AusNet

ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖ਼ਰਚੇ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਟਿਪਸ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਰਚੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਵੇਰਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਟਿਪਸ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਨਿੱਜੀ ਟਿਪਸ

ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕੋਸਾ/ਗਰਮ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ - 4 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਹਿਆਂ ਪਾਓ

ਥਰਮਲ ਇਨਰ (ਗਰਮ ਬਨੈਣਾਂ ਅਤੇ ਲੈਗਿੰਗਸ) ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀ-ਸ਼ਰਟਾਂ, ਜੰਪਰਾਂ (ਕੋਟੀਆਂ) ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕਪੈਂਟਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸਲਿਪਰ (ਘਰੇਲੂ ਚੱਪਲਾਂ) ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਓ।

ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਹੀਟ ਪੈਕ

ਵਾਧੂ ਗਰਮਾਹਟ ਲਈ ਕੰਬਲਾਂ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਹੀਟ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਂਦੇ-ਜੁਲਾਂਦੇ ਰਹੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵੀ ਗਰਮਾਹਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਿਨ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

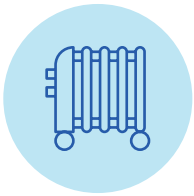
ausnet.com.au/gas-punjabi 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਟਿਪਸ

ਸਪਲਿਟ ਸਿਸਟਮ

ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਪਲਿਟ ਸਿਸਟਮ ਹੀਟਿੰਗ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਮੋਡ ਨੂੰ 'Heat' (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲਾ) 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ, 'Auto' (ਆਟੋ) 'ਤੇ ਨਹੀਂ।
2. ਫੈਨ ਦਾ ਰੁਖ਼ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਹਵਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠਦੀ ਹੈ।
3. ਊਰਜਾ ਦੀ ਬਚਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ 18 ਤੋਂ 22 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।
4. 22 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਾਪਮਾਨ ਬਿੱਲ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਪੋਰਟੇਬਲ ਹੀਟਰ

5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਰਟੇਬਲ ਹੀਟਰ ਵਿੱਚ ਹੀਟਿੰਗ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਾਟ ਜਾਂ ਮੈਗਾਜੂਲ ਦੀ ਰੇਂਜ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਹਰੇਕ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖ਼ਰਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਘੱਟ ਵਾਟ ਜਾਂ ਮੈਗਾਜੂਲ ਹੋਣਗੇ, ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਚੱਲਣ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਉੱਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।
6. ਅਜਿਹੇ ਹੀਟਰ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ-ਬਿਲਟ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ਰਚਾ ਘਟਦਾ ਹੈ।
7. ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਗਰਮੀ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਜ਼ਾਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਦਰਾਰਾਂ/ਝੀਤਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਇਹ ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੋਂ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਡੋਰ ਸਨੇਕ ਲਗਾ ਕੇ ਹਵਾ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਫਰੇਮਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੈਦਰ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀਆਂ ਕਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੂਲਕਿੱਟਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਰਮਲ ਇਮੇਜਿੰਗ ਕੈਮਰੇ ਉਧਾਰੇ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗਰਮੀ ਕਿੱਥੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪਰਦੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ 40% ਤੱਕ ਗਰਮੀ ਖਿੜਕੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਪਰਦੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਓਟ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬਚਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ "thermal insulated" (ਥਰਮਲ ਇੰਸੂਲੇਟਿਡ) ਪਰਦਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਗਲੀਚੇ/ਦਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਪੱਕਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਲਾਂ, ਕੰਕਰੀਟ ਜਾਂ ਲੱਕੜ, ਤਾਂ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਗਲੀਚੇ ਵਿਛਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਇੱਕ ਇੰਸੂਲੇਟਿੰਗ ਤਹਿ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਮੋਟੇ ਗਲੀਚੇ ਅਤੇ ਉੱਨ ਵਰਗੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਦਰੀ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ।