

السكن المستدام

مع شركة BOSTADEN

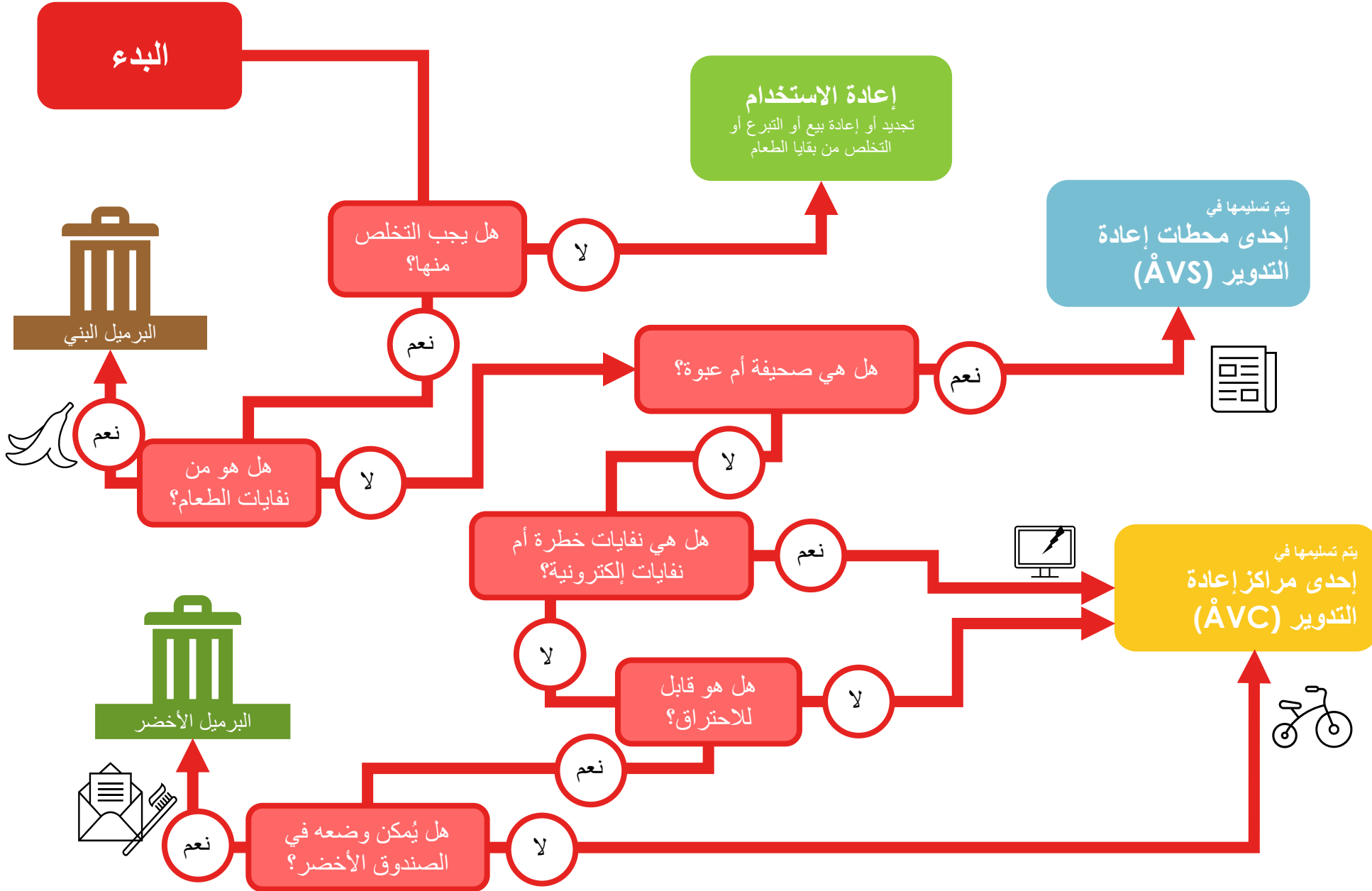


مشروع "الاستدامة معًا"



فرز النفايات







حاويات الفرز المختلفة

ترتيب الفرز الجيد في المنزل
لأنواع مختلفة من العبوات
عندها سيكون من السهل التخلص منها
في غرفة القمامة في وقت لاحق



فرز المواد

قم بتقسيم العبوات
المصنوعة من مواد مختلفة. عبوة
حليب واحدة يتم فرزها ضمن
الورق بينما يتم فرز الغطاء ضمن البلاستيك



اغسل العبوات

اشطف العبوات غير النظيفة
من أجل النظافة الصحية. يكفي
الشطف العادي بالماء،
ولا تحتاج العبوات
أن تصل لدرجة التعقيم



اجعل العبوة أصغر حجمًا

قم بتوفير المساحة عن طريق طي
أو كبس العبوة.
وهذا يوفر المساحة لك
وفي حاوية النفايات، مما يعني
أنك لن تكون مضطرًا إلى إفراغ النفايات مرات كثيرة



قم بتغيير نفايات الطعام بشكل متكرر

قم بتغيير الأكياس الورقية
كل ثلاثة أيام على الأقل. دع نفايات الطعام
تجف بشكل صحيح
قبل أن يتم وضعها في الكيس الورقي



تجنب البلاستيك

تأكد من عدم وضع البلاستيك
في الكيس البني
وعدم ربط كيسًا بلاستيكيًا
حولها. يتداخل البلاستيك في عملية التعطين
ويمكن أن يساهم في انتشار
البلاستيك في الطبيعة



النفايات الخطرة

إن النفايات الخطرة ضارة
بالطبيعة والناس.
لذلك ، قم دائمًا بتسليمها
في إحدى محطات إعادة التدوير

تعامل مع دهون الطعام بشكل صحيح

تتجمد الدهون عندما تبرد



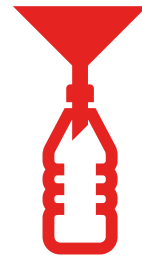
وتتلف الأنابيب في حالة سكبها في المجاري



تشكل دهون الطهي سداة في أنابيب الصرف



مما قد يؤدي إلى حدوث طفح الماء



الحل الجيد هو وضع دهون الطعام في زجاجة PET عادية

غرفة غسيل الملابس



قم بتغيير اللغة بالضغط على العلم في القائمة

Miele
PROFESSIONAL
PW 6075 VARIO

Kulorivatt 60°C 1400 rpm
Huvudtvätt 0:25 h

START

AUTO DOS

1

2

3

4

خيارات مبرمجة مسبقاً.

يمكن العثور على المزيد من البرامج في القائمة

تقوم الآلة بتوزيع

المنظفات ومنعم الأقمشة

المعتمدة من قبل

جمعية

جمعية الربو والحساسية

الغسيل الملون

الغسيل الأبيض

منعم النسيج

كمية الغسيل

إذا أضاء المصباح المجاور للرمز،

فإن ذلك يعني أنه تم تحديد الخيار



كمية مسحوق الغسيل

حوالي 30 مل (ملعقتان كبيرتان) من مسحوق الغسيل هي الكمية اللازمة في الغسالات الأتوماتيك. وتجدر الإشارة إلى أن استخدام كميات أكبر من مسحوق الغسيل لا يجعل الملابس أكثر نظافة، بل يُمكن أن يؤدي ذلك إلى الإصابة بالإكزيما والطفح الجلدي للشخص الذي يرتدي الملابس



يُفضل تجنب مُنعم النسيج

من الشائع استخدام مُنعم النسيج عند غسل الملابس، إلا أنه منتج غير ضروري بحق. يحتوي مُنعم النسيج على المواد الكيميائية التي تدخل في مياه الصرف ويمكن أن تسبب أيضًا أضرارًا للملابس التي يتم غسلها



درجة الحرارة المناسبة

يُصبح الغسيل اليوم نظيفًا حتى في درجات الحرارة المنخفضة. وعادةً ما يكون من الأفضل للملابس عدم غسلها في درجات حرارة مرتفعة جدًا دون داعٍ.



لا تغسل الملابس دون داع

هناك أشياء يمكنك القيام بها لتقليل عدد الملابس في سلة الغسيل. على سبيل المثال: يُمكن إزالة البقع باليد ويتم تهويتها في الهواء الطلق لإزالة الروائح الكريهة. وهذا يقلل من اهتراء الملابس ويوفر الطاقة



إزالة الزغب/الوبر

تأكد من إزالة الوبر/الزغب في المجفف وفي خزانة التجفيف بعد الاستخدام تلك الآلات



قم بالتنظيف بعد استخدامك لغرفة التنظيف

تأكد من التنظيف بعد استخدامك لغرفة الغسيل. وهذا سيجعل المكان أفضل للشخص الذي سيدخلها بعدك



احترم أوقات الغسيل

عندما ينتهي وقت الغسيل، يجب أن تكون الغسالة فارغة وجاهزة للاستخدام بواسطة المستأجر التالي

التنظيف



قم بتنظيف مصرف الأرضية (بالوعة الأرضية) ومصائد المياه (كوع الصرف)



قم بتنظيف غطاء التهوية



مواد التنظيف

غالبًا ما تحتوي على الكثير من المواد الكيميائية الضارة بالبيئة والصحة




Bra Miljöval



مشمع الأرضيات

قم بتنظيف الأرضيات بالمكنسة الكهربائية واكنسها أولاً 

نظف الأرضيات بالتبليل ثم التجفيف فقط عند الضرورة 
• ما عليك سوى استخدام ممسحة أرضية رطبة

تجنب: 

- الماء الساخن
- الصابون (يشكل طبقة زيتية)
- استخدام الكثير من المنظفات

استخدم مادة منظفة لطيفة، مثل سائل غسل الصحون والماء الفاتر 

الباركيه

قم بتنظيف الأرضيات بالمكنسة الكهربائية واكنسها أولاً



نظف الأرضيات بالتبليل ثم التجفيف فقط عند الضرورة



- أرضيات الباركيه حساسة للماء
- ما عليك سوى استخدام ممسحة أرضية رطبة



تجنب:



- الماء الساخن
- الصابون (يشكل طبقة زيتية)
- استخدام الكثير من المنظفات

استخدم مادة منظفة لطيفة، مثل سائل غسل الصحون والماء الفاتر



اعتن بالشقة!

قد تضطر إلى الدفع إذا احتاج شيء ما إلى المعالجة أو الإصلاح

على سبيل المثال:

يجب تنظيف الشقة لقيام شخص أو شخص بالتدخين فيها



أضرار المياه التي يسببها المستأجر



الأبواب والنوافذ المتضررة



تغيير القفل في حالة فقدان المفتاح



السلامة من الحرائق



يجب أن يكون الدرج خاليًا من الأشياء





حريق بعد

نسيان الشواية والنار لا تزال

مشتعلة بها



حريق بعد الطبخ الجاف

الكهرباء



الكهرباء في المنزل

- إذا لم يعمل شيء ما، فتحقق من الفيوز في اللوحة الكهربائية
- لا تستخدم منفذًا للتيار الكهربائي تالفًا أو مفكوكًا
- لا تستخدم أو تصلح المنتجات أو الكابلات الكهربائية التالفة
- لا تسحب أسلاك التوصيل أو ما شابه ذلك في الحمام

استخدام الطاقة



درجة الحرارة داخل الشقة

- يحاول السكن الحفاظ على 20 - 21 درجة في الداخل على مدار السنة
- قد تتأثر درجة الحرارة إذا:

- كان جهاز التدفئة مغطى، على سبيل المثال، بأريكة أو رف.
اترك مسافة 10 - 15 سم على الأقل بين جهاز التدفئة والأثاث

