

ORIENTAÇÕES AOS CONSUMIDORES EM TEMPOS DE COVID-19

Sector Elétrico

Tendo em vista a declaração de estado de pandemia da doença infecciosa conhecida como COVID-19 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a ARME recomenda ao público em geral alguns cuidados a ter no Sector da Energia.

Nesta altura, há mais gente em casa o que também traduz num maior consumo de energia, bens alimentares e água. Por isso, é fundamental conhecer e aplicar algumas estratégias de poupança que reduzam, ao máximo, o desperdício destes bens essenciais;

Assim, temos algumas dicas que podem pôr em prática nesta altura que lhes permitem poupar e reduzir o desperdício, como ainda criar hábitos amigos do ambiente:

Boas praticas na utilização de serviço

- Desligue o seu computador nas pausas mais prolongadas e sempre quando terminar de trabalhar;
- No caso do regime de teletrabalho, tenta maximizar a autonomia da bateria do seu computador e telemóvel acionando, por exemplo o "modo noturno".
- Aproveite o máximo a iluminação natural e evite acender lâmpada durante o dia;
- Aumente a frequência da limpeza dos equipamentos (ex. computador) para a sua higienização;
 - Reduza o tempo da utilização dos equipamentos eletrónicos, limitando o tempo para a utilização do uso da TV, sobretudo pelos mais novos;
 - Desligue os aparelho do interruptor em vez de deixá-los em stand-by;
 - Ao usar o ar condicionado, mantenha as portas e as janelas fechadas;
 - Não lave as roupas desnecessariamente, opte em arejar as peças e, desta forma, poupa nas lavagens;

- Deves preocupar-se, sobretudo, em lavar a roupa que utilizou em deslocações ao exterior, poupando assim a água e a energia;
- Escolha secar a roupa no estendal, evitando as máquinas de secar;
- Baixe a temperatura do seu esquentador ou termoacumulador, pois dessa forma não irá precisar de misturar a água quente com a fria, poupando água e diminuindo o consumo de energia;
- Quando utilizar o forno, aproveite para fazer várias coisas de uma vez, minimizando o número de vezes que o liga;
- Cozinhe em quantidades superiores, contando já com várias refeições, pois a sobra do jantar pode ser o almoço do dia seguinte. Assim, economiza dinheiro, pois aquecer em micro-ondas é bastante mais económico que usar a placa ou o forno;
- Evite abrir as portas do frigorífico e congelador por tempo prolongado, retire os ingredientes antecipadamente do congelador e coloque-os no frigorífico a descongelar.

Boas Práticas no Pagamento das faturas

- Evite deslocar aos balções de atendimento das operadoras, faça o pagamento das suas faturas através de transações bancárias, ou seja, on-line;
- Não deixe as suas faturas acumularem, pois assim podes evitar as dívidas após o estado de emergência;
- Comunique a leitura do seu contador para a empresa, evitando assim, o pagamento das faturas por estimativas;

LEMBREM-SE:

- Todos podemos contribuir para reduzir substancialmente os nossos consumos de energia sem renunciar ao conforto;
 - Numa altura em que há maior consumo, estas dicas ganham mais importância que nunca.