

در رابطه با محیط خانه و لوازم برقی خانگی توصیه های زیر می توانند مفید باشند :

۱- با رنگ آمیزی محیط داخل خانه به رنگ روشن و نصب پرده های تاشو در مقابل پنجره ها که امکان ورود حداکثر نور را می دهد ، از روشنایی روز بیشترین استفاده را ببرید . ضمناً برای کف خانه از سرامیک و یا موکت های به رنگ روشن که نور را بازتاب می دهند استفاده نمایید.

۲- تنظیم نور مناسب در ساعات اوج مصرف برق با حداقل چراغ روشن مورد لزوم

۳- استفاده از یک نور عمومی ملایم و تاکید بر استفاده از نور متمرکز ( چراغ مطالعه) و خاموش نمودن لامپ های اضافی



۴- برنامه ریزی جهت درس خواندن بچه ها و تشویق به زود خوابیدن ( حتی الامکان ساعت ۹ شب) و زود بیدار شدن برای مرور درس هادر صبح روز بعد

۵- عدم استفاده از وسایل برقی پرمصرف مانند سماور برقی ، اتو، چرخ گوشت ، آب میوه گیری ، ماشین لباسشویی و ... در ساعات اوج مصرف

۶- تشویق به استحمام افراد منزل در ساعات اولیه روز ( صبح ها) که شروع فعالیت روزانه است (هم باعث شادایی و سلامت خانواده می شود و هم عدم استفاده از سشوار در ساعات اوج بار را به دنبال دارد) .

استفاده زیاد از وسایل برقی در ساعات اوج بار باعث اختلال در شبکه و خاموشی و یا صدمه دیدن وسایل می گردد.