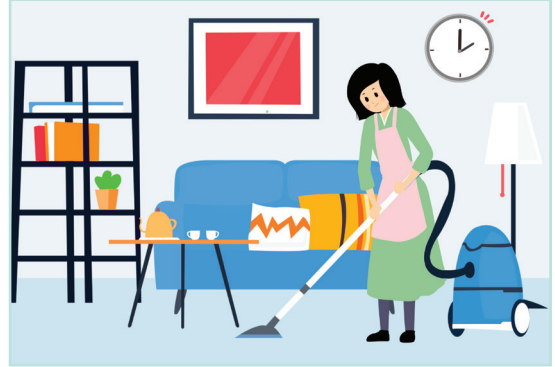




# الدليل الارشادي المستدام للعمالة المنزلية المساعدة



## المقدمة

تشرف وزارة الطاقة والبنية التحتية، على البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه، بالتكامل مع الجهات الاتحادية والمحلية المعنية، وذلك من خلال فريق وطني لمتابعة برامج إدارة الطلب على الطاقة والمياه، والتي تنبثق منه اللجنة الفنية للتثقيف والترشيد، الهادفة إلى رفع مستوى وعي وسلوك فئات المجتمع في مجال ترشيد استهلاك الطاقة والمياه ومن ضمنهم العمالة المساعدة، وعليه تم إعداد هذا الدليل الارشادي الذي يمكن استخدامه من قبل مراكز استقدام وتدريب العمالة المساعدة في المنازل وأصحاب المنازل، بغرض تعريفهم على السلوكيات اليومية والإجراءات التي تحقق حفظ للموارد الطبيعية ومدخول الأسرة.

## الهدف

تأهيل العمالة المساعدة من خلال تعزيز سلوكيات ترشيد الطاقة والمياه في الممارسات والأعمال المنزلية، مما يساهم في خفض استهلاك الطاقة والمياه والحفاظ على مدخول الأسر من خلال تقليل الفواتير الشهرية، بما يساهم في حفظ موارد الدولة وتقليل انبعاثات غازات الاحتباس الحراري، التي تساهم في تفاقم آثار التغير المناخي، وبما يحقق مستهدفات البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه والحملة الوطنية للترشيد "رشد لتدوم" لتكون السلوكيات المستدامة هي أسلوب حياة.



## المصطلحات العلمية

القدرة على تلبية احتياجات الحاضر دون الإضرار بقدرة الأجيال القادمة على تلبية احتياجاتها، وذلك من خلال توازن بيئي واقتصادي واجتماعي يحافظ على الموارد ويضمن رفاهية الإنسان عبر الزمن

الاستدامة

الطاقة المستمدة من مصادر طبيعية مستدامة، مثل الشمس والرياح والمياه والكتلة الحيوية، التي تتجدد باستمرار ولا تنفذ مع استخدامها، وتتميز بانخفاض انبعاثات الكربون وتأثيراتها البيئية مقارنةً بالوقود الأحفوري

الطاقة المتجددة

الطاقة التي تُنتج دون إطلاق ملوثات أو انبعاثات كربونية ضارة، وتشمل مصادر مثل الطاقة الشمسية، وطاقة الرياح، والطاقة الكهرومائية، وتُستخدم لحد من التأثيرات السلبية على البيئة وتحقيق الاستدامة

الطاقة النظيفة

أجهزة تحول ضوء الشمس مباشرة إلى كهرباء باستخدام خلايا ضوئية تعتمد على التأثير الكهروضوئي، وتُستخدم كمصدر طاقة متجددة لتوليد الكهرباء بطريقة نظيفة ومستدامة

الألواح الشمسية

شبكة ري المزروعة بشكل يدوي أو اتوماتيك مؤقت يساهم في تقليل المياه المستهلكة في الري

مرشات المياه

وضعية لغسل الملابس بدرجة حرارة منخفضة مما تساعد على تقليل استهلاك الطاقة

وضعية الغسيل الاقتصادي

هو مكون رئيسي في نظام التكييف يعمل على تنقية الهواء الداخل إلى الوحدة من الشوائب والملوثات مثل الغبار والأوساخ وحبوب اللقاح والمواد المسببة للحساسية

المرشح (الفلتر)

طبقة من أوراق الشجر المتساقطة أو مواد عضوية أخرى توضع على سطح التربة لتقليل تبخر مياه الري

المهاد

## الحقائق

بسبب الموقع الجغرافي لدولة الإمارات، يتسم مناخ الدولة ببعض الخصائص التي قد تساهم بشكل أو بآخر بزيادة استهلاك الكهرباء والمياه، في حال لم يتم اتخاذ الممارسات والسلوكيات الصحيحة، ومن هذه الخصائص:

ارتفاع درجات الحرارة.



ارتفاع معدل الرطوبة.



الأتربة والغبار.



ندرة المياه.



قلة الأمطار.



بشكل تقريبي تعتبر أوقات الذروة للطلب على الكهرباء والماء في دولة الإمارات: من الساعة 2 إلى 6 مساءً.



يمثل التبريد ما يقارب 70% من إجمال الطاقة الكهربائية المستهلكة في المنزل، وتمثل الإضاءة من 10- 20% من إجمالي استهلاك الطاقة الكهربائية في المنزل.



تتجه دولة الإمارات إلى استخدام أكثر للطاقة النظيفة والمتجددة مثل الطاقة الشمسية وطاقة الرياح، وذلك لتعويض النقص في الموارد الطبيعية.



في حال عدم تنظيف الألواح الشمسية فإنها تفقد نسبة تقارب 70% من كفاءتها بسبب تراكم الغبار والأتربة

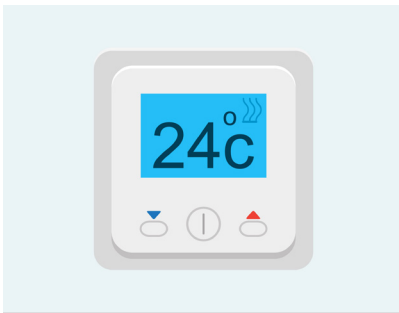




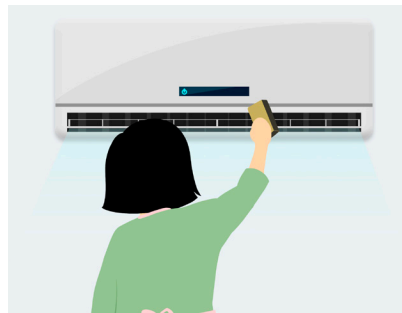
# المعلومات التثقيفية

## سلوكيات لترشيد استخدام الكهرباء

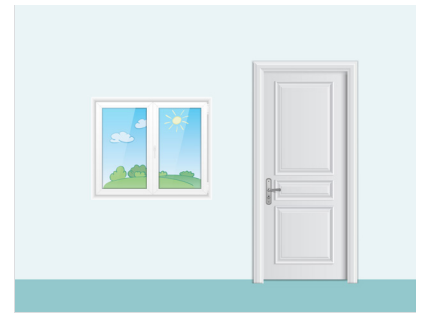
### إدارة التكييف والتدفئة



اقتصر على تبريد أو تدفئة الغرف المشغولة فقط، واضبط درجة الحرارة بين 23-24 درجة مئوية



نظّف المرشح (الفلتر) الخاص بأجهزة التكييف بشكل دوري لتحسين الكفاءة وتدفق الهواء النظيف



التأكد من إغلاق الأبواب والنوافذ الخارجية بإحكام خلال أشهر الصيف الحارة لتحسين أداء التكييف والحد من تسرب الهواء البارد للخارج، وفصل أجهزة التكييف خلال فصل الشتاء للاستفادة من الطقس المعتدل



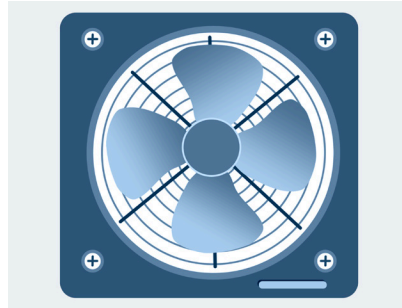
## الإضاءة



اعتمد على الضوء الطبيعي قدر المستطاع، وأطفئ الإنارة في الغرف غير المستخدمة

حافظ على نظافة الإضاءة من الغبار لتحسين كفاءة الإضاءة.

