




deu consells per estalviar aigua



**Càritas**  
Diocesana de Barcelona

The background of the entire page is a close-up photograph of parched, cracked earth. The top half of the image is a warm, orange-brown color, while the bottom half is a cool, blue-grey color, creating a vertical gradient. The cracks in the soil are deep and irregular, forming a network of polygonal shapes.

## cada gota compta

La pobresa energètica és un problema global que afecta milions de persones a tot el món, incloses les regions desenvolupades com Europa. Aquesta situació es veu agreujada per fenòmens climàtics extrems, com la sequera, que poden tenir un impacte directe en la capacitat de les persones per accedir a serveis bàsics com l'energia.

En el context de la sequera, la pobresa energètica es manifesta de diverses formes. Per exemple, les altes temperatures i la falta d'aigua poden augmentar la demanda d'energia per refrigeració, la qual cosa incrementa els costos d'electricitat i suposa un problema per les famílies que amb prou feines arriben a final de mes. Tot i que no ens adonem, la sequera té molts més efectes a la nostra butxaca del que ens pensem.

La sequera i la pobresa energètica estan estretament relacionades i per això, des de Càritas, et presentem 10 consells per estalviar aigua i conservar el nostre bé més preuat.

# 10 consells per estalviar aigua

## 1

### CUINA AMB MENYS AIGUA

Utilitza olles de pressió i vaporeres que requereixen menys aigua per cuinar els aliments. A més, en cuinar pasta o verdures, intenta fer servir la quantitat mínima d'aigua necessària.



## 2

### AIGUA FRESCA A LA NEVERA

Mantingues una ampolla d'aigua freda a la nevera. Això evita haver de deixar córrer l'aigua de l'aixeta perquè es refredi, cosa que resulta un malbaratament.



## 3

### TANCA L'AIXETA

Mentre et raspalles les dents, t'afaites o rentes plats a mà, tanca l'aixeta per evitar el malbaratament innecessari d'aigua.



## 4

### OMPLE LA TEVA RENTADORA I LA TEVA RENTAVAIXELLES

Assegureu-vos d'omplir completament el rentaplats i la rentadora abans d'usar-los. Això maximitza l'eficiència de l'ús de l'aigua en comparació amb múltiples cicles amb càrregues parcials.



## 5

### INSTAL·LA DISPOSITIUS DE SOTA FLUX

Canvia els capçals de dutxa, aixetes i el vàter per versions de baix flux. Aquests dispositius estan dissenyats per utilitzar menys aigua sense sacrificar la pressió.



# 10 consejos para ahorrar agua

## 6

### REDUCE EL TIEMPO DE LA DUCHA

Limita tus duchas a 5 minutos o menos. Considera instalar un temporizador o un reloj de arena en el baño como recordatorio.



## 7

### REVISA Y REPARA FUGAS

Una pequeña gotera puede desperdiciar mucha agua al año. Regularmente revisa grifos, inodoros y tuberías en busca de fugas y repáralas rápidamente.

## 8

### UTILIZA UNA REGADERA

Para regar plantas específicas o áreas pequeñas del jardín, usa una regadera en lugar de una manguera para controlar mejor la cantidad de agua utilizada.



## 9

### EVITA EL DERROCHE DE AGUA

Recoge el agua que sale del grifo mientras esperas a que se caliente, y utilízala para algunas tareas como regar, fregar el suelo o lavar ropa a mano.

## 10

### AHORRA AGUA DE LA CISTERNA

Coloca 2 botellas llenas dentro de la cisterna y ahorrarás de 2 a 4 litros cada vez que la utilices.



# la pobresa energètica

Es considera que una llar es troba en situació de pobresa energètica quan aquesta no pot assumir el pagament dels subministraments de llum, aigua i gas per satisfer les necessitats domèstiques bàsiques o es veu obligat a destinar una part excessiva dels seus ingressos al pagament de les factures d'aquests subministraments.

Càritas Barcelona desenvolupa una línia de treball per revertir aquesta situació i defensar els drets de les famílies a través d'accions com:

- Canvi de comercialitzadora.
- Canvi de potència contractada.
- Tramitació i renovació de Bo Social.
- Formació per entendre la factura i reduir-la.
- Adequació dels habitatges de Càritas amb sistemes de calefacció i elements lluminosos de baix consum.

Totes aquestes mesures tenen un objectiu comú: ajudar a millorar la situació econòmica de les famílies ateses i, alhora, ensenyar-los a cuidar el medi ambient.





isúma't a càritas!

DONANT O FENT-TE SOCI  
ESTARÀS AL COSTAT DE QUI MÉS HO NECESSITA

<https://caritas.barcelona/fes-un-donatiu/>



BIZUM: Donatius al codi 33381  
TELÈFON D'ATENCIÓ AL DONANT: 93 112 70 10