

Consells per a NO passar CALOR a L'ESTIU

**AÍLLA LA TEUA LLAR,
ÉS EL MILLOR TRUC**

1. VENTILA

Aprofitar la ventilació natural i creuada a les hores més fresques és una forma eficaç d'aconseguir una refrigeració passiva.

Obrir a primera hora del dia i a última, quan no hi ha sol i la temperatura és més fresca, permet que circule l'aire fresc i elimine l'aire calent de l'interior.

Això pot ajudar a **reduir la temperatura interior** i millorar la qualitat de l'aire sense necessitat de sistemes d'aire condicionat que consumeixen energia.

Recorda tancar la teua casa la resta del dia per a evitar l'entrada de calor.

3. OMBREJA

Les persianes, els estors i les cortines són una estratègia versàtil i eficaç per a controlar la temperatura interior i reduir el consum d'energia.

Els tendals proporcionen ombra i redueixen la quantitat de calor que entra a l'interior i ajuden a mantindre fresc l'espai.

Làmines solars? És un material de protecció solar que pot aplicar-se a les finestres per a bloquejar els raigs UV i infrarojos i reduir la calor solar. Ajuda a evitar que l'interior es calfe massa i redueix la necessitat d'aire condicionat. Pot ser una bona alternativa als tendals i altres dispositius d'ombreig exterior quan aquests no poden instal·lar-se. Són econòmiques i es poden retirar a l'hivern per a aprofitar la radiació i reduir el consum de calefacció.

E Oficina
de l'Energia

L'ideal és tindre el seu habitatge ben aïllat, però si no és el teu cas, et compartim alguns trucs per a començar a protegir la teua llar de la calor estival

2. REFREDA



Sabies que si col·loques davant del teu ventilador un recipient amb gel o teixits humits refredaràs més el teu habitatge? Consumeixen poc i augmenten la sensació de frescor.

Has sentit parlar del truc de les cortines humides? Aprofita per a llavar les teues cortines i penja-les de nou humides. És una forma senzilla i eficaç de refrescar un espai utilitzant la ventilació natural i la refrigeració per evaporació per als dies de ponent.

També pots **instal·lar ventiladors de sostre**, consumeixen menys que els de peu i són més silenciosos.

Pots optar per un climatitzador evaporatiu, consumeixen la meitat que un aire condicionat i són portàtils, per a interior i exterior.

Utilitzant el dehumidificador del teu aparell d'aire condicionat, redueixes el consum i la humitat ambiental, augmentant la sensació de frescor corporal. No oblidis que mantindre nets els filtres fa que consumeixca menys i siga més eficaç.

4. VEGETALITZA

Les plantes són les nostres grans aliades per a millorar la temperatura i la humitat. Quan transpiren alliberen humitat en l'aire i ajuden a refredar l'espai.

Si tens balcons, et proporcionaran ombra i farà que les teues parets es calfen menys.

Les plantes amb més fulles i major superfície, com les falagueres, els ficus, el llorer alliberen més humitat i refresquen més.

El moviment de les fulles fa la funció de ventilador natural.



5. HUMIDIFICA

Tingues un polvoritzador d'aigua sempre a mà.

Polvoritza't a tu, polvoritza l'ambient i als teus sers estimats més vulnerables: xiquets i ancians els dies de calor sec.

Vols millorar la sensació de frescor?

1. Ompli un recipient amb aigua i submergeix els peus; les dutxes curtes amb aigua fresca també ajuden.
2. L'aigua freda pot ajudar a baixar la temperatura del cos, alleujant l'esgotament per calor i la insolació.

6. AÏLLA

AÏLLA LA TEUA LLAR, ÉS EL MILLOR TRUC.

Instal·la rivets:

Son elements que s'utilitzen per a segellar els buits al voltant de finestres i portes per a evitar la infiltració de calor.

Així s'evita que l'aire calent de l'exterior entre a l'interior i ajuda a mantindre fresc l'espai interior.

7. CANVIA ELS TEUS HÀBITS

Compte amb l'ús dels electrodomèstics: la teua cuina, el teu forn o el teu televisor calfen ta casa. Evita cuinar durant molt de temps, per a no tindre fonts de calor prolongades dins de casa.

Cerca refugis als parcs de la ciutat, piscines, platges o altres espais públics frescos (museus, biblioteques, etc).

Usa el ventall de **l'Oficina de l'Energia**.

Passa per qualsevol de les nostres oficines, arreplega el teu i demana cita per a saber com aïllar el teu habitatge i tindre'l més fresquet per a l'estiu que ve.

Contacte:

@ oficinaenergia@climaienergia.com

☎ 961061582

📍 **OFICINA JOSÉ MARÍA HARO**
CARRER JOSÉ MARÍA HARO SALVADOR, 9-11
46022 VALÈNCIA

OFICINA PARC OEST
CARRER D'ENGERA. S/N,
(XALET, PARC DE L'OEST)
46018 VALÈNCIA

OFICINA MERCAT DE TORREFIEL
CARRER DE SANT DOMÈNEC SAVIO, 77
46019, VALÈNCIA

🌐 <https://climaienergia.com/es/oficina-de-l-energia/que-es-la-oficina/>