## استخدام الأجهزة الكهربائية

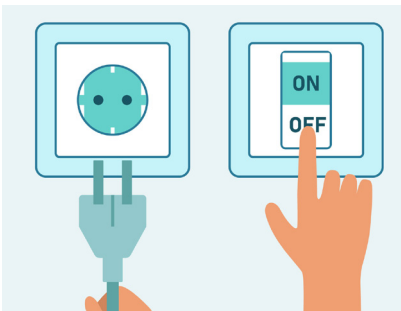


شغل الأجهزة الثقيلة مثل المكنسة وغسالة الملابس خارج أوقات الذروة وتجنب تشغيل جميع الأجهزة معاً خاصة في ساعات الذروة

اطفئ الشفافات في المنزل عند عدم الحاجة:

- في المطبخ بعد الانتهاء من الطهي.
- في دورة المياه بعد الاستحمام.

أطفئ كافة الأنوار وجميع الأجهزة غير المستخدمة عند مغادرة المكان وفي الأماكن الغير مستخدمة



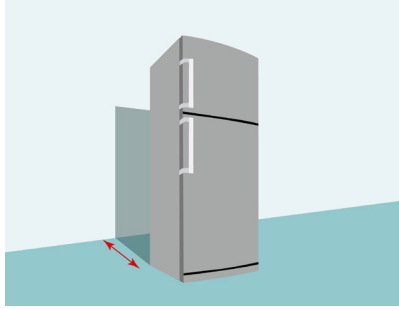
بعد الاستخدام، أغلق الأجهزة من المفاتيح الرئيسي، وتجنب شحن الأجهزة خلال النوم

قم بتجفيف الملابس بالهواء الطلق بدلاً من هدر الطاقة باستخدام مجففة الملابس.

في حال استخدام مجفف الملابس حافظ على نظافة مجفف الملابس بما يساهم في تحسين كفاءة الجهاز وتقليل استهلاك الطاقة.

## المطبخ

تأكد من إغلاق باب الثلاجة بإحكام، وتجنب تراكم الثلج في الفريزر، واترك مساحة جيدة للتهوية خلف الثلاجة



تجنب تعبئة الثلاجة أكثر من قدرتها أو تعبئتها بصفة عشوائية فذلك من شأنه أن ينقص من مردودها ومن عمرها الافتراضي وراقب باستمرار حالة الطوق المطاطي العازل لباب الثلاجة



حاول مطابقة حجم القدر مع شعلة الموقد، للاستفادة من كافة الحرارة المنبعثة دون هدر.



استخدام أغطية محكمة على القدر لتقليل وقت الطهي وتوفير الطاقة

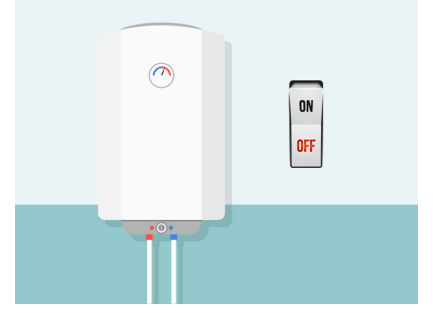


الأفضل غلي الماء بالغلاية المخصصة بدل من القدر لأنها تستغرق وقت أقل وطاقة أقل.



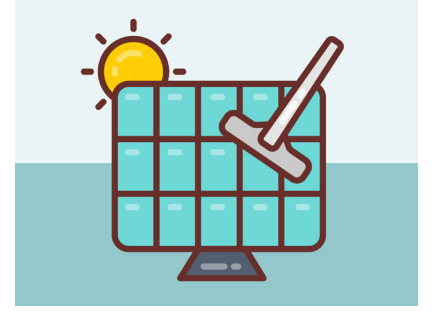
## سخّان المياه

أطفئ السخان عند عدم الحاجة، وشغله قبل الاستحمام بوقت مناسب.



