



# إرشادات عامة

لإدارة استهلاك الكهرباء والمياه

# المحتويات

- 01.....مقدمة
- 02.....نصائح هامة
- 02.....تكييف الهواء
- 03.....الأضواء
- 04.....الحمامات
- 05.....المطبخ
- 07.....غسيل الملابس
- 08.....ري الحدائق
- 10.....الأماكن الخارجية
- 11.....إدارة الاستهلاك عند بناء منزل جديد
- 12.....أجهزة توفير المياه والطاقة
- 13.....إدارة الاستهلاك في المكتب
- 14.....إدارة الاستهلاك عند خروجك من المنزل للإجازة
- 15.....نصائح بيئية
- 16.....لنعمل معاً
- 17.....السعادة تبدأ مع الخيارات الذكية والحياة الذكية

**إخلاء مسؤولية:** يحتوي هذا الكتيب على مبادئ توجيهية عامة حول كفاءة استخدام المياه والطاقة في المنازل فقط. وقد يحتوي أيضاً على أخطاء وردت سهواً وبصورة غير مقصودة قد لا تتناسب مع ظروف بعض المنازل. ينبغي دوماً استشارة المختصين قبل اتخاذ أي إجراءات أو تدابير فيما يتعلق بكفاءة استخدام المياه والطاقة في المنزل. الناشر لهذا الكتيب والمشاركون المستقلون غير مسؤولين بأي شكل من الأشكال عن أي أخطاء غير مقصودة وردت في هذا الكتيب، كما يخلون مسؤوليتهم تجاه أي شخص فيما يتعلق بأي بادرة تمت بشكل مباشر أو غير مباشر من قبل شخص ما، اعتمد في بادرتة على ما ورد في مجمل هذا الكتيب أو في أي جزء منه.

# مقدمة

استهلاك المياه والكهرباء، ودعم تبني مصادر الطاقة المتجددة مثل الطاقة الشمسية. ويؤدي كل فرد من أفراد المجتمع دوراً مهماً في دعم الجهود البيئية، وتعزيز المحافظة على المياه والطاقة. وترك إرث لأجيالنا القادمة، والحفاظ على حقهم في التنعم بالموارد التي تنعمنا بها.

دعونا نوحّد جهودنا لبناء غدٍ أفضل للجميع، فكل سلوك مهماً بدا بسيطاً، سواء من خلال توفير قطرة مياه واحدة، أو إطفاء مصباح غير ضروري، يسهم بفاعلية في رسم مستقبل مستدام ومزدهر.

يؤكد الطلب المتزايد على الكهرباء والمياه في دولة الإمارات العربية المتحدة، مدفوعاً بالنمو السكاني والتوسع الاقتصادي والاعتبارات المناخية، على الحاجة الماسة إلى اتخاذ تغييرات جذرية. لم يعد اتخاذ هذه الإجراءات مجرد خيار، بل أصبح ضرورة لإحداث تغيير إيجابي، وتعزيز كفاءة الاستهلاك، وحماية الموارد الطبيعية للأجيال القادمة.

تتبنى دولة الإمارات استراتيجيات شاملة ترسم المسار للحفاظ على الموارد، وتعزيز كفاءة





## نصائح هامة

### تكييف الهواء

- تأكد من أن كافة أبواب ونوافذ المنزل محكمة الإغلاق عند تشغيل التكييف، فذلك يجعل المكيفات أكثر فعالية في استهلاك الطاقة.
- نظف فلتر جهاز التكييف باستمرار خاصة في فصل الصيف.
- من الأفضل أن يكون لكل جهاز تكييف، بما في ذلك نظام التكييف المركزي، مفتاحاً كهربائياً وجهازاً مستقلاً للتحكم بدرجة الحرارة في كل غرفة.
- اضبط جهاز التكييف عند درجة 24 مئوية في الصيف وتأكد من أنه مثبت على نظام التشغيل الأتوماتيكي لكي يعمل وينطفئ بشكل آلي على فترات منفصلة.
- أحكم إغلاق الفراغات في النوافذ والأبواب بشريط مطاطي، لمنع تسرب الهواء إلى الخارج

