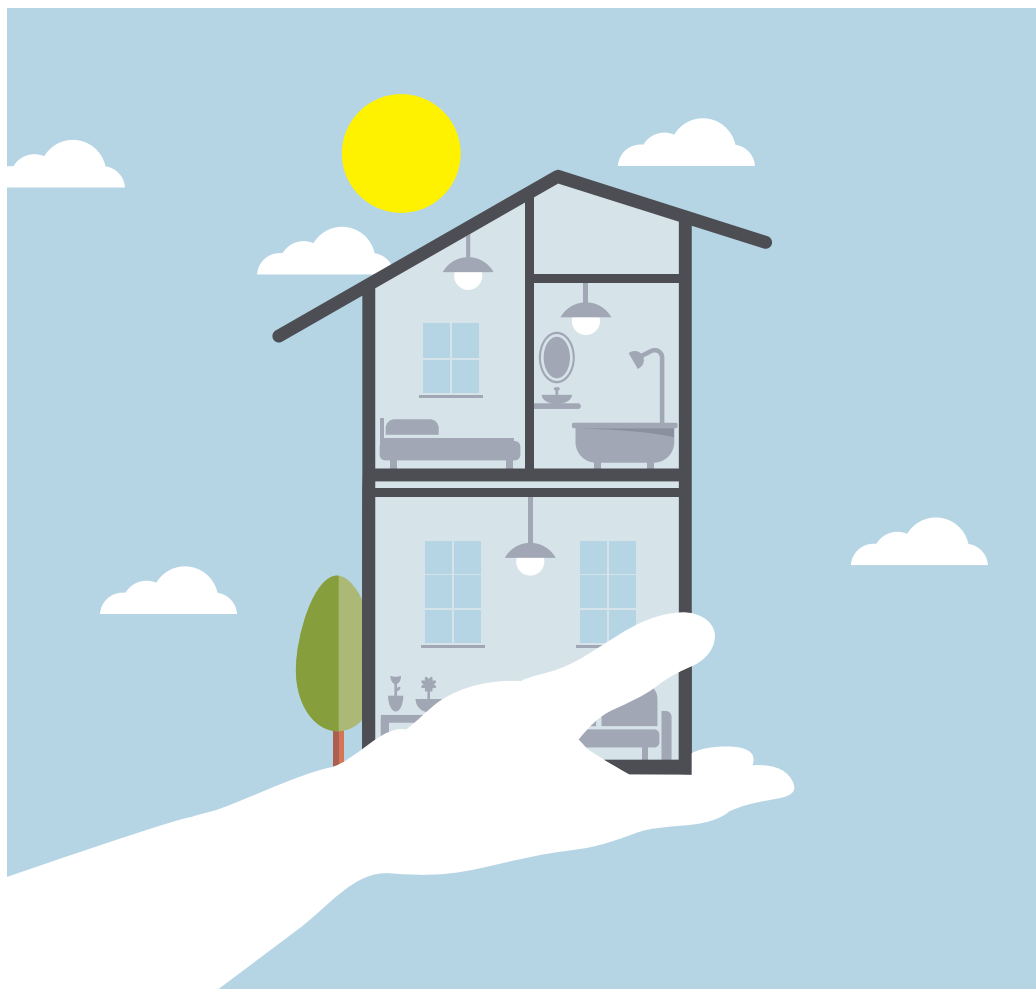


# Të banojmë më mirë

Disa këshilla dhe  
udhëzime për më  
shumë komoditet





## Këshillë

Skanoni me kamerën e telefonit tuaj kodin QR aty ku shkruan «Informacione të tjera», pastaj do të arrini direkt te webfaqet dhe broshurat.

Të gjitha broshurat e listuara të EnergieSchweiz (Energjia e Zvicrës) mund t'i porosisni me numrin përkatës të artikullit në [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

# Lidhur me këtë broshurë

Në ditët e sotme ka doracakë për gjithçka – për televizor, për brushën elektrike të dhëmbëve, për biçikletë. Aty mund të lexosh se çfarë mund të bëjnë këto gjëra dhe si duhet të përdoren. E qartë, jo të gjithëve u pëlqen të lexojnë doracakë. Por më së voni atëherë kur diçka nuk funksionon, doracakët shfrytëzohen me dëshirë, sepse ndihmojnë për të zgjidhur probleme.

Por çfarë duhet të bëni nëse banesa nuk funksionon si duhet? Në rast të tillë kjo broshurë ju ofron këshilla dhe udhëzime të thjeshta, të cilat ju përkrahin për t'i shmanhur probleme tipike të banimit apo për t'i zgjidhur ato. E mira e kësaj është se nëse i merrni parasysh këto këshilla, ju jo vetëm që do të banoni më rehatshëm, por do të harxhoni më pak energji.

Që broshura të mos jetë tepër voluminoze, ajo kufizohet në temat e përgjithshme. Këtu hyjnë, për shembull, temperaturat e larta apo të ulëta të dhomës, ajri i thatë apo i lagësht, era e keqe, myku dhe të tjera.

Ka këshilla për verë dhe për dimër. Disa i referohen ditës apo natës – këtë e shihni nëse bazoheni në këto simbole:



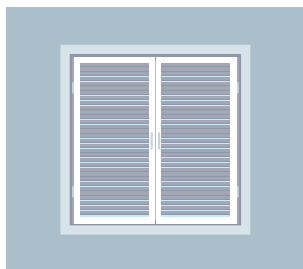
Nëse mungojnë udhëzimet për periudhën vjetore apo ditore, atëherë bëhet fjalë për këshilla të përgjithshme që funksionojnë përherë.

Një udhëzim për të gjithë ata që banojnë në ndërtesa me dritare të vjetra: këtu, afër dritareve, gjatë dimrit mundet dhe bën të jetë dukshëm më ftohtë se në mes të dhomës. Kjo nuk është mangësi e banesës. Nëse e keni ftohtë afër dritareve, atëherë duhet t'i largoni pak nga aty karriget, kolltukët apo kanapetë.

Ju dëshirojmë shumë sukses në arritjen e nivelit optimal të komoditetit në banesë!

# Tepër ngrohtë

## Gjatë verës

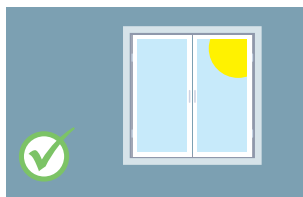


### Mbyllni roletat për t'u mbrojtur nga dielli

Nëse dielli ndriçon në dritare, atëherë dhoma ngrohet. Për këtë arsye gjatë ditës mbyllni roletat apo kapakët e dritares. Mbrojtja nga dielli ka efektin më të madh nëse është e montuar jashtë në dritare.

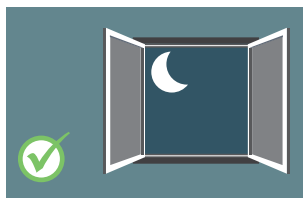


**Informata të tjera**  
Fletudhëzimi «Evitimi i mbingrohjes gjatë verës»



### Mbyllni dritaret gjatë ditës

Mbyllni dritaret gjatë ditës, atëherë ngrohja mbetet jashtë.



### Hapni dritaret gjatë natës

Gjatë natës hapni dritaret, atëherë ajri i freskët hyn brenda.



**Informata të tjera**  
Fletudhëzimi «Evitimi i mbingrohjes gjatë verës»



### Bartni rroba të lehta

Rrobat e mbajnë trupin të ngrohtë. Sa ngrohtë – kjo varet nga materiali dhe përbërja e tij. Për këtë arsye bartni rrobe të lehta, kështu që në trup depërton ajri i freskët.



**Informata të tjera**  
Fletudhëzimi «Evitimi i mbingrohjes gjatë verës»



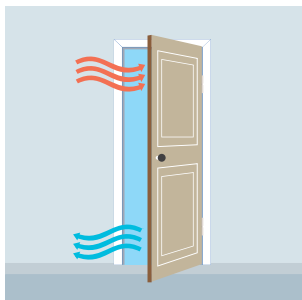


### Ndalni aparatet elektrike dhe dritat

Çdo aparat elektrik lëshon ngrohtësi. Për këtë arsye ndalni aparatet dhe nxirrni nga rryma aparatet për akumulim energjie nëse nuk ju duhen. Kështu mund të evitoni ngrohjen e mëtutjeshme të dhomës.



**Informata të tjera**  
Fletudhëzimi «Evitimi i  
mbingrohjes gjatë verës»

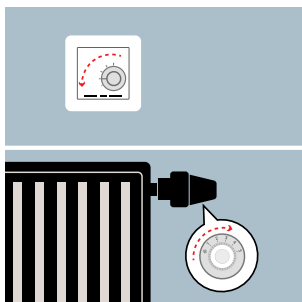


### Mbani hapur dyert ndaj dhomave të tjera

Dyert e hapura balancojnë temperaturat mes dhomave. Për këtë arsye mbani hapur dyert mes dy dhomave, kështu e freskoni dhomën më të ngrohtë.



## Gjatë dimrit



### Reduktojeni ngrohjen

A është ngrohja tepër e lartë? Uleni për një shkallë. Nëse edhe pas 12 orësh ende është tepër ngrohtë, uleni ngrohjen edhe për një shkallë. Përsëriteni këtë derisa temperatura të jetë e përshtatshme.

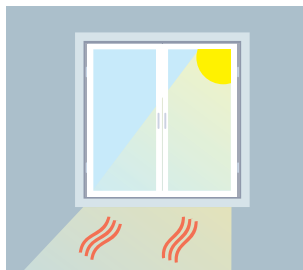


**Informata të tjera**  
Broshura  
«Kujdestar»



# Tepër ftohtë

## Gjatë verës dhe dimrit



### Hapni roletat e diellit

Nëse dielli ndriçon në dritare, dhoma ngrohet. Për këtë arsye hapni roletat e diellit dhe kapakët e dritareve.



### Vishni rrobe të ngrohta

Robat e mbajnë trupin të ngrohtë, por kjo varet nga materiali dhe përbërja e tyre. Për këtë vishni rrobe të ngrohta.



### Informata të tjera

Broshura «Kurseni energjinë në përditshmëri»



## Gjatë dimrit



### Është duke punuar ngrohja?

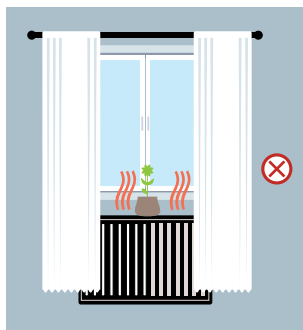
Ngrohjet moderne fillojnë të punojnë tek pasi temperatura jashtë të arrijë një nivel të caktuar. Kryesisht kjo temperaturë është mes 10 dhe 15 gradë celsius. Shikoni nëse ngrohja është duke punuar në ndonjë dhomë të banesës. Nëse jo, kontaktoni mirëmbajtësin e objektit. Pyetni atë kur fillon të punojë ngrohja dhe kërkoni eventualisht që kjo të shikohet.



### Informata të tjera

Broshura «Kujdestar»



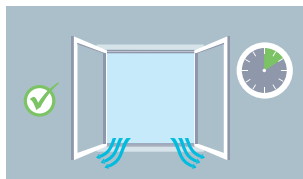


### A është radiator i zbuluar?

Çdo gjë që gjendet afër radiatorit, pengon lirin e ngrohtësisë. Mos vendosi gjë mbi radiator. Largoni nga radiatorët mobilet, mbulesat, perdet, pastaj ngrohtësia mund të përhapet papengueshëm në dhomë. A keni ngrohje të dyshemesë? Në rast se po, atëherë kujdesuni që qilimat e trashë të mos pakësojnë lirin e ngrohtësisë.

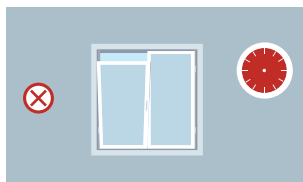


**Informata të tjera**  
Broshura «Kurseni  
energjinë në përditshmëri»

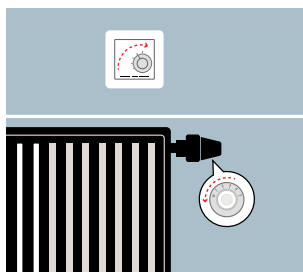


### Ajrosni si duhet banesën

Shumë ngrohje humb përmes dritareve me hapje lartë-poshtë. Andaj ajrosja e domosdoshme duhet të bëhet kështu: së paku tri herë në ditë hapni të gjitha dritaret e banesës për 5 deri 10 minuta, pastaj mbyllni. Kështu e ndërroni ajrin pa e ftohur dhomën. Nëse keni sistem të ajrosjes, mos ajrosni edhe përmes dritares.



**Informata të tjera**  
Broshura «Kurseni  
energjinë në përditshmëri»



### Hapeni radiatorin

Nëse radiatorin nuk ngroh sa duhet, hapeni atë për një shkallë më lart. Nëse pas 12 orësh ende është ftohtë, hapeni për një shkallë më lart. Përsëriteni këtë derisa temperatura të jetë e përshtatshme.

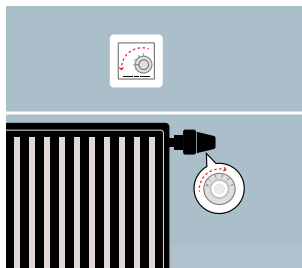


**Informata të tjera**  
Broshura  
«Kujdestar»



# Tepër thatë

## Në dimër

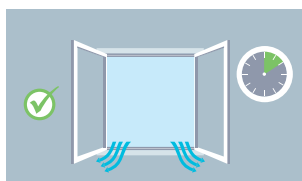


### Reduktojeni ngrohjen

Sa më i ngrohtë ajri në një dhomë, aq më i thatë do të bëhet. Për këtë arsye uleni temperaturën e dhomës. Se si funksionon kjo, mund të shikoni kapitullin «Më ngrohtë – në dimër» në faqen 5.



**Informata të tjera**  
Broshura  
«Kujdestar»

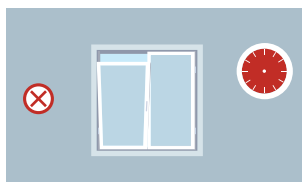


### Ajrosni si duhet

Përmes dritareve me hapje lart-poshtë humb jo vetëm ngrohtësia, por edhe lagështia e ajrit. Hapni të gjitha dritaret së paku tri herë në ditë nga 5 deri në 10 minuta. Sa më e ulët temperatura jashtë, aq më shkurt mund të ajrosni dhomën. Nëse banesa juaj ka sistem të ajrosjes, uleni rregulluesin për një shkallë.

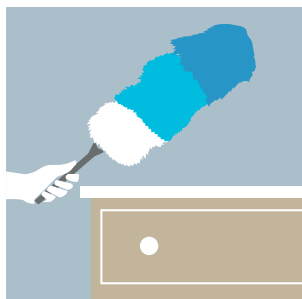


**Informata të tjera**  
Broshura «Kurseni  
energjinë në përditshmëri»



### Fshini më shpesh pluhurin

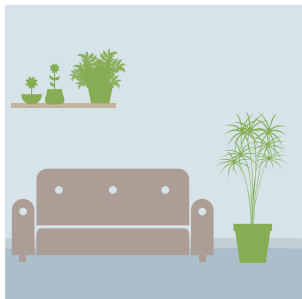
Ajri me pluhur duhet i thatë ndonëse s'është i tillë. Përveç kësaj, pluhuri normal i shtëpisë përmban substanca të dëmshme, substanca që shkaktojnë alergji dhe mikrobe. Fshijeni pluhurin rregullisht dhe sipërfaqet pastroni me leckë të lagur.



**Informata të tjera**  
Webfaqja e Entit Federal për  
Shëndetësi → Banimi i shëndetshëm





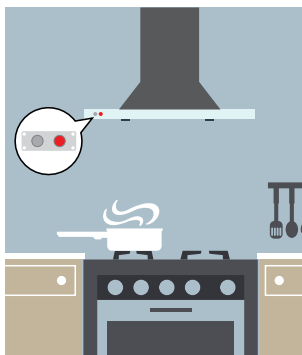


### Vendosni lule

Lulet i dhurojnë lagështi ajrit. Vendosni lule në dhomën e ditës – ato falas sigurojnë lagështinë e këndshme të ajrit.



**Informata të tjera**  
Broshura  
«Njomja e ajrit»



### Mos e hapni sistemin e tërheqjes së avullit

Kur zieni me ujë, lagështia depërton në ajër. Nëse e mbani mbyllur sistemin për tërheqjen e avullit, rritet lagështia e ajrit.

Kujdes: nëse zieni me yndyrë dhe vajra, hapeni sistemin për tërheqjen e avullit, sepse përndryshe gjithkund në dhomë mund të përhapet një shtresë e hollë vajo apo yndyrë.



**Informata të tjera**  
Broshura «Ajrosja e  
zonës ku zihet ushqimi»

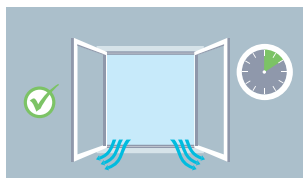


### Pas të bëni dush hapeni derën e banjës

Pasi të bëni dush hapeni derën e banjës. Kështu lagështia mund të depërtojë në dhomat e tjera të banesës.

# Tepër e lagësht apo e mykur

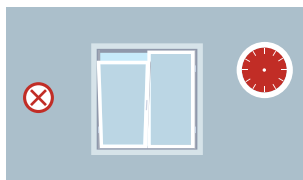
## Gjatë dimrit



### Ajrosni si duhet

Nëse ajrosni pak, lagështia mbledhet në ajrin e dhomës. Mos ajrosni me dritare të hapura përherë, sepse kështu humb shumë energji dhe mund të krijohet myk. Hapni çdo ditë nga tri herë të gjitha dritaret mes 5 dhe 10 minuta.

Nëse banesa juaj ka një sistem të ajrosjes, ngriheni atë për një shkallë.



**Informata të tjera**  
Broshura: «Kurseni energjinë  
në jetën e përditshme»

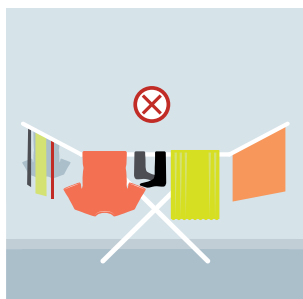


### Largoni lulet

Lulet lëshojnë lagështi në ajër. Largoni disa prej tyre, pastaj bie lagështia e ajrit.



**Informata të tjera**  
Broshura  
«Njomja e ajrit»



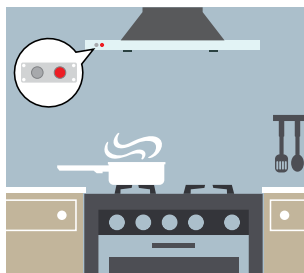
### Mos terni rrobe në banesë

Duke u terur rrobat lëshojnë lagështi, e cila depërton në ajrin e dhomës. Terni rrobat në pjesën e banesës të paraparë për këtë dhe jo në banesë.



**Informata të tjera**  
Broshura  
«Njomja e ajrit»



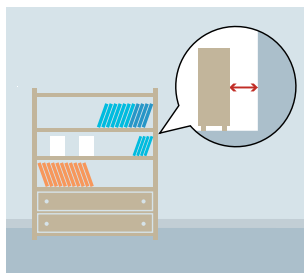


### Ndizeni sistemin për tërheqjen e avullit

Gjatë zierjes së ushqimit avulli i ujit depërton në ajrin e dhomës. Ndizeni sistemin për tërheqjen e avullit. Ai e tërheq lagështinë e tepërt që në burim.



**Informata të tjera**  
Broshura «Ajrosja e pjesëve ku zihet ushqimi»



### Vini re distancën e mobileve me murin

Nëse mobilet janë shumë afër murit, pas tyre mund të mbliidhet lagështia dhe të krijohet myk. Për këtë arsye duhet t'i largoni mobilet nga muri për 10 deri 15 centimetra.