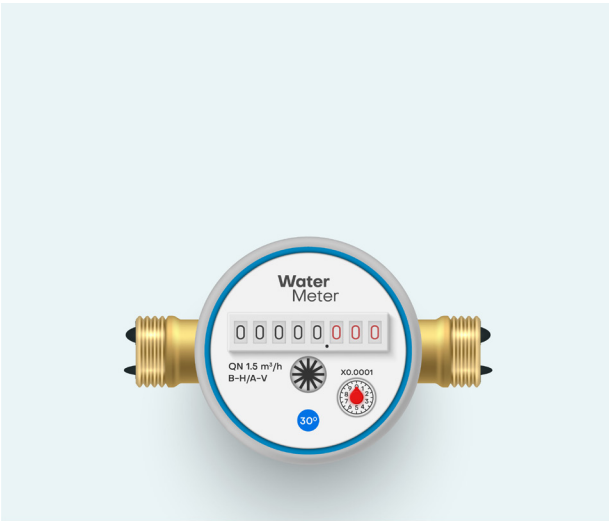
## الألواح الشمسية

إذا كانت متوفرة في المنزل، احرص على تنظيفها شهرياً من الغبار والأتربة باستخدام مناشف مصنوعة من الألياف



## ترشيد استخدام المياه

### صنبور المياه

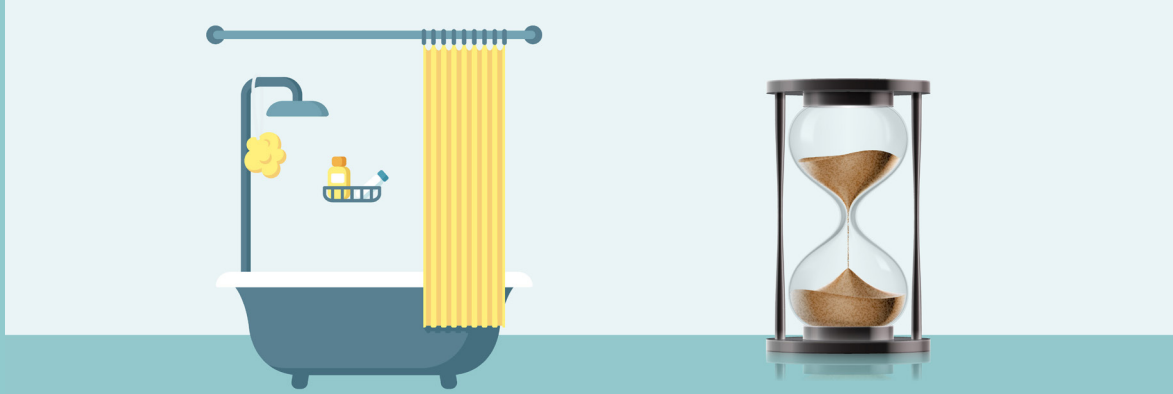


يمكن استخدام أنظمة التحكم في تدفق المياه لتقليل الاستهلاك دون التأثير على الأداء

لا تترك صنبور المياه مفتوحاً طوال الوقت إذا كنت تغسل الأطباق يدوياً

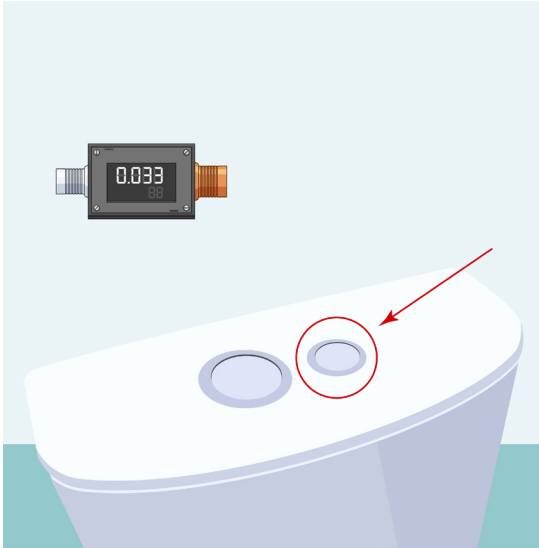


## وقت الاستحمام



قم بتقليل وقت الاستحمام ويمكنك تثبيت مؤقت زمني للاستحمام لقياس الوقت، أو استخدام رؤوس دش موفرة للمياه لتقليل استهلاك الماء

## استخدام زر التدفق المنخفض للمرحاض



إذا لم يكن زر التدفق المنخفض موجوداً، يمكن تثبيت أجهزة موفرة للمياه في المراحيض القديمة لتقليل استهلاك المياه