## الأضواء

- استعمل إنارة عملية، ركز الإنارة على المنطقة التي تحتاجها فقط بدلاً عن إضاءة الغرفة بأكملها.
  - استخدم المصابيح الموفرة للطاقة (LED) للإضاءة الداخلية والخارجية حيث أن عمرها أطول وكفاءتها عالية مقارنة مع المصابيح التقليدية.
  - نظف زجاجة المصباح الكهربائي بانتظام لأن زجاجة المصباح المنتسخة والملوثة بالشحم تصدر إضاءة أقل بحوالي 10%.
  - ركب أدوات التحكم بمستوى الإضاءة في غرف الطعام أو غرف النوم.
  - استخدم مصباح الطاولة بدلاً من تشغيل الأضواء للغرفة بأكملها.
  - عند شراء المصابيح أو الثريات السقفية، حاول اختيار تلك التي لا تحتوي على عدد كبيرة من اللمبات.
- قم بإغلاق الستائر والمواد الحاجة وذلك حتى تعكس الحرارة وتحول دون دخولها إلى المنزل، وافتحها في حال عدم تعرض الواجهات الزجاجية لأشعة الشمس المباشرة حتى يدخل الضوء وذلك من أجل تقليل الحاجة إلى استعمال الإنارة الداخلية. استعمل مصباح ليالي في غرفة الأطفال إن كانوا لا يحبون النوم في الظلام بدلاً من ترك مصباح الغرفة أو الحمام الملحق مضاء.
- انزع مقبس الكهرباء عن جهاز الحاسب الشخصي والأجهزة الإلكترونية وشاحن الكهرباء عند عدم استعمالها لأن معظم الأجهزة الكهربائية تستهلك الطاقة حتى في حال إطفائها، إن لم يتم نزع المقبس.
- ينصح باستخدام مصابيح الحديقة أو الأضواء الكاشفة التي تعمل على الطاقة الشمسية.



## الحمامات

### تجنب الاستحمام لفترات طويلة، لأن تقصير فترة الاستحمام لمدة دقيقة أو دقيقتين يوفر حوالي 150 جالون من الماء شهرياً.

- لا تدع المياه تتدفق أثناء غسل الوجه أو أثناء الحلاقة أو تنظيف أسنانك بالفرشاة.
- استبدل مصافي الحنفيات والغطاء العلوي للدوش في المنزل بأدوات تخفيض تدفق المياه. حيث أن أدوات تخفيض تدفق المياه التي تركيب على الحنفيات توفر أكثر من 30% من المياه.
- عند تعديل درجة حرارة الماء، قم بتقليل نسبة تدفق الماء بدلاً من زيادتها لموازنة درجة حرارة الماء إن كانت باردة أو ساخنة جداً.
- أغلق سخانات المياه في الصيف لأن المياه تسخن بشكل طبيعي في هذه الفترة من العام.
- قم برمي الأوساخ في سلة المهملات ولا ترمها في المراحيض، فهذا يزيد من عدد المرات التي يستعمل فيها المراحيض لإزالتها، وتزيد من احتمال انسداد المراحيض.
- قم بشراء مرحاض من الأنواع الجديدة المحسنة التي تشتمل على خيارين لسكب المياه، الأول للسكب القليل، والثاني للسكب الوافر، فذلك يقلل استهلاك المياه.
- إذا كان زر سكب المياه يلتصق كلما قمت بضغطه ما يتسبب في تدفق كمية مياه أكثر من اللازم، عليك المبادرة بإصلاحه.
- عندما تغلق الصنبور أثناء تنظيف أسنانك بالفرشاة فإنك توفر حوالي 3 جالونات من المياه وعندما تملأ كوباً لغسل أسنانك بعد التنظيف فإنك توفر حوالي 4 جالونات من المياه.
- عند انتظارك حتى تسخن المياه بعد فتح الحنفية، لا تدع المياه المهدورة تذهب إلى مصرف المياه بل احفظها في دلو أو زجاجة فارغة واستعملها لسقي النباتات المنزلية.
- قم بشراء مروحة تهوية من نوع جيد ولا تشغلها لفترة طويلة.
- قم بعزل أنابيب المياه، ذلك سيسرع من إيصال الماء الساخن ويقلل من فقدان المياه نتيجة لانتظارك حتى تسخن المياه.

# المطبخ

عند غسل الصحون يدوياً قم باستعمال أقل كمية ممكنة من سائل التنظيف، حيث أن ذلك يقلل كمية الماء التي تحتاجها للشطف. في حال استعمال غسالة الأطباق قم بملئها بالكامل قبل تشغيلها، وإذا كانت الغسالة جديدة، اختصر وقت التنظيف من خلال شطف الأطباق بالمياه قبل وضعها في الغسالة، علماً أن الغسالات الجديدة تنظف الأطباق على نحو أفضل.

- لا تدع الصنبور مفتوحاً أثناء غسل الخضار أو الفواكه بل من الأفضل ملء وعاء أو حوض الغسيل حتى نصفه بالماء واستعماله للشطف وبعد ذلك لا تتخلص من المياه بل قم باستخدامها لري النباتات.
- حاول أن تخفض عدد مرات فتح وإغلاق باب الثلاجة.
- ضع غطاء على إناء الطبخ أو إناء غلي الماء، فذلك يجعل الماء يغلي بشكل أسرع ويساعد في تقليل مدة طهي الطعام.
- استخدم أواني مسطحة من الأسفل لأنها تلامس المصدر الحراري بشكل أفضل، وتأكد من إحكام الأغطية لتسريع نضج الطعام.
- تجنّب فتح باب الفرن كثيراً، لأن ذلك يؤدي إلى خروج الحرارة من الداخل ما يُطيل من فترة طهو الطعام. استخدم مؤقت طبخ بدلاً من ذلك.
- عند إعداد الوجبات الخفيفة ينبغي أن تستخدم فرن التحميص أو مقلاة كهربائية صغيرة أو جهاز المايكرويف، بدلاً من الأفران الكبيرة لأن هذا يوفر من ثلث إلى نصف الطاقة المستهلكة.
- استخدم أوعية الطبخ ذات الضغط العالي لأنها تستهلك طاقة أقل من الأوعية العادية.
- الأفران ذات خاصية التنظيف الذاتي تستهلك كهرباء أقل من الأفران العادية، وينبغي استخدام ميزة التنظيف الذاتي عند الضرورة فقط.
- تأكد من نظافة الثلاجة أو جهاز التجميد من الثلج المتراكم على الرفوف أو في أرجاء الثلاجة أو إطفأؤهما لفترة قليلة للتخلص من الثلج المتراكم.
- حاول عدم تشغيل عدة أجهزة في نفس الوقت، مثل عدم تشغيل الفرن وسخان المياه في نفس الوقت.



- عند شراء ثلاجة، اختر الثلاجات الموقّرة للطاقة أو ذات التصنيف منخفض الاستهلاك أو التي تحمل ملصق المواصفات والمقاييس الإماراتية من فئة 4 أو 5 نجوم.
- لا تضبط ثلاجتك أو جهاز التجميد على درجة حرارة عالية من البرودة، ويحبذ أن تحفظ الأطعمة الطازجة في أماكنها المخصصة عند 4 درجات مئوية، وإذا كان لديك جهاز تجميد لفترات طويلة فينبغي ضبطه عند 18 درجة مئوية.
- يجب فحص الشريط المطاطي حول باب الثلاجة بانتظام.
- ينبغي تنظيف ملفات التبريد الموجودة على الناحية الخلفية من الثلاجة مرة كل ستة أشهر على الأقل.
- إن قمت بإسقاط مكعبات الثلج على الأرض لا ترمها في المصرف، بل قم بسقاية النباتات المنزلية بها.
- ينبغي استخدام أدوات المطبخ الكهربائية ذات الحجم الصغير بدلاً من أدوات المطبخ ذات الحجم الكبير، مثل المحمصات والمقلاة الكهربائية.
- تستهلك الأجهزة الكهربائية بعض الطاقة حتى عند إطفائها، لذا تأكد من فصل الخلطات وأدوات الطحن والعصارات وقدرور الضغط، كلياً عن الكهرباء بعد استخدامها.
- حافظ على نظافة الغلاية بانتظام، تجنباً لتراكم ترسبات الماء في قاعها.
- لا تستخدم المياه لتذويب اللحم المجمد. بل قم بتذويبها بتركها في الثلاجة طوال الليل أو استخدم الميكروويف للقيام بذلك.
- اشتر مروحة تهوية من نوع جيد ولا تشغيلها لفترات طويلة.



# غسيل الملابس

- عند القيام بغسيل الملابس، حاول تشغيل الغسالة الكهربائية بجمولة كاملة. وقم بتعديل درجة المياه حسب حجم الكمية التي تنوي غسلها.
- عندما تنوي شراء غسالة كهربائية، اختر غسالة ذات كفاءة عالية.
- اغسل ملابسك بالماء الدافئ عوضاً عن الماء الحار، فهذا سيقلل من الاستهلاك بنسبة 50%.
- قم بغسل الملابس الداكنة بالماء البارد، فهذا سيساعد على الحفاظ على ألوان الملابس ويوفر من الطاقة المستهلكة.
- لا تقم بتجفيف ملابسك أكثر من اللازم، فذلك سيوفر 15% من الطاقة المستهلكة. قم بتجفيف ملابسك على حبل الغسيل كلما أمكن ذلك.
- قم بتجفيف الأقمشة الثقيلة والخفيفة بشكل منفصل فهذا سيقلل من فترة التجفيف.
- تأكد من تنظيف فلتر الكتان الموجود في نشافة الغسالة قبل تشغيلها.
- عند شراء آلة تجفيف الملابس، اختر نوعاً يحتوي على ميزة مراقبة الرطوبة الذي يطفئ المجفف تلقائياً عند الانتهاء من تجفيف الملابس.
- اعصر الملابس المغسولة من المياه الزائدة بشكل جيد قبل وضعها في النشافة أو تعليقها على حبل الغسيل.
- اشترِ المكواة التي تحتوي على ميزة الغلق التلقائي، حيث أنها أكثر أمناً في حالات نسيان إطفاء المكواة بالإضافة إلى ميزة توفير الكهرباء.
- تُعد مساحيق ومواد التنظيف السائلة بصفة عامة أفضل من ألواح صابون الغسيل لأنها تعمل بشكل أفضل في مختلف درجات المياه، كما أن بعضها مخلوط مع المبيض أو ملطف الأقمشة وبذلك تؤدي أكثر من وظيفة واحدة وتوفر الوقت والكهرباء.





## ري الحدائق

قم بري حديقتك في الصباح أو المساء عندما تكون درجات الحرارة منخفضة  
فذلك يساعد في تخفيض مستوى تبخر المياه. وأفضل وقت للري هو قبل  
الثامنة صباحاً أو بعد السادسة مساءً.

- لمساعدة النباتات في الحفاظ على الرطوبة، قم بنشر طبقة من غطاء التربة العضوي حول النباتات أو العشب، فهذا سيوفر الماء والوقت والتكلفة.
- ليس من الضروري ري حديقتك بشكل يومي. قبيل اتباعك لجدول الري، قم بفحص رطوبة التربة من بوصتين إلى ثلاثة بوصات تحت سطح الأرض إن كانت الثلاثة بوصات الأولى جافة فهذا يعني أنها بحاجة إلى الري.
- استخدم نظام الري بالتنقيط للشجيرات وذلك لإتاحة وصول الماء إلى الجذور بشكل مباشر.
- افحص صمامات المرشات بشكل منتظم للتأكد من عدم وجود تسرب.
- أعد تنظيم تدفق المرشات الأوتوماتيكية مع تبدل الفصول وفقاً لحاجة النباتات.
- ضع صمام غلق تلقائي على المرشات لإطفاء الرش عند هطول المطر.
- قم بري الحديقة على فترات متباعدة لتمكين النباتات من امتصاص الماء.
- تجنّب زراعة النباتات في المناطق التي يصعب ريهها. حُد بعين الاعتبار زراعة النباتات في فصل الربيع والخريف والشتاء، عندما تكون شروط الري أقل من الفصول الأخرى.
- ضع عدادات لقراءة نسبة الرطوبة في حديقتك لتحديد أي نباتات تحتاج إلى ري.
- عند ري حديقتك، استخدم مؤقت لتذكيرك بوقت التوقف.
- استفسر من المشاتل الزراعية المتخصصة حول اختيار النباتات، فبعض النباتات تتطلب رياً أقل من النباتات الأخرى.

- قم بجمع النباتات التي تتطلب مقداراً مماثلاً من المياه، في منطقة واحدة كي لا تُعرض بعض النباتات إلى ري أكثر أو أقل من اللازم.
- لا تقص الفروع المنخفضة في الشجر والشجيرات. وأتج الفرصة للأوراق المتساقطة أن تتراكم على التربة، فهذا يُقلل من نسبة تبخر المياه ويُحافظ على برودتها.
- قم بتهوئة التربة في حديقتك مرة واحدة سنوياً على الأقل لمساعدتها على الاحتفاظ بالرطوبة.
- عند جز العشب، لا تقص العشب أقصر من 2.5 سم، لتكون محمية من أشعة الشمس الحارقة وتخفض معدل التبخر.
- قم بري الجذور لا الأوراق.
- قم بوضع المرشات حيث يصل الماء إلى الحديقة وليس إلى أرصفه الطرقات.
- قم بخلط السماد بالتربة، فالسماد مفيد جداً ويقوم بتطيب التربة ويزودها بالمواد المغذية. كما يحتفظ السماد المخلوط بالرطوبة ما يُقلل من معدلات الري.
- تخلّص من الأعشاب الضارة أو النباتات الميتة من حديقتك، إذ تستهلك الماء بلا فائدة.
- بإمكانك استخدام مياه الصرف الصحي المعالجة لري حديقتك أو نباتاتك. اتصل بالبلدية لتزوّدك بهذا النوع من المياه.
- استعمل مياه خزان الأسماك مرة أخرى لسقي النباتات حيث أن ذلك يعمل كسماد جيد.

## تخفيض التسرب

- تحرّى أسباب استلامك «إشعار باستهلاك مرتفع للمياه» من خلال التحقق من وجود تسريبات للمياه في تمديدات المنزل الداخلية والخارجية، وإصلاحها على الفور.
- راقب فواتير المياه والكهرباء التي تصلك وقارنها بعدد الماء والكهرباء. الفواتير العالية جداً قد تعني أن هناك تسرباً عليك التحقق منه وإصلاحه. كما يُمكنك التواصل مع مركز رعاية المتعاملين في الهيئة على الرقم 04 6019999
- إذا لم تكن متأكداً من وجود تسرب قم بقراءة عداد المياه الخاص بك وكرر القراءة مرة أخرى بعد ساعتين مع التأكد من عدم استخدام المياه خلال هذه الفترة، فإذا اختلفت قراءة العداد دل ذلك على وجود تسرب.

### كيفية التأكد من وجود تسربات:

إذا لم تكن متأكداً من وجود تسرب قم بقراءة عداد المياه الخاص بك وكرر القراءة مرة أخرى بعد ساعتين مع التأكد من عدم استخدام المياه خلال هذه الفترة، فإذا اختلفت قراءة العداد دل ذلك على وجود تسرب.

الحمام الذي يوجد به تسرب قد يهدر حوالي 200 جالون من المياه يومياً. إذا أردت التأكد من وجود تسرب في المراض ضع قطرة من مادة ملونة في الخزان، فإذا ظهر اللون في التجويف بدون إتمام دفق المياه فذلك يعني أن هناك تسرب.



