146461_Tagalog.qxd 7/8/03 9:10 AM Page 1

minutong kabawasan sa pagpaligo ay malaking katipiran din.

- ✔ Ilagay sa hindi humihigit sa 120°F ang thermostats sa inyong water heater.

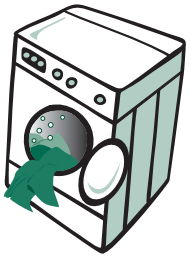
Magaling ang pagtitipid sa kuryente

- ✔ Patunawin o i-defrost sa refrigerator ang mga frozen na pagkain bago ito lutuin.
- ✔ Palamigin muna ang mga mainit na pagkain bago ito ilagay sa refrigerator.
- ✔ Pagpagan ng alikabok ang refrigerator coils maski isang beses lamang sa isang taon. Palitan ang maluwang na refrigerator gaskets.
- ✔ Mas mahusay ang andar ng freezer kapag ito ay maraming laman.
- ✔ I-defrost ang freezer kapag ang yelo nito ay mas makapal pa sa ¼".

- ✔ Hindi kailangan na maging dalawa ang refrigerator sa loob ng pamamahay kang hindi naman talagang kinikailangan.

Mag-isip ng pamamaraan sa pagtitipid

- ✔ Gamitin ang toaster (o maliit na toaster oven), hindi ang oven, para magtusta ng tinapay.
- ✔ Takpang mahigpit ang mga lutuan upang mapabilis ang pagluluto. Itapat ang lutuan sa katugmang kalan.
- ✔ Huwag bubuksan ang pugon (oven) kung hindi kinakailangan sapagkat lalamig ang temperatura nito.
- ✔ Ang pugon ay pinapainitan muna lamang bago gamitin kung kinakailangan lang. Hindi kinakailangang gawin ito para sa lahat ng paghuhurno o pagluluto.
- ✔ Ang kinikonsumong kuryente ng microwave oven ay kalahati lamang ng isang standard oven.



- ✔ Panatilihing malinis sa grash ang pentilador ng pugon para sa pangmatagalang buhay ng kagamitan.

Pangmalinisang pagtitipid sa kuryente

- ✔ Hintaying mapuno ang dishwasher bago ito patakbuhin at piliin ang air-dry option.
- ✔ Gumamit ng malamig na tubig kapag ginagamit ang garbage disposal.
- ✔ Gumamit ng malamig na tubig kapag ginagamit ang inyong washing machine. ang karamihan ng mga pamit ay nalalabhan kahit sa malamig na tubig lalo na kung kayo ay gagamit ng sabong panglaba na sapyang para sa paglalaba sa malamig na tubig.
- ✔ Tuwing gagamitin ang dryer, linisin muna ang lint trap.

Seattle City Light
700 5th Avenue, Suite 3300
Seattle, WA 98104-5031
www.seattle.gov/light/conserve
(206) 684-3800

Tagalog

Nilimbag sa recycled na papel

78293 (6-03)

Ang Pagtitipid Ng Kuryente sa Bahay

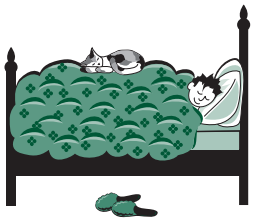
Seattle City Light

Napakaraming pamamaraan, pangmalakihan o pangmaliitan para sa pagtitipid ng kuryente. Ang mga sumusunod ay mga kaugalian at kamurahang pamamaraan na maaari ninyong gawin.

Panatilihing mainit ang inyong pangangatawan sa taglamig

- ✔ Ang pananamit na mainit ay mas mura at mas mabuti kaysa sa inilalagay ninyo sa matataas na temperatura ang thermostat.
- ✔ Magsuot ng mga patong na pananamit na magaang at maluwang. Ang mga pananamit na lana ang pinakamabuting suotin para hindi kayo lalamigin.
- ✔ Magtabi ng lap blanket o quilt sa sopa para nagagamit ninyo ito habang kayo ay nagbabasa o nanonood ng TV para hindi kayo lalamigin.
- ✔ Ang pag-inom ng mga mainit na inumin ay nakakatulong para hindi kayo lalamigin.