**Informata të tjera**  
Broshura  
«Kujdestar»



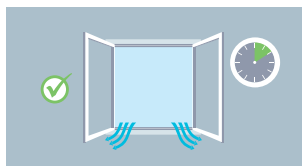
**Me rëndësi:** myku në banesë dëmton shëndetin dhe duhet të hiqet shpejt. Meqë krimi i mykut ka shkaqe të ndryshme, është me rëndësi që ato të zbulohen menjëherë. Nëse myku është më i madh se 10 x 10 centimetra, informojeni menjëherë firmën qiradhënëse, mirëmbajtësin e ndërtesës apo qiradhënësin. Nëse nuk e bëni këtë, jeni përgjegjës për dëmet eventuale.

**Informata të tjera**  
Broshura  
«Myku në banesa»



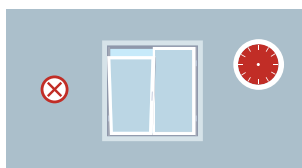
# Era e keqe

## Në verë dhe në dimër



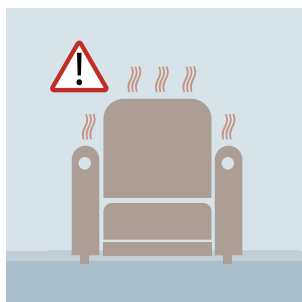
### Ajrosni si duhet

Nëse ajrosja nuk është e duhur, në ajrin e dhomës mbli-  
hen erëra të këqija. Mos ajrosni me dritare përherë të  
hapura, sepse ashtu humbet shumë ngrohtësi. Hapni  
të gjitha dritaret së paku 3 herë në ditë nga 5 deri në  
10 minuta dhe mbyllni përsëri. Nëse banesa juaj ka  
sistem të ajrosjes, uleni rregulluesin për një shkallë.



### Informata të tjera

Broshura «Kurseni  
energjinë në përditshmëri»



### Reduktoni erërat në minimum

Prodhimet e reja si mobilet, rrobat, aparatet elektrike  
apo gjësendet nga plastika mund të lëshojnë erëra  
të pakëndshme. Blini prodhime që mundësisht nuk  
lëshojnë erëra të pakëndshme. Ajrosni mirë dhomën  
nëse blini prodhime të reja dhe i vendosi në banesë.

### Informata të tjera

Webfaqja e Entit Federal për  
Shëndetësi → Banimi i shëndetshëm



### Kujdes nga kimikatet!

Prodhimet e amvisërisë si detergjenti, llaku apo ngjitësi  
përbajnë pjesërisht kimikate të pashëndetshme. Atë  
mund të avullohen dhe depërtojnë në ajër. Përdorini  
me kujdes këto prodhime. Ajrosni mirë ambientin nëse  
i përdorini.

### Informata të tjera

Webfaqja e Entit Federal për  
Shëndetësi → Banimi i shëndetshëm





### Mirëmbajtja e gypave

Në gypat e lavamanëve, dusheve, vaskave etj. mund të zënë vend pjesë ushqimi, pjesë detergjenti, shamponi apo të ngjashme. Këto mbetje me kalimin e kohës mund të lëshojnë erë të keqe. Erërat e keqe mund të dalin edhe nga sifonet e thara. Kontrollin gypat çdo tre muaj dhe pastroni nëse ka nevojë. Dërdhni një litër ujë për ta mbushur sifonin.

**Informata të tjera**  
Webfaqja  
[hausinfo.ch](http://hausinfo.ch)



### Ndizni sistemin për tërheqjen e avullit

Gjatë zierjes së ushqimit mund të ketë erëra të këndshme dhe më pak të këndshme. Ndizni sistemin për tërheqjen e avullit dhe largoni kështu menjëherë erërat e këqija.

**Informata të tjera**  
Broshura «Ajrosja e  
pjesëve ku zihet ushqimi»



# Këshilla të tjera

## Në verë dhe në dimër



### Nëse s'keni qenë një kohë të gjatë në shtëpi: shpëlani gypat e ujit

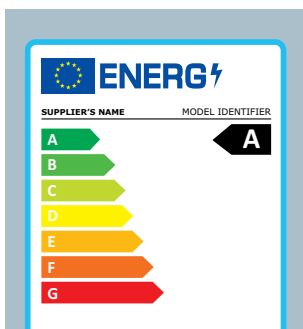
Uji që qëndron gjatë në gypa mund të jetë i pashëndetshëm. Për këtë arsye: nëse keni qenë jashtë shtëpisë më gjatë se tri ditë, hapni secilën çezmë dhe lini ujin të derdhet derisa nga gypi të dalë ujë me temperaturë konstante. Vlen për ujë të ngrohtë dhe të ftohtë.