## الأماكن الخارجية

- قم بتغطية حوض السباحة، فذلك يقلل من التبخر ويبقي حوض السباحة نظيفاً، مما يُقلل من استخدام المواد الكيميائية.
- عند تفريغ أحوض السباحة المتنقلة /المؤقتة، استخدم المياه لسقي النباتات حول منزلك.
- إذا كان لديك نافورة في بيتك تأكد من أنها مجهزة بمضخات لإعادة تدوير المياه.
- استعمل دلواً مليئاً بالمياه المخلوطة بالصابون لغسل سيارتك، أو استخدم خرطوم مياه يمكن تعديل فوهته، ومن المفيد أن تغسل سيارتك بمقربة من حديقتك حيث ستقوم بري الحديقة بطريقة غير مباشرة.
- قم بغسل حيواناتك الأليفة خارج البيت لتتمكّن من ري الحديقة في الوقت ذاته.
- استخدم مكنسة لتنظيف مَمَر السيارات أو الرصيف من الرمال وأوراق الشجر المتساقطة بدلاً من غسلها بخرطوم الماء.
- قم بتنظيف خزانات المياه لديك بشكل منتظم للمحافظة على نظافتها.
- قم باختيار سيارة اقتصادية في استهلاك الوقود، علماً أن جالوناً واحداً من النفط الخام يتطلب 44 جالوناً من المياه لتكثيره.





## إدارة الاستهلاك عند بناء منزل جديد

عند التخطيط لبناء منزل جديد لا بد من الأخذ بعين الاعتبار الخطوات التي تجعل منزلك صديقاً للبيئة، وفي الوقت نفسه تجعل استهلاكك للكهرباء والمياه أكثر فعالية.

- تحدّث مع المختصين في البلدية وكذلك مع المقاول لمعرفة معايير استهلاك الطاقة والماء، واختيار مواد البناء والتصميم الصديق للبيئة.
- استفسر عن الأنواع المختلفة للجدران وأنظمة الأنابيب والأسلاك وأنظمة العزل والحرارة والتبريد والنوافذ والإضاءة والمواد الداخلية التي تساعد على استهلاك الطاقة بكفاءة عالية وقد تكون التكلفة أكثر لكنك سوف تستعيدها من خلال توفيرك للطاقة والمياه.
- إذا كنت تبني منزلاً جديداً أو تقوم بتجديد النوافذ لا بد أن تضع في الحسبان تركيب نوافذ معينة مزدوجة الطبقات تُخفّض من درجة الحرارة، وبالتالي تساعد على المحافظة على درجة حرارة المنزل. قم باختيار النوافذ التي يكون معدل تسرب الهواء فيها 0.3 قدم مكعب في الدقيقة أو أقل.
- لا تستعمل النوافذ الكبيرة في كل أنحاء المنزل فذلك سيسمح للحرارة بالدخول.
- إذا كنت تفكر في تركيب نظام تكييف مركزي تأكد من أن يكون هناك مفتاح تشغيل منفصل في كل غرفة.
- اختر الأجهزة الكهربائية (كالغسالات والثلاجات وغسالات الصحون) والحاصلة على تصنيف أعلى (4 أو 5 نجوم)
- قم بشراء مراوح التهوية عالية الجودة.
- تأكد من تركيب أجهزة موفرة للماء على صنابير المياه والدوش، واستثمر في شراء صنابير ودوش للحمام ذي تدفق محدود.
- عندما تخطط حديقة منزلك خذ بعين الاعتبار استهلاك الطاقة والمياه.