- تغطي الستائر مستشعر الترموستات. لذلك، اسحب الستائر إلى الجانب إذا كانت أمام جهاز للتدفئة

- شرائط مانعة للتسرب مكسورة حول النوافذ وباب الشرفة. أخبر مسؤول المنطقة السكنية إذا كانت تلك الأشياء بحاجة إلى الإصلاح



شقة باردة في الصيف

- قم بإيقاف تشغيل الأجهزة التي تولد الكثير من الحرارة، مثل أجهزة الكمبيوتر وأجهزة التلفزيون

ابق جسمك بارداً

- اشرب كمية جيدة من الماء
- املأ الفريزر بالتلج والأيس كريم لاستخدامهم عندما تشعر بالحر
- قم بالاستحمام بالماء الفاتر أو البارد
- قم بشطف المعصمين بالماء البارد
- قم بتبريد رقبتك أو جبهتك بمنشفة مبللة



أطفئ التدفئة خلال النهار

- استخدم الستائر
- أبق النافذة / الباب مغلقاً خلال النهار عندما يكون في درجات الحرارة في أقصاها
- استخدم مروحة لتدوير الهواء في الشقة



قم بتبريد الشقة ليلاً

- قم بالتهوية في المساء والليل فقط
- عمل تيار هوائي



تجنب مصادر الحرارة داخل الشقة

- تجنب استخدام الفرن والموقد وغسالة الصحون عندما تكون درجات الحرارة في أقصاها





ضع الغطاء

استخدام الغلايات
وأغطية على القدور
فهذا يوفر الطاقة. تذكر أن
تستخدم عيون التسخين الخاصة
بالموقد الكهربائي بعد تسخينه!



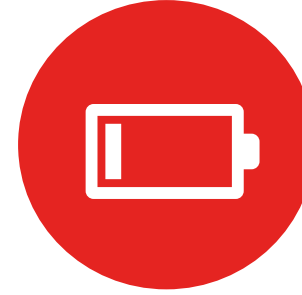
لا تضع أي أجهزة

إن الأجهزة
على وضع الاستعداد تستهلك من 10 إلى
20 في المئة من الكهرباء المنزلية.
قم بتوصيل العديد من الأجهزة
بشريط كهربائي ويمكنك بسهولة
إيقاف تشغيلها قبل حلول الظلام



تناول المزيد من الخضروات

استبدل بعض أطباق اللحوم في الأسبوع
بالطعام النباتي لكي
تقل انبعاثاتك من الطعام
إلى حد كبير. حاول أيضًا
التخلص من كميات أقل من الطعام. اليوم نلقي
بحوالي ربع طعامنا
في القمامة



الشحن نهارًا

لا تشحن هاتفك المحمول
أو الكمبيوتر في الليل - حيث أنه
نادرًا ما يستغرق ذلك وقتًا طويلاً. لا تنس
فصل الشاحن
بعد الانتهاء، حيث أنه يستهلك طاقة
حتى في وضع عدم نقل الطاقة.



قم بالتهوية بسرعة

من الأفضل التهوية بسرعة
وبشكل كبير أفضل من موارد
النافذة. إذا كان لديك جهاز للندفنة
تحت نافذة التهوية - قم بإغلاقه
أثناء مدة التهوية



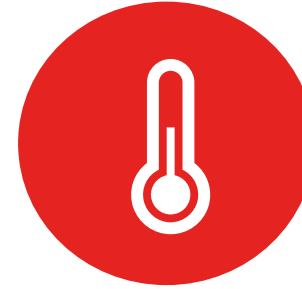
املاً الغسالة

عند غسل الصحن والملابس،
قم بملاً الغسالات جيدًا
واختر درجة حرارة منخفضة
قدر الإمكان



وضع الأطعمة الطازجة في الفريزر فك الأطعمة المجمدة في الثلاجة

أخرج الأطعمة المجمدة في وقت مبكر
واتركها تفك في الثلاجة.
بهذه الطريقة تحافظ برودة الثلاجة
بالمجان.