Pana tilihing maginhawa kayo sa gabi na taglamig



- ✔ Ang pagpapainit ng inyong buong silid ang pinakamagastos na paraan para hindi kayo lalamigin sa gabi.
- ✔ Gumamit ng comforters at flannel sheets para sa kama.
- ✔ Ang sheepskin mattress pads ay nagpapainit sa taglamig at nagpapalamig sa summer.
- ✔ Gumamit ng electric mattress pads o electric blankets — tiyakin ninyong sundin ang mga sinasabi ng gumagawa na mga pag-iingat.
- ✔ Maaari ninyong lagyan ang inyong kama ng boteng naglalaman ng mainit na tubig para painitin ito, bago kayo humiga.

Bawasan ang Inyong Mga Ginagastos para sa Kuryente

- ✔ Kung kuryente ang ginagamit ninyo para sa pagpapainit ng bahay, ang kalahati ng sinisingil para sa elektrisidad sa mga panahon ng taglamig ay para sa pagpapainit ng bahay. Ang pinakamabuting paraan ng pagtitipid ay babaan ang inyong thermostat. Ilagay ang inyong thermostat sa 65-68°F kapag nasa bahay kayo at 55°F (o nakapatay) sa gabi o kapag kayo ay wala sa bahay.
- ✔ Kung ang inyong pagpapainit ay sa pamamagitan ng baseboards, wall-fans o woodstoves, painitin lamang ang silid na kinaruroonan ninyo. Panatilihing nakasara ang mga pinto o takpan ng kumot ang mga puwang.
- ✔ Maglagay ng termometro sa tabi ng inyong thermostat para malaman ninyo ang temperatura. Ang “Comfort Zone” setting ay maaaring magkamali ng hanlgang 10 degrees. Tiyakin ninyong hindi nagbabago ang temperatura sa baseboard thermostat.
- ✔ Mas mahusay ang pagtakbo ng lahat ng sistema para sa pagpapainit kapag inaalagaan ito nang wasto. Vakumin ang mga alikabok at dumi. Panatilihing 24” ang layo ng mga muebles at kurtina sa baseboard heaters para sa tamang paggalaw ng hangin at para sa kaligtasan.
- ✔ Palitan ang furnace filters minsan sa isang buwan sa mga panahong ginagamit ang pagpapainit.
- ✔ Para sa baseboard heaters sa ilalim ng mga bintana, gumamit ng (naaangkop na labas ng) deflectors para hindi pumupunta ang init sa bintana o sa likod ng mga kurtina.
- ✔ Ang portable heaters ay makakapagtipid lamang ng kuryente kung gagamitin ninyo ang mga ito para sa pagpapainit ng mga malilit na lugar at sa madaling panahon lamang sa halip ng inyong furnace. Babala: Huwag na huwag gumamit ng portable heaters na malapit sa mga kurtina, pananamit, kordon ng koryente, muebles, o mga lugar na may tubig na tulad ng mga lababo o banyo. Huwag na huwag gumamit ng kerosene heaters sa mga lugar na walang pumapasok na sariwang hangin. Ilayo sa portable heaters ang lahat ng bata!
- ✔ Huwag na huwag gamitin ang inyong pugon para sa pagpapainit ng inyong kabahayan. Hindi ito mahusay na paraan ng pagpapainit at magastos din ito.

Bawasan ang Inyong Mga Ginagastos para sa Mainit na Tubig

- ✔ Magkabit ng isang energy-efficient showerhead. Babawasan nito ang pag-agos ng tubig na hindi binabawasan ang buga nito.
- ✔ Ayusin ang mga tumutulong gripo.
- ✔ Bilisan ang inyong pagpaligo. Ang dalawang