ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਾਕਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ ਐਨਰਜੀ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਨ ਲਈ 10 ਸੁਝਾਅ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਅਾਂ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੌਰਾਨ ਘਰੇਲੂ ਬਿੱਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਵਾਧਾ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿੱਤੀ ਭਾਰ ਹੋਰ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ 10 ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਾਕਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਟੈਂਡਬਾਏ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਪਏ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ £30 ਦੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਹਰ ਤਾਰ ਉੱਤੇ ਸੁੱਕਣੇ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ £35 ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਫਰੀਜ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਭੋਜਨ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਫੁਹਾਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਘੱਟ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ £7 ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਕੇਤਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਹੀ ਉਬਾਲੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ £6 ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ 40°C ਦੀ ਬਜਾਏ 30°C 'ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ £9 ਦੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਚਾਰਜਿੰਗ ‘ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ਼ੋਨ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਚਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ £14 ਦੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੂਟੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਛੱਡ ਕੇ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ £25 ਦੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੇੜ (ਸਾਈਕਲ) ਦੀ ਕਮੀ ਲਿਆ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ £5 ਦੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਨਰਜੀ ਦੇ ਬਿੱਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਐਨਰਜੀ ਸਪਲਾਇਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਤਰਜੀਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਲੇਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 0800 138 8218 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ “ਵਾਰਮ ਐਂਡ ਸੇਫ਼ ਹੋਮਸ ਇਨਕਮ ਮੈਕਸੀਮਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਟੀਮ” ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ citizensadvice.org.uk ‘ਤੇ ਜਾਓ।

“ਵਾਰਮ ਐਂਡ ਸੇਫ਼ ਹੋਮਸ ਐਡਵਾਈਸ ਸਰਵਿਸ” ਨੂੰ “ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਨਰਜੀ ਐਕਸ਼ਨ” ਨਾਮਕ ਚੈਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਿੱਲ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੈਫਰਲ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
nea.org.uk/advice/wash-advice

ਸਰੋਤ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ Energy Saving Trust ਅਤੇ Which? April 2020 ਵਿੱਚੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ
energysavingtrust.org.uk/home-energy-efficiency/energy-saving-quick-wins
which.co.uk/reviews/cutting-your-energy-bills/article/save-electricitysaving-energy-in-the-kitchen
energysavingtrust.org.uk/blog/sevensteps-saving-energy-home
energysavingtrust.org.uk/blog/energy-saving-tips-when-you-are-stuck-home

ਸਾਰੀ ਬਚਤ ਗਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਤੋਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

WARM AND SAFE HOMES

NEA (ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਨਰਜੀ ਐਕਸ਼ਨ) ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਚੈਰਟੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 290511 ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗਰੰਟੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ 1853927 ਨੰ. ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ।