



# گرم موسم سرما چیک لسٹ

کیا آپ گرم رہنے کے لیے ایندھن کے بلوں سے پریشان ہیں؟ یہ چیک لسٹ مددگار ہو سکتی ہے۔

مفت مشورے، عملی آئیڈیا اور کہاں کہاں سے مدد مل سکتی ہے، جاننے کے لیے پڑھیے اور دیکھیے کہ آپ کے لیے کیا کارآمد ہو سکتا ہے۔

مزید معلومات اور لنکس  
حاصل کرنے کیلئے رجوع  
کریں۔

[www.lowcarbonhub.org/  
energy-saving-advice](http://www.lowcarbonhub.org/energy-saving-advice)

## انرجی کے حصول کے لئے ضرورت سے زیادہ ادائیگی نہ کریں۔



این بل کی ادائیگی کے طریقہ کار کو جانچیں اس سے بہت فرق پڑ سکتا ہے۔

ماہانہ ڈائریکٹ ڈیبٹ سے ادائیگی سہ ماہی ادائیگی سے کم ہو سکتی ہے۔

پیشگی میٹر سے بجلی آپ کے لئے بہت مہنگی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ ایک معیاری میٹر آپ کے لئے بہتر ہو سکتا ہے تو اپنے سپلائر سے بات کریں زیادہ تر اسے مفت میں تبدیل کر دیتے ہیں۔

بعض سپلائر پیپر بل کی بجائے ای میل بل سسٹم میں دے سکتے ہیں اور وہ ماحول دوست بھی ہیں۔

پیشگی ادائیگی والے خصوصی میٹر پر

انرجی بلز سپورٹ سکیم کے تحت ہر گھر ۴۰۰ پانڈ کی رعایت کا مستحق ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو یہ ادائیگی خودکار طور پر کی جائے گی۔ تاہم، اگر آپ مینوئل پری پیمنٹ میٹر استعمال کرتے ہیں تو یہ آپ کو ای میل، پوسٹ یا فون پر میسیج کے ذریعے ۹۰ دن کے اندر بھیج دی جائے گی۔

اپنا ٹیریف چیک کریں

آج کل سپلائر کو تبدیل کرنا کافی مشکل کام ہے مگر یہ تبدیل ہو سکتا ہے۔ موازنہ والی ویب سائٹ سے آپ بہتر ٹیریف تلاش کر سکتے ہیں۔

## اپنی جائز امداد حاصل کریں



ترجیحی خدماتی رجسٹر پر سائن اپ کریں اگر آپ ۶۰ سال سے اوپر کے ہیں، اور آپ کے پاس بچے ہیں یا آپ میڈیکل اوزار استعمال کرتے ہیں تو اپنی انرجی کمپنی کے ساتھ بجلی غائب ہونے کی صورت میں اضافی مدد کے لئے رجسٹر ہوں۔

مدد کے لئے گھریلو ویب سائٹ پر جائیں۔

اس موسم سرما میں انرجی بلوں میں ہر ایک کے لئے معاشی مدد میسر ہے۔

آپ کی مدد کے لئے بنائی گئی اس ویب سائٹ پر ہر قسم کی مدد کے لئے تفصیل موجود ہے۔ اور مزید یہ کہ وہاں روزمرہ زندگی گزارنے کے اخراجات سے نمٹنے کی مختلف سکیمیں بھی موجود ہیں۔

بہتر رہائش بہتر صحت سے رابطہ کریں

آکسفورڈشائر کے تمام رہائشیوں کے لئے آرام دہ رہائش اور بہتر طرز زندگی کے لئے مفت سروس کے لئے کال کریں 0044 107 0800

کمروں کو نمی سے بچانے کے لئے دھیان دیں

## حرارت کو زیادہ سے زیادہ بروئے کار لائیں۔



- سیکھیں کہ حرارتی کنٹرول کیسے کام کرتے ہیں۔
- چائے کا کپ بنا کر بیٹھ جائیں اور بوائلر مینوئل کو غور سے پڑھیں۔ متبادل کے طور پر، ہر ہیٹنگ سسٹم کے لئے انٹرنیٹ پو کیسے کرنا ہے کی لاتعداد ویڈیو اور گائیڈ موجود ہیں، جڑواں بوائلر سے سٹوریج ہیٹر تک، جس سے آپ بنیادی طریقہ کار پر گرفت حاصل کر سکتے ہیں۔
- حرارتی خودکار کنٹرول سیٹ کر دیں تاکہ وہ اس وقت چلے جب آپ کو ضرورت ہو۔
- حرارت کو سیٹ کر دیں تاکہ وہ اس وقت چلے جب وہ آپ کے لئے مفید ہو۔ گرم جہیز استعمال کریں تاکہ آپ پیسے بچا سکیں۔ یہ بنیادی چیز ہے مگر اس سے آپ وہی آرام حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کوشش کریں؛
- تھرmosٹیٹ کو کم از کم آرام دہ مقام پر سیٹ کریں عموماً ۱۸ سے ۲۱ ڈگری پر۔ ایک درجہ کم کرنے پر آپ سالانہ ۷۵ پاونڈ بچا سکتے ہیں۔
- ایسا پروگرام سیٹ کریں کہ حرارت آپ کے جاگنے اور گھر آنے سے تھوڑی دیر پہلے آن ہو جائے۔
- بستر میں جانے یا کام پر جانے سے پہلے ہیٹنگ کو بند کر دیں کیونکہ آپ کا گھر تھوڑی دیر کے لئے گرم رہے گا۔