## تنظيف الأرضيات



عند تنظيف وغسل أرضيات المنزل أو الفناء الخارجي للمنزل يفضل استخدام فرشاة تنظيف مع دلو مياه

## غسالة الملابس



قم بتشغيل غسالة الملابس فقط عند وصولها إلى السعة القصوى، حيث يسهم ذلك في تقليل عدد دورات الغسيل، مما يقلل من استهلاك المياه والطاقة ويعزز كفاءة العملية التشغيلية للجهاز



احرص على نظافة غسالة الملابس بهدف إزالة العفن الفطري وبقايا الصابون وذلك للحفاظ على كفاءة الغسالة.



احرص على اختيار وضعية الغسيل الاقتصادي إذا كانت متوفرة، لتقليل استهلاك الماء والطاقة



عند شراء منظفات الغسيل تأكد من شراء النوع القابل للذوبان في الماء البارد.

## غسالة الصحون



استخدم غسالة الصحون بدلاً من الغسيل اليدوي.



أحرص على اختيار وضعية الغسيل الاقتصادي إذا كانت متوفرة، لتقليل استهلاك الماء والطاقة



استخدم غسالة الصحون فقط عندما تكون مملوءة بالكامل لضمان الكفاءة وتقليل استهلاك المياه



يمكنك نقع الأطباق ومسحها أولاً ومن ثم قم بفتح الصنبور لشطف الصابون فقط

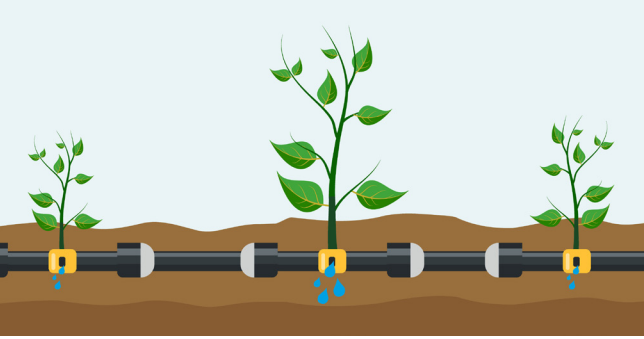
## تنظيف الخضراوات والفواكه

اغسل الخضراوات والفواكه في وعاء ماء واستخدم المياه المتبقية لري النباتات، مع مراعاة تجنب استخدام الماء المحتوي على مواد كيميائية أو منظفات



## تقنيات الري الحديثة

استخدم تقنيات حديثة مثل أنظمة الري بالتنقيط أو مرشات المياه لتقليل هدر المياه أثناء الري



## ري المزروعات



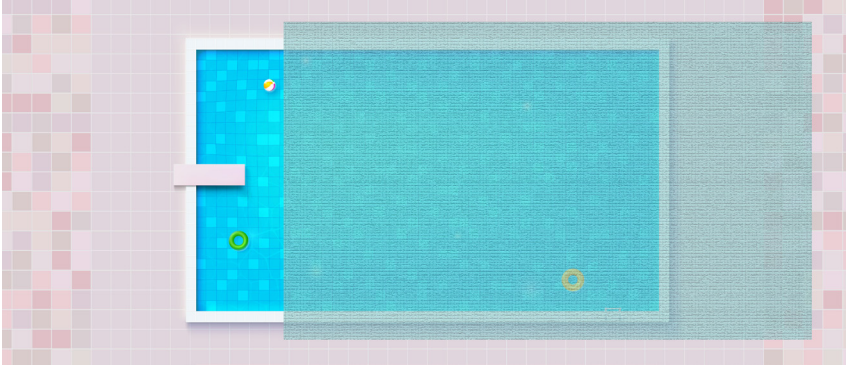
قم بري المزروعات في الصباح الباكر أو بعد غروب الشمس لتجنب التبخر الناتج عن حرارة الشمس العالية



استخدام المهاد وأوراق الشجر المتساقطة حول المزروعات للحفاظ على رطوبة التربة وتقليل نسب التبخر لمياه الري

## تغطية حوض السباحة لتقليل التبخر

استخدم أغطية موفرة للطاقة تحافظ على حرارة المياه، مما يساهم في توفير الطاقة والمياه على حد سواء



## السيارة

احرص على غسل السيارة باستخدام دلو للمياه والاسفنجية وتجنب استخدام الخرطوم.