# أجهزة توفير المياه والطاقة

- موفرات استهلاك الماء على الصنابير والدوش
- معتمات الإنارة
- سخانات المياه المركبة تحت مغسلة المطبخ أو الحمام لتوفير المياه الساخنة فوراً.
- اختر دائماً الأجهزة الأعلى كفاءة وفقاً للمواصفات والمقاييس الإماراتية
- مصابيح موفرة للطاقة (LED)
- العازلات المطاطية على النوافذ والأبواب، لمنع الهواء من التسرب داخلياً أو خارجاً
- نظام الري بالتنقيط للأشجار والنباتات في الحدائق
- مستشعرات ومؤقتات التح كم في الإضاءة
- مصابيح الإنارة للحدائق التي تعمل على الطاقة الشمسية





## إدارة الاستهلاك في المكتب

- حاول استخدام الدرج بدلاً من المصعد كلما أمكن ذلك، فذلك يوفر في الكهرباء ويمنحك فرصة لممارسة بعض التمارين الرياضية.
- إذا كان هنالك زجاجات مياه غير فارغة ومهملة في المكتب، استخدمها لسقاية النباتات الموجودة في المكتب أو لتحضير الشاي والقهوة، فالمياه المغلية صحية وصالحة للشرب لأن الغلي يقضي على البكتيريا.
- في نهاية الأسبوع تأكد من أن جميع الأجهزة والمصابيح مطفأة ومقابضها الكهربائية منزوعة وأنه لا يوجد جهاز يعمل دون الاستفادة منه، وتشمل كلمة الأجهزة الحاسب الآلي وأجهزة النسخ والعرض، وجهاز صنع القهوة، والغلايات الموجودة في المطبخ... الخ. وكذلك تأكد من أن كافة الصنابير محكمة الإغلاق في الحمامات ولا يوجد أي تسريب - تخيل حجم الماء الذي قد يهدر خلال عطلة نهاية الأسبوع.
- قم بضبط أجهزة الكمبيوتر والطابعات والفاكس لتنتقل إلى وضعية الإيقاف أو السكون (Sleep or Standby) بعد مرور نصف ساعة من توقفها عن العمل، وكلما قلت الفترة كلما زاد توفير الكهرباء.
- أطفئ جميع أنواع الإضاءة وأجهزة الحاسب الآلي غير المستعملة بعد مغادرة جميع الموظفين.
- تقاسم الأجهزة غير الضرورية مع زملائك كلما أمكن لتقليل استهلاك الكهرباء.
- لا تطبع أو تنسخ أية أوراق ما لم تكن بحاجة إليها، وحاول دائماً استعمال الأوراق المعاد تدويرها.
- اقترح تركيب الصنابير التي تعمل عن طريق أجهزة الاستشعار والتي تعمل عند وضع يديك تحتها وتغلق بمجرد انتهائك من الغسيل.
- استعمل الباب الدوار بدلاً من الباب العادي فالأبواب الدوارة تقلل من خروج الهواء البارد.

## إدارة الاستهلاك عند خروجك من المنزل للإجازة

- تأكد من إطفاء جميع أجهزة التكييف ومصابيح الإنارة الموجودة في البيت. ومن المهم جداً التأكد من إغلاق صنابير المياه والتأكد من عدم وجود أي تسربات في الصنابير أو الأنابيب، فمن المحتمل أن يتسبب تسرب المياه من الصنبور أو الأنابيب في إغراق المنزل إذا لم يكن هناك أحد موجود فيه.
- قم بفصل جميع الوصلات الكهربائية من منافذها، وقم بإغلاق مفتاح الكهرباء الرئيسي.
- أغلق جميع توصيلات المياه إلى الأجهزة وتأكد أن صمام المياه الرئيسي مغلق.
- أغلق سخان الماء.
- قم بتركيب جهاز الاستشعار أو مؤقت زمني للإضاءة وبذلك تضيء لمبات الإضاءة الخارجية حول المنزل واللمبات الأخرى خلال الساعات التي يجب أن تعمل فيها فقط.