- جن کمروں کو آپ استعمال نہیں کرتے ان کی ہیٹنگ بند کر دیں۔
- استعمال نہ کئے جانے والے کمروں کے ریڈی ایٹر بند کر دیں اور سٹوریج ہیٹر کو اس وقت پر لگائیں جب ضرورت ہو۔
- تھرmosٹیٹک ریڈی ایٹر والو شامل کرنے سے ریڈی ایٹر خودکار کنٹرول میں آسکتے ہیں۔ ان کی قیمت ۱۰ سے ۶۰ پاونڈ فی یونٹ ہوتی ہے۔ ڈیجیٹل ٹی وی آر مہنگے ہوتے ہیں مگر ان سے آپ ہر کمرے میں اپنے حساب سے حرارت کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ کمروں کو نمی سے بچانے کے لئے دھیان رکھیں اور فراسٹ فری سیٹنگ رکھیں تاکہ پائپ جم نہ سکیں۔
- اپنے ہیٹنگ سسٹم کو بہترین کارکردگی پر قائم رکھیں۔
- ریڈی ایٹر سے فرینیچر کو دور رکھیں تاکہ گرم ہوا باسانی گزر سکے۔
- ریڈی ایٹر سے ہوا کو خارج کریں۔
- اگر آپ کے ریڈی ایٹر اوپر سے گرم اور نیچے سے ٹھنڈے ہوں تو سسٹم میں کیچڑ پھنسا ہو سکتا ہے اور اسے کسی ماہر سے صاف کروا کر فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔
- دیکھیں کہ کیا آپ کا حدت نظام کم درجہ حرارت پر کام کر سکتا ہے اس طرح آپ اپنے حرارتی بل میں ۵ سے ۱۰ فیصد تک کمی لاسکتے ہیں۔

## انرجی کے متعلق ترتیب تخلیق کریں۔



- روزانہ**
- اپنی پردوں کو صبح کھولیں تاکہ سردیوں کی دھوپ سے فائدہ حاصل کیا جا سکے۔
- دن ڈھلے پردوں کو بند کر دیں، اگر وہ ریڈی ایٹر کو ڈھانپ رہے ہوں تو ان کو اس کے پیچھے کریں تاکہ حدت کمرے کے اندر رہے۔
- اندرونی دروازوں کو بند رکھیں تاکہ حرارت کمرے میں موجود رہے۔
- ہر روز ہمارے مفت یا کم لاگت اندازوں میں سے مختلف کو استعمال کر کے اندازہ لگائیں کہ کونسا آپ کے لئے مفید ہے۔

- ہر ماہ**
- ہیٹنگ کنٹرول پر دینے گئے پروگرام چیک کریں، اور دن کی لمبائی اور اپنی ضرورت کے مطابق ان میں تبدیلیاں کرتے رہیں۔
- ہر سال**
- سال میں دو بار دن کی روشنی سے فائدہ اٹھانے ٹائمر کو ایڈجسٹ کریں۔
- جب گرمیاں آجائیں تو ہیٹنگ کو مکمل طور پر بند کر دیں ورنہ وہ گرما میں لگاتار ایندھن استعمال کرتی رہے گی۔
- گھر کے لئے ایمرجنسی انرجی کٹ تیار کریں جو بجلی منقطع ہونے کی صورت میں کام آئے۔ جس میں ٹارچ، پانی، بیٹری یا وائیٹنڈ اپ ریڈیو، اہم دوائیاں، اور بنیادی رابطہ نمبر شامل ہوں

10%

ایک عام گھر میں  
ہیٹ کھڑکی سے  
خارج ہوتی ہے

## گرمی کو برقرار رکھیں!



ایک دفعہ جب آپ کی حرارت بہتر طور پر کام کرنے لگے تو دیکھیں مندرجہ ذیل میں سے کون سے ڈی آئی وائی پراجیکٹ آپ آزما سکتے ہیں تاکہ آپ خشکی کو قابو کر سکیں اور حرارت کو محفوظ کر سکیں۔ اگر آپ کرایہ دار ہیں تو اپنے پہلے لینڈلارڈ سے بات کریں۔ یہ سب کیسے کرنا ہے کے متعلق گائیڈ ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہیں۔

