

## ENEA consiglia:



### PREDILIGI LE SCALE AL POSTO DELL'ASCENSORE

Ogni volta che non usiamo l'ascensore risparmiamo circa 0,05 kWh e contribuiamo a migliorare la nostra salute.



### SPEGNI SEMPRE LE LUCI A FINE GIORNATA

Circa il 30% del consumo energetico è legato all'uso di luce artificiale. Scegli la regola della luce giusta dove serve e ricordati sempre di spegnere le luci quando esci dal locale.



### UTILIZZA SISTEMI DI CONTROLLO INTELLIGENTI

Se nella struttura sono installati sistemi di controllo intelligenti, non intervenire manualmente. Questi sistemi di controllo infatti sono ottimizzati per una corretta distribuzione dell'energia e possono portare ad un risparmio per riscaldamento **tra il 7% e il 20%** e per raffrescamento **tra il 2% e il 4%**.



### IN INVERNO MODERA LA TEMPERATURA

In inverno regola la temperatura degli uffici e degli spazi comuni intorno ai 18°C e non riscaldare le stanze che rimangono vuote. Utilizza sistemi di monitoraggio dei consumi e differenzia i settori degenza dalle aree speciali o dagli uffici della struttura. Questa misura consente di ridurre i consumi di oltre il 12%.



### IN ESTATE ALZA LA TEMPERATURA

Imposta la temperatura intorno ai 28°C, spegni i condizionatori almeno un'ora prima negli uffici o negli ambulatori e raffresca solamente le stanze occupate. Con queste misure potrai risparmiare in media il 22% dell'energia richiesta per il raffrescamento.



### SPRECA MENO ACQUA POSSIBILE

Chiudi i rubinetti e utilizza preferibilmente acqua fredda per lavarti le mani nei bagni di servizio. Se consideriamo che il consumo specifico di energia in ospedale è superiore di circa tre volte quello per uso abitativo, ogni piccola azione contribuisce alla riduzione dei consumi.



### CHIUDI PORTE E FINESTRE

Tieni porte e finestre chiuse quando gli impianti sono accesi. Se in estate in ambienti climatizzati fa troppo freddo non aprire le finestre: chiedi di alzare la temperatura impostata. E ricorda che per cambiare l'aria nell'ufficio bastano pochi minuti distribuiti durante la giornata.



### NON COPRIRE EMETTITORI CON OGGETTI

Non coprire mai termosifoni o ventilconvettori con oggetti. Gli elementi interposti tra l'emettitore e l'ambiente riducono la resa e costringono ad aumentare la potenza di emissione, con un inutile dispendio di energia.



### ATTIVA FUNZIONI DI RISPARMIO ENERGETICO

Installa le funzioni per il risparmio energetico sul PC, spegni i dispositivi wi-fi non necessari e stacca dalla presa elettrica gli apparecchi che non sono usati frequentemente. Utilizza una presa multipla per raggruppare computer e periferiche. Così quando esci dall'ufficio e nei weekend puoi spegnere tutto.



### STAMPA SOLO QUELLO CHE SERVE

Stampa solo ciò che serve veramente e spegni fotocopiatrici e stampanti alla fine dell'orario di lavoro e nel weekend. Mail, documenti e articoli possono essere letti agevolmente sui dispositivi elettronici. Stacca l'alimentazione della stampante quando non serve. In questo modo riduci il suo consumo energetico di circa il 24%.



# OSPEDALI

Autori: N. Calabrese per ENEA, A. Boriani per ISNOVA e A. Castagna per Logical Soft, opinion leader della campagna ItalianinclassA