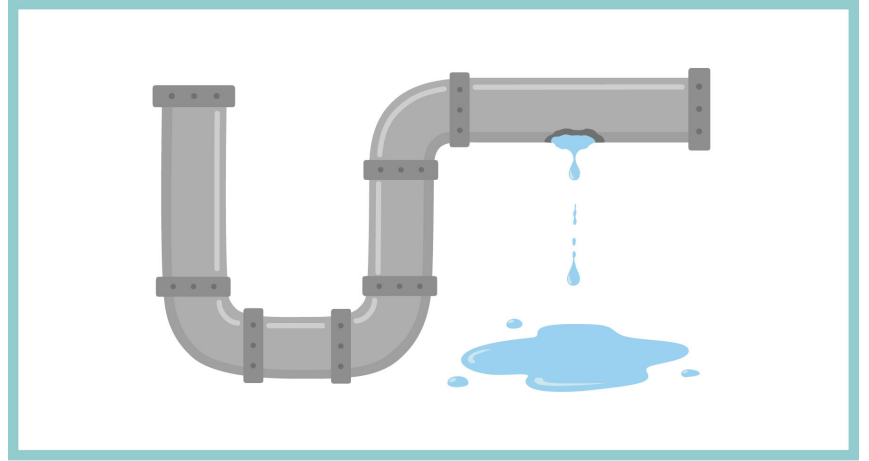


## الحيوانات الأليفة:

يمكنكم تنظيف الحيوانات الأليفة في الفناء الخارجي في منطقة تحتاج للري بدلاً من تنظيفه من حوض الاستحمام



## الإبلاغ عن الاعطال



على صاحب المنزل القيام بالفحص الدوري لصمام إغلاق المياه الرئيسي كل بضعة أشهر

متابعة مرشحات تكييف الهواء والطلب من صاحب المنزل تنظيفها عند الحاجة أو طلب فريق الصيانة

أحرص على فحص صنابير وصمامات وخراطيم المياه باستمرار للتأكد من خلوها من أي تسريبات وفي حال ملاحظة أي تسرب يمكن جمع المياه في دلو مع ضرورة إبلاغ صاحب المنزل بالمشكلة

تجميع مياه الأمطار في وعاء ليتم استخدامها لاحقاً في ري النباتات

متابعة صيانة أنظمة الري للتأكد من كفاءتها لري المساحة الزراعية بدون أية تسريبات وهدر، وفي حال وجود أي خلل يجب إبلاغ صاحب المنزل

عند رؤية تسربات المياه على الجدران قم بإبلاغ صاحب المنزل



## تعزير الوعي للأجيال القادمة

Eco runner



Estidama Craft



DoE EnergiX



## مناسبات ذات صلة

| النبة                                                                                                                                                  | التاريخ                                     | المناسبة                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| يطلب من الأفراد والمؤسسات في جميع أنحاء العالم إطفاء الأضواء غير الضرورية لمدة ساعة واحدة، من الساعة 8:30 مساءً إلى 9:30 مساءً بالتوقيت المحلي لكل بلد | تقام سنوياً في يوم السبت الأخير من شهر مارس | ساعة الأرض<br>60 EARTH HOUR                                                    |
| عدم استخدام الأجهزة الكهربائية غير الضرورية لمدة ساعة من الساعة: 2:30 إلى 3:30 مساءً بالتوقيت المحلي لدولة الإمارات العربية المتحدة                    | 1 يوليو                                     | ساعة الترشيد<br>ساعة الترشيد<br>Peak Hour<br>1 <sup>st</sup> July 2:30 to 3:30 |

## شكر للمساهمين

UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF HUMAN RESOURCES  
& EMIRATISATION



الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الموارد البشرية  
والتوظيف



حكومة الشارقة  
هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة  
Government of Sharjah  
Electricity, Water & Gas Authority

**Etihad**WE  
الاتحاد للماء والكهرباء



هيئة كهرباء ومياه دبي  
Dubai Electricity & Water Authority



دائرة الطاقة  
DEPARTMENT OF ENERGY



[www.ncc.moei.gov.ae](http://www.ncc.moei.gov.ae)