تأكد من أن درجة الحرارة
صحيحة في الثلاجة والفريزر. قم بإذابة الثلج
مرة واحدة في السنة. لتوفير
طاقة إضافية، يمكنك تنظيف الغبار بالمكنسة
أو المكنسة الكهربائية للجهة الخلفية
للحاجز الموجود على النوافذ.

استخدام المياه





إبريق الماء في الثلاجة

بدلاً من فتح الصنبور لفترة طويلة في كل مرة تقوم فيها بملء كوب ماء، يُمكنك ملء إبريق من الماء ووضعه في الثلاجة



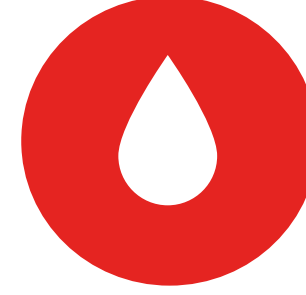
اغسل الأطباق بذكاء

لا تغسل الأطباق مع فتح ماء الصنبور طوال الوقت. استخدام سداة غلق حوض المغسلة واغسل الأطباق بدلاً من ذلك في حوض مغسلة المطبخ المملوء



لا تستغرق وقتاً طويلاً في الاستحمام

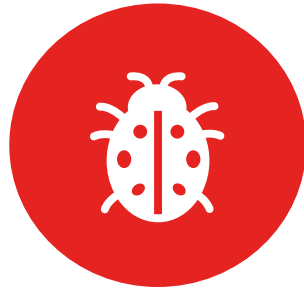
إن الاستحمام لمدة 10 دقائق يستهلك حوالي 120 لترًا من الماء. حاول الاستحمام لفترة قصيرة وقم بغلق الصنبور بينما تقوم باستخدام الصابون على جسمك



قم باستخدام سيفون مقعدة

المرحاض بشكل صحيح

قم فقط باستخدام السيفون عند التبول أو التبرز وكذلك عند إلقاء ورق المرحاض في المرحاض. لا يتم تصنيع محطات المعالجة لتنظيف المواد الكيميائية أو بقايا الأدوية أو القطن أو مواد النظافة



استخدام كميات قليلة من المنظفات

لتقليل كمية المواد الكيميائية في مياهنا - تأكد من عدم استخدام كمية كبيرة وغير ضرورية من المنظفات وتأكد أن سائل التنظيف/مادة التنظيف بها علامة الحفاظ على البيئة



قم بغلق الصنبور

تأكد من إغلاق الصنبور بينما تقوم على سبيل المثال بتنظيف أسنانك بالفرشاة وغسل يديك بالصابون



الري بمياه الأمطار

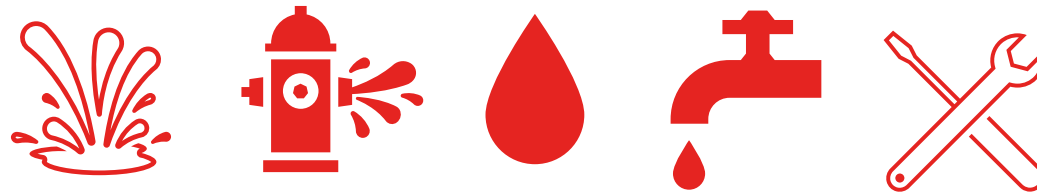
إذا كانت لديك الفرصة - قم بجمع مياه الأمطار واستخدامها لري النباتات التي توجد داخل المنزل وخارجه

أضرار المياه في المنزل



أضرار المياه وكيفية تجنبها

- تؤدي الأضرار الناجمة عن المياه إلى أضرار في الممتلكات وبيئة معيشية غير صحية
- وتجدر الإشارة إلى أن إصلاح الأضرار الناجمة عن المياه يكلف الكثير من المال



خطر تعرض الأرضية للأضرار الناجمة عن المياه في حالة إذابة الثلج

دون مراقبة





يمكن أن يحدث أضرار ناجمة عن المياه
إذا لم يتم ترك فتحة التصريف في الثلاجة مفتوحة



لا تقم بعمل ثقوب في طبقة العزل
المائي!

