



¿CÓMO PROTEGER EL MEDIO NATURAL?

Ahorro de energía:

- **Apagar las luces** cuando se salga de una habitación vacía. Usar bombillas de bajo consumo (ahorrarás un 80% de energía).
- **Tapar** siempre **las cacerolas** y el agua hervirá antes. No usar cacerolas de tamaño menor que los hornillos.
- Si la cocina es eléctrica, aprovechar el **calor residual** apagando la placa antes de terminar de cocinar.
- **Mantener bien cerrada la puerta del horno** mientras se utiliza (se pierde entre 25 y 50 °C).
- **Climatización:** en Invierno, bajar -1°C la temperatura de nuestro hogar supone un ahorro energético del 10%. En Verano, subir +1°C la temperatura supone un ahorro energético del 8%.



Ahorro de agua

- Utilizar la **ducha** en vez del baño (gastarás 150 litros de agua menos).
- **Instalación** de atomizadores y/o difusores y grifos monomandos (permiten ahorrar un 50% de agua).
- Al ducharnos, lavarnos las manos o los dientes, o los platos **no dejar correr el agua** si no se usa (ahorrarás de 5 a 15 l/minuto).
- Colocar dos **botellas llenas dentro de la cisterna** o cisternas con sistemas de doble descarga o parada voluntaria (ahorro de 2 o 4 litros).



En la oficina

- **Apaga tu ordenador** en los periodos largos de inactividad. Para ello, déjalo en **estado de suspensión**. En este estado, el aparato apaga automáticamente el disco duro y el monitor y gasta menos energía.
- Utilizar cartuchos de **tóner reciclados o recargables**.
- Siempre que se pueda **utilizar correo electrónico** tanto para comunicaciones internas como externas.

