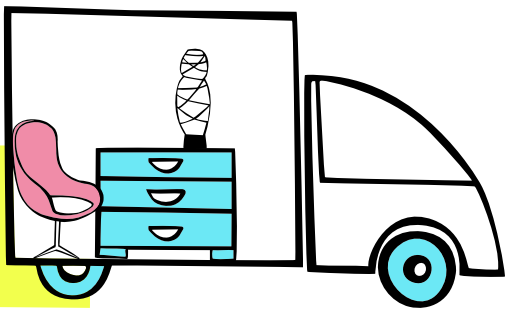
چک‌لیست نهایی شما برای

اسباب‌کشی

اسباب‌کشی کار پراسترسی است و کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد. ما این چک‌لیست را برای کمک به شما در فرایند اسباب‌کشی آماده کرده‌ایم، تا اطمینان حاصل کنید همه چیز برای این روز مهم مرتب و روی روال است.



۶ هفته پیش از اسباب‌کشی

شش هفته قبل از اسباب‌کشی زمان مناسبی برای فکر کردن در مورد تدارکات است.

☐ **بودجه ای برای هزینه های اسباب کشی مشخص کنید.**
مشخص کردن بودجه به شما کمک می کند تا حساب هزینه ها را داشته باشید و هزینه های ضروری را بدون دردسر اولویت بندی کنید.

☐ **شرکت باربری خود را از پیش رزرو کنید.**
تحقیق کردن، استعلام قیمت و رزرو زودهنگام شرکت باربری یا کرایه وسیله نقلیه، حجم کار شما را کم و احتمال اسباب کشی در روز دلخواه‌تان را بیشتر می کند.

☐ **از بسته بندی های پایدار و محیط زیستی استفاده کنید.**
برای محافظت از وسایل شکننده در هنگام بسته بندی می توانید از ملافه، لباس و یا حوله استفاده کنید. با این کار نه تنها اقلام شکستنی شما محافظت شده و بدون خط و خش خواهند ماند، بلکه هنگام ورود به خانه جدید، جعبه های کمتری برای باز کردن خواهید داشت.

☐ **جعبه های بسته بندی را جمع آوری کنید.**
با تهیه جعبه های دست دوم یا رایگان، هزینه های اسباب کشی را کاهش داده و اسباب کشی خود را محیط زیستی تر کنید.
با دوستان، خانواده یا محل کار خود تماس بگیرید و پرس وجو کنید آیا کسی جعبه های اسباب کشی رایگان یا دست دوم دارد. برای پیدا کردن جعبه های دست دوم سوپرمارکت و مغازه های محلی را هم در نظر بگیرید.

WSROC
Advocating for the people of Western Sydney

۴ هفته پیش از اسباب کشی

یک ماه قبل از اسباب کشی، زمان مناسبی برای خانه تکانی و نهایی کردن وسایلی است که قصد دارید با خود به خانه جدید ببرید. به خاطر داشته باشید: مهم است که مسئولانه از شر اقلام ناخواسته خلاص شوید. چهار هفته زمان مناسبی است برای مرتب کردن، بسته‌بندی و یافتن خانه ای جدید برای اقلام ناخواسته.

☐ **یک تشک جدید خریده اید؟**
تشک قدیمی خود را بازیافت کنید!
برای اطلاع از نحوه بازیافت تشک ها با شهرداری خود تماس بگیرید یا برای کسب اطلاعات بیشتر از **Recycling Near You** یا **Soft Landing** دیدن کنید.

☐ **گزینه های موجود برای بیمه را در نظر بگیرید.**
نقل مکان، زمان خوبی برای بررسی و بازنگری خدمات بیمه است از جمله بیمه خانه، وسایل، آتش سوزی، سیل و غیره. اطمینان حاصل کنید که پوشش بیمه شما برای شرایط جدید مناسب است.

☐ **برنامه عضویت ها و اشتراک های خود را بازنگری کنید.**
ممکن است لازم باشد عضویت در باشگاه یا کتابخانه خود را لغو یا منتقل کنید، همچنین اشتراک روزنامه ها و مجله ها را.

☐ **قبل از کشیدن قطعات الکترونیکی از پریز از آنها عکس بگیرید.**
این کار در هنگام اتصال مجدد آنها به کمک حافظه شما خواهد آمد.

☐ **برای اسباب و اثاثیه قدیمی، خانه‌ای جدید بیابید!**
مبلمان ناخواسته در شرایط خوب را می توانید از طریق پلتفرم هایی