# نصائح بيئية

## تلوث المياه

## المباني الخضراء

- العديد من مواد التنظيف الكيميائية المستخدمة في المنازل سامة، لذا حاول استخدام أي بدائل غير سامة أو أقل سمية إن كان ذلك ممكناً.
- لا ترم المواد الكيميائية غير المرغوب بها أو زيوت الطبخ في حوض الغسيل. فذلك يُمكن أن يُسبب ضرراً بالغاً لنظام الصرف الصحي.
- استخدم مواد التنظيف قليلة الفوسفات أو الخالية من الفوسفات.
- ادمع فكرة تطوير المباني والبيوت الخضراء في كافة أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة.
- تعتمد المباني الخضراء على تصميم يحمي البيئة والموارد، وتقلص من تكاليف الصيانة والتشغيل. إذ تؤثر بدرجة بسيطة على البيئة، وذلك عن طريق استخدام الحد الأدنى من الموارد، كما أنها توفر لقاطنيها الراحة والإنتاجية. وتتمثل الفوائد الأخرى لتلك البيوت في تقليل تلوث الهواء والمياه وينتج عنها كمية محدودة من النفايات، وتستخدم الطاقة بكفاءة عالية وفعالية، كما تستخدم الطاقة المتجددة التي تحافظ على الموارد الطبيعية والبيئة.
- تقوم دبي بالترويج لقوانين المباني الخضراء، ونأمل يوماً ما أن تكون أغلبية المنازل والمباني فيها صديقة للبيئة.





## لنعمل معاً

إن كنت مهندساً أو طبيباً أو محامياً أو فناناً أو رجل أعمال، فكن نموذجاً وقُدوة للآخرين في رفع كفاءة استهلاك الطاقة في مكان عملك وساعد في توعية الآخرين.

- إذا لاحظت أي تسرب للمياه أو أنابيب مكسورة أو مفتوحة عندما تكون في الخارج أو أي سلك كهربائي بارز أو ليس في موضعه كن مواطناً صالحاً ومتعاوناً و قم بإعلام هيئة كهرباء ومياه دبي، حتى يتم اتخاذ إجراء سريع لإصلاح العطب وتوفير طاقتنا ومياها.
- إذا رأيت عمالاً يقومون بأعمال إصلاح للكهرباء قرب منزلك، أظهر تقديرك وكن ممتناً لما يفعلونه، فهم يعملون من أجلك.
- قم بإطلاع مدبرة المنزل على أساليب وطرق المحافظة على الماء والكهرباء، فقد تكون غير مدركة لهذه الطرق والأساليب.
- كن مؤثراً ونشطاً وشارك في الأحداث والمناسبات الهامة مثل يوم البيئة العالمي ويوم الأرض. و قم بزيارة معرض تكنولوجيا المياه والطاقة (ويتيكس).
- يمكنك مشاركتنا أي اقتراحات جديدة تساعد في الحفاظ على المياه والكهرباء - يسعدنا السماع منك.

### كن معلماً ومرشداً:

- ناقش مع أفراد أسرتك وأصدقائك مفهوم المحافظة على الطاقة وساهم في نشر الوعي.
- يتعلم الأطفال بسرعة، لذا يجب تثقيفهم حول كيفية تطبيق مفهوم ترشيد الكهرباء والماء في حياتهم اليومية. حفزهم وأعطهم الجوائز عندما يتقيدون بتوجيهاتك، فذلك سيشجعهم على تكرار هذ التصرف المفيد. حاول أن تناقش معهم مواضيع تتعلق بالبيئة وأهمية الحفاظ عليها.



# السعادة تبدأ مع الخيارات الذكية والحياة الذكية

مبادرة "الحياة الذكية" من هيئة كهرباء ومياه دبي تساعدك على مراقبة استهلاكك بسهولة ويسر واتخاذ قرارات ذكية لإدارة الاستهلاك وجعل حياتك أكثر سعادة.



احصل على  
عروض حصرية



قارن استهلاكك  
مع المنازل  
المماثلة



تفعيل خاصية  
"خارج المنزل"



تعرف إلى  
تفاصيل الفاتورة



قيم استهلاك منزلك  
بنفسك من خلال  
"أداة تقييم الاستهلاك" الذكية



استلم إشعارات  
باستهلاك  
مرتفع للمياه

ادخل إلى حسابك على تطبيق الهيئة الذكي أو الموقع الإلكتروني واستفد من المزايا العديدة التي نوفرها لك.