

# Hiroshima NOW

Tiếng Việt No.28

8

2024

## Hãy tiết kiệm năng lượng và chuẩn bị cho mùa hè ở nhà

家庭でできる夏の省エネと備えをしてください ひろしま市民と市政 7月1日号 (p3)

Trong những tháng hè nóng nực, chi phí tiêu thụ năng lượng tăng cao do sử dụng điều hòa. Đây cũng là thời điểm nguy cơ say nắng tăng cao. Chúng ta hãy cố gắng tiết kiệm năng lượng và phòng tránh say nắng tại nhà một cách hợp lý.

### Hãy chú ý đến "Cảnh báo say nắng", v.v.

Khi có nguy cơ tổn hại sức khỏe do say nắng, chính phủ sẽ ban hành "Cảnh báo say nắng". Bắt đầu từ tháng 4 năm 2024, "Cảnh báo đặc biệt về say nắng" mới sẽ được tạo ra để thông báo khi tình hình nghiêm trọng hơn.

### Các biện pháp tiết kiệm năng lượng · tiết kiệm điện trong nhà

#### ☑ Máy điều hòa

- Thường xuyên vệ sinh bộ lọc
- Chú ý không làm lạnh phòng quá thấp và cài đặt tăng nhiệt độ trong phạm vi hợp lý.
- Vào ban ngày, hãy sử dụng rèm để giảm ánh nắng từ cửa sổ.



#### ☑ Tủ lạnh

- Đừng để vào quá nhiều đồ
- Không mở hoặc đóng cửa tủ lạnh khi không cần thiết.
- Thay đổi cài đặt nhiệt độ tủ lạnh từ "Cao" thành "Trung bình"  
※Tuy nhiên, hãy cẩn thận để không làm hỏng thức ăn.
- Đặt tủ lạnh ở khoảng cách thích hợp với tường.



#### ☑ Ti vi

- Cài đặt "Chế độ tiết kiệm năng lượng". Điều chỉnh độ sáng màn hình
- Khi bạn không xem Ti vi, hãy tắt nguồn điện chính của thiết bị chính chứ không phải điều khiển từ xa. Nếu bạn không sử dụng Ti vi trong một thời gian dài, hãy rút phích cắm của Ti vi ra khỏi ổ cắm.

#### ☑ Bồn cầu có nước rửa ấm

- Đậy nắp bồn cầu khi không sử dụng
- Cài đặt nhiệt độ của bộ toilet và nước rửa ở mức thấp.
- Sử dụng chức năng tắt nước nóng và chức năng hẹn giờ tiết kiệm điện (nếu không có chức năng này, hãy rút phích cắm ra khỏi ổ cắm khi không sử dụng)



**Bí quyết để luôn thoải mái trong những ngày hè nóng nực**

- Sử dụng các sản phẩm làm mát như tấm gel làm mát
- Sử dụng quạt, v.v.
- Khi ra ngoài nên đội mũ làm bằng chất liệu thoáng khí. Thỉnh thoảng bỏ mũ ra cho mồ hôi bay hơi
- Lắp đặt tấm cách nhiệt trên cửa sổ

**Liên hệ: Ban đối sách với hiện tượng nóng lên toàn cầu** Tel. 082-504-2185