#### Informata të tjera

Webfaqja e

Entit Federal për Sigurinë e Artikujve

Ushqimorë dhe Çështje Veterinare BLV → Siguria e ujit të pijshëm, ujit për dush dhe vaskë



### Blini aparate që nuk harxhojnë shumë energji

Nëse blini një aparat të ri elektrik, ia vlen të shikoni etiketën e energjisë. Blini aparate që nuk harxhojnë shumë energji!

#### Informata të tjera

Topten, [www.newlabel.ch](http://www.newlabel.ch),

Energy Star, Etiketa e energjisë,

Broshura «Efikasiteti energjetik në amvisëri»



### Fikni dritat në dhomat që nuk i shfrytëzoni

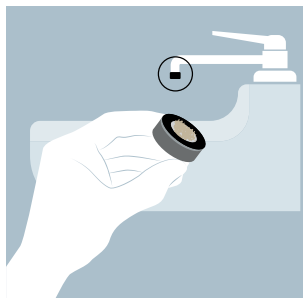
Llambat e tipit LED harxhojnë shumë më pak energji se poçet elektrike. Megjithatë, fikni dritat në dhomat që nuk i shfrytëzoni.

#### Informata të tjera

Broshura

«Ndrëçimi efikas në amvisëri»





### Pastroni sitat e ujit

Nëse ndalet furnizimi me ujë dhe pastaj fillon prapë, nga gypat shkëputen copëza të vogla, të cilat mund të bllokojnë sitat e çezmave. Pastroni sitat e ujit pas çdo ndaljeje të ujit.

**Informata të tjera**  
Webfaqja  
[hausinfo.ch](http://hausinfo.ch)



### Pastrojeni filtrin e sistemit për tërheqjen e avullit ose ndërrojeni

Çdo grykë për tërheqjen e avullit ka një filtër, i cili i mban vajrat dhe yndyrat. Kontrolloni një deri dy herë në muaj dhe pastrojeni nëse ka nevojë. Pastaj filtri për tërheqjen e avullit funksionon si duhet. Aspiratorët kanë një filtër shtesë, i cili i mban erërat. Pas një kohe të caktuar ai duhet të ndërrohet. Më shumë në lidhje me këtë mund të lexoni në doracakun e aparatit.

**Informata të tjera**  
Broshura «Ajrosja e pjesëve ku zihet ushqimi»



### Pastrojeni sitën e enëlarëses

Enëlarëset e kanë një sitë, e cila i largon nga uji mbetjet e mëdha. Nëse sita është e zënë, enëlarësja nuk pastron mirë. Po ashtu mund të ketë erëra të pakëndshme. Pastrojeni sitën së paku dy herë në muaj.

## **Përbajta u shkrua nga**

Shkolla e Lartë në Luzern Teknika dhe Arkitektura

Lucerne University of  
Applied Sciences and Arts

**HOCHSCHULE  
LUZERN**

Technik & Architektur  
FH Zentralschweiz

## **Me përkrahje të**

Anrotec GmbH, Energieberatung  
Gebäudetechnikplanung HLKKS  
Hauseigentümerverband Schweiz  
Minergie Schweiz  
Stadt Zürich, Amt für Hochbauten  
Faktor Journalisten AG  
Keystone-SDA

EnergieSchweiz  
Bundesamt für Energie BFE  
Pulverstrasse 13  
CH-3063 Ittigen  
Postadresse: CH-3003 Bern

Infoline 0848 444 444  
infoline.energieschweiz.ch

energieschweiz.ch  
energieschweiz@bfe.admin.ch  
twitter.com/energieschweiz

Zyra:  
bundespublikationen.admin.ch  
Numri i artikullit 805.116.ALB