يمكن أن يحدث أضرار ناجمة عن المياه إذا تم استخدام خرطوم الدش خارج منطقة
الاستحمام، على سبيل المثال تنظيف الجدران والأرضيات



يجب تركيب غسالة الصحون بشكل احترافي. وإلا فقد يحدث أضرار ناجمة
عن المياه

أضرار ناجمة عن المياه بعد فتح نافذة أثناء هطول الأمطار

الإبلاغ عن الأعطال والمشاكل



كيفية الإبلاغ عن الأعطال والمشاكل

- من المهم الإبلاغ عن الأعطال والمشاكل على الفور عند حدوث شيء أو عندما يحتاج شيء إلى الإصلاح
- تقوم بعمل بلاغ عن الأعطال والمشاكل على الموقع الإلكتروني الخاص بشركة Bostaden
 - يمكنك العثور عليه عبر "Mina sidor" ("صفحتي")
 - أدخل المعلومات المطلوبة. يُرجى إرسال صورة للمشكلة
 - سيقوم المسؤول عن المنطقة السكنية بعد ذلك بالرد عليك

إصلاح الأخطاء والمشاكل الأكثر شيوعًا بنفسك

هناك الكثير الذي يمكنك القيام به لمنع حدوث الأعطال والمشاكل. يمكنك أيضًا إصلاح بعض الأعطال والمشاكل الأكثر شيوعًا بنفسك. إليك بعض النصائح:

الحمام

- إذا كان هناك انسداد في الحوض، فتتحقق من المصفاة وكوع المياه قبل الإبلاغ عن عطل أو مشكلة.
- إذا كان هناك انسداد في مصرف الأرضية، فقم بتنظيف الشعر وما شابه ذلك الموجود على المصفاة وتحتها قبل الإبلاغ عن عطل أو مشكلة. غالبًا ما يمكن فتح مصرف الأرضية في الحمام من الأسفل أو رفعه، بحيث يمكنك الوصول إلى خصلات الشعر وما شابه ذلك من الأشياء التي تؤدي إلى حدوث انسداد.
- إذا تم تصريف المياه بشكل سيئ، يمكنك استخدام المكبس الغطّاس والمضخة في الصمام السفلي أنبوبة الصرف. يمكنك أيضًا استخدام إبرة حياكة الجوارب كوسيلة مساعدة لتنظيف الصمام السفلي في حوض الحمام.
- لتجنب إتلاف أنابيب الصرف الصحي وبيئتنا، يجب عدم استخدام الصودا الكاوية في أنابيب الصرف.
- لتجنب انسداد أنابيب الصرف، لا تغسل الأدوات الصحية في المراض.

المطبخ

- لكي تعمل المروحة جيدًا قدر الإمكان، تأكد من تنظيف فلتر المروحة مرة واحدة على الأقل شهريًا.
- على سبيل المثال، يمكنك وضعه في صنية كبيرة (للفرن) مع ملئها الماء الساخن وسائل غسل الصحون من الليل حتى الصباح. ثم اغسله جيدًا.
- لتجنب الانسداد في بالوعة الحوض، تجنب صب تفل القهوة المطحونة وزيت الطهي في الحوض.

الحشرات والآفات

- من المهم إبلاغ شركة Bostaden إذا وجدت آفات أو حشرات في المنزل.
- الآفات والحشرات يمكن أن تكون النمل والبق والصراصير وبق الفراش
- ولا يتكلف المستأجر أي شيء عند تعقيم الشقة للتخلص من الآفات والحشرات
- من المهم التنظيف بعناية وبشكل منتظم لتجنب تواجد الآفات والحشرات في المنزل



شكرًا جزيلاً!