### دروازے

دروازوں کی چوکھٹ پر انسولیشن ٹیپ لگائیں

دروازے کے نیچے برش لگائیں۔

چابی کی جگہ پر چابی کور لگائیں۔

خط والے خانے کو حرارت خارج کرنے سے روکیں یا اس کو نئے سے تبدیل کریں۔

اخراج کو روکنے کا بندوبست کرنے والا لہ خریدیں یا بنائیں۔

### فرشی بورڈ

فرشی بورڈ سے اخراج روکنے والا ایکسکوڈر استعمال کریں جو وقفہ بھرنے کے لئے پھیل جاتا ہے (۲۵ پاؤنڈ فی ۴۰ میٹر)۔

سکرٹنگ اور فرش کے درمیان وقفہ بھریں۔

قالین فرش پر ٹھنڈی جگہ سے حرارت کے ضیاع کو روکنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

### چمنیاں

آگ جلانے کی کھلی جگہ سے حرارت ضائع ہو سکتی ہے۔ اگر آپ فائر پلیس استعمال نہیں کر رہے تو چمنی بیلون سے اچھی سیپ خریدیں جس سے حرارت ضائع نہیں ہو گی یا اپنی بنا لیں۔

15%

نقصان خشک  
سالی کی وجہ  
سے ہوتا ہے۔

### کھڑکیاں

حرارت کو قابو کرنے والے پردے لگائیں یا ان کے ساتھ حرارتی مواد لگائیں تاکہ حرارت کو خارج ہونے سے بچایا جا سکے۔

ایک شیشے والی کھڑکیوں کے اوپر ڈانوی تہ لگائیں جو ہوا کے اخراج اور داخلہ کو قابو میں رکھتی ہے اور اس کا خرشہ ۵ سے ۱۵ پاؤنڈ فی کھڑکی ہوتا ہے۔

### لافت

لافت میں انسولیشن کا اضافہ کریں، اس کی ۲۷۰ سے ۳۰۰ ملی میٹر تہی کی سفارش کی جاتی ہے۔

لافت کے چھوٹے دروازے کے گرد خشکی پروف ٹیپ لگائیں اور اس کے ساتھ انسولیشن بچی لگائیں۔

### گرم پانی

پانی کی ٹینکی کے لئے حرارتی جیکٹ لیں، اور پائپوں کے اوپر گرم خول چڑھائیں۔

پائپوں کے درمیان وقفہ بھی خشکی کا باعث ہے اس کو بھی بند کیا جا سکتا ہے۔

### ریڈی ایٹرز

باہر کی اطراف والی دیواروں کے ساتھ لگے ریڈی ایٹر کے ساتھ ریڈی ایٹر پینل شامل کریں۔ انواع و اقسام کے یہ مل سکتے ہیں یا آپ خود بھی کارڈ اور فوائل کے ساتھ بنا سکتے ہیں، اس پر لاگت محض ۸ سے ۱۲ پاؤنڈ ہے۔

## طویل مدتی بہتری



خلا والی دیواروں میں انسولیشن سے لے کر سولر پینل لگانے تک، کئی بڑی تبدیلیاں کی جا سکتی ہیں جن سے گھروں کو حرارت کے لحاظ سے بہتر بنایا جا سکے، پیسہ بچایا جا سکے اور کاربن کے اخراج کو کم کیا جا سکے۔

پلان بلڈر کے ذریعے کون کونسی بہتریاں آپ کے گھر میں ممکن ہیں، جانچیں

یہ ایک آن لائن مفت ٹول ہے جس سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کیا اقدامات آپ کے گھر میں بہتری لاسکتے ہیں اور ان پر ممکنہ لاگت کا بھی اندازہ ہو سکتا ہے۔

دیکھیں کہ اس وقت کونسی گرانٹ میسر ہیں۔

ہو سکتا ہے آپ کسی مفت انرجی بہتری کے اپ گریڈ کے حقدار ہوں۔

ان اپ گریڈز کو ریٹروٹنگ کہا جاتا ہے۔ یہ آپ کے انرجی بل میں کمی لائے اور آپ کے گھر کو باسانی گرم رکھنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

دیکھیں کیا کوزی ہوم آکسفورڈ شائر کی خدمات آپ کے لئے مفید ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کے پاس کام کروانے کے لئے سرمایہ موجود ہے اور آپ کئی قسم کی بہتریاں کرنا چاہتے ہیں تو یہ سروس ایک ہی جگہ سے آپ کی انرجی امپروومنٹ کے لئے مدد بہم پہنچا سکتی ہے۔

Contact details for these services can be found in the 'Where to go for further support' section.

## مزید مدد کہاں سے میسر ہوگی

● کم کاربن ہب  
انرجی میں مزید بچت اور پربارٹی سروسز رجسٹر میں سائین اپ کرنے کے لئے ؛  
[lowcarbonhub.org/energy-saving-advice](http://lowcarbonhub.org/energy-saving-advice)

● آکسفورڈ کاؤنٹی کونسل  
آکسفورڈ شائر کے رہائشیوں کے لئے تازہ ترین انرجی گرانٹ کی خبروں کے لئے ؛  
[oxfordshire.gov.uk/retrofit](http://oxfordshire.gov.uk/retrofit)

● بہتر رہائش بہتر صحت  
آکسفورڈ شائر کے مقامی شہریوں کے لئے انرجی کے متعلق مفت اور غیر جانبدار مشورہ کے لئے جیسا کہ بل کو سمجھنا ، اور گرانٹ اور مدد کا حصول پر کال کریں - 0044 107 0800  
[bhbh.org.uk](http://bhbh.org.uk)

● گھر والوں کے لئے مدد  
روزمرہ اخراجات کے بحران سے نمٹنے کے لئے اہم معاشی سپورٹ کے لئے گورنمنٹ کی ویب سائٹ ؛  
[helpforhouseholds.campaign.gov.uk](http://helpforhouseholds.campaign.gov.uk)

● کوزی ہومز آکسفورڈ شائر  
آن لائن منصوبہ ساز ٹول کے ذریعے اپنا انرجی بچت کا سفر شروع کیجئے - جو احباب گھر کو آرام دہ بنانا چاہتے ہیں ان کو ون سٹاپ فائدہ مند خدمات بھی فراہم کرتے ہیں -  
[cosyhomesoxfordshire.org.uk](http://cosyhomesoxfordshire.org.uk)

● عملی مشورہ کے لئے  
لیپ ، دی انرجی اینڈ سیونگ سروس ؛  
[applyforleap.org.uk](http://applyforleap.org.uk)  
Freephone 0800 060 7567  
● انرجی سیونگ ٹرسٹ [energysavingtrust.org.uk](http://energysavingtrust.org.uk)  
● سنٹر فار سسٹینابل انرجی [cse.org.uk](http://cse.org.uk)

## تبدیلی کی کال میں شامل ہوں

انرجی بحران پر قابو پانے اور موسمیاتی تبدیلی پر قابو پانے کے لئے انفرادی عمل سے زیادہ کرنا پڑے گا۔ ہمیں ضرورت ہے کہ ہمارے ٹوٹے ہوئے انرجی نظام کو ٹھیک کرنے کے لئے حکومت بھی اقدامات کرے۔ آپ متبادل انرجی اور انرجی میں بہتری کے لئے انویسٹمنٹ کے لئے پٹیشن پر دستخط کر کے مدد کر سکتے ہیں۔

Check out the *Warm this Winter* campaign: [www.warmthiswinter.org.uk](http://www.warmthiswinter.org.uk)

## اس سب کے لئے مشکلات؟

- آپ کے مقامی سٹیزنز ایڈوائس آپ کو معاشی امداد اور ایمرجنسی ایندھن کے لئے ووچر کی صورت مدد فراہم کر سکتے ہیں۔
- آپ انرجی بل برداشت نہیں کر سکتے؟ اپنے سپلائر سے رابطہ قائم کریں۔ وہ آپ کی ادائیگی کو پھیلا سکتے ہیں یا ممکن ہے بل کو کم کر دیں۔
- اگر یہ سب بہت زیادہ لگتا ہے تو سہاریٹنز آپ کی کال کا انتظار کر رہے ہیں۔ آپ کے ساتھ جو کچھ ہو رہا ہے ایک سمارٹن وہ آپ کے ساتھ مل کے برداشت کرے گا۔ دن کے ۲۴ گھنٹے ، ۳۶۵ دن۔ کال کریں ۱۱۶۱۲۳ پر۔

## ہمارے متعلق



کم کاربن ہب ایک سوشل انٹریپرائز ہے جو کہ انرجی کے ایسے ذرائع اور وسائل پر کام کرتا ہے جو عوام اور کرہ ارض کے لئے مفید ہوں۔ کیونکہ ہم کمیونٹی کے مفاد کے لئے کام کرتے ہیں۔ ہم اپنا سارا منافع کمیونٹی کی طرف سے موسمی تبدیلی پر قابو پانے کے لئے اٹھائے گئے اقدامات میں خرچ کرتے ہیں۔

ہماری وارمر ونٹر ایپل (گرم موسم سرما ایپل) کی سپورٹ کرنے والوں کا ہم شکریا ادا کرتے ہیں۔



In partnership with

**OXFORDSHIRE  
COUNTY COUNCIL**