sử dụng bếp và lò nướng.
- Chỉ sử dụng các thiết bị như máy rửa bát và máy sấy quần áo vào sáng sớm hoặc tối muộn khi nhiệt độ đã giảm.
- Mở cửa sổ vào ban đêm để đón không khí mát mẻ vào nhà.



Thực hiện Các Biện pháp để Giữ cho Nhà của Quý vị Mát mẻ hơn trong Tương lai.

Hãy thực hiện các biện pháp sau để giữ nhà mát hơn trước khi mùa nóng bắt đầu:

- Trồng cây xanh hoặc dây leo xung quanh nhà để tạo bóng râm.
- Đảm bảo gác mái, tường và không gian dưới sàn được cách nhiệt đúng cách. Điều này không chỉ giúp nhà ở thoải mái hơn mà còn tiết kiệm chi phí năng lượng trong cả mùa hè lẫn mùa đông.
- Lắp đặt mái che hoặc rèm bên ngoài cửa sổ. Theo Avista, rèm che có thể chặn tới 65% nhiệt lượng từ ánh nắng mặt trời đi vào nhà.



Giảm Chi phí

- Nếu sử dụng điều hòa, tăng nhiệt độ trên bộ điều chỉnh nhiệt hoặc cài đặt chế độ thay đổi nhiệt độ theo thời gian trong ngày. Để nhà ấm hơn trong thời gian nóng nhất khi quý vị không có mặt sẽ giúp tiết kiệm năng lượng và chi phí.
- Đóng cửa và lỗ thông gió ở các phòng không sử dụng để tiết kiệm năng lượng và tập trung làm mát cho các khu vực cần thiết.



Tham khảo thêm các lời khuyên giúp tiết kiệm năng lượng trên trang web của Avista Utilities.

Quý vị có thể nhận hỗ trợ thanh toán hóa đơn năng lượng và cải thiện điều kiện thời tiết trong nhà tại SNAP.



NGUỒN:

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

"No-Cost/Low-Cost Energy Saving Tips," Avista, truy cập lần cuối ngày 23 Tháng Năm, 2023, <https://www.myavista.com/energy-savings/energy-saving-advice/diy-savings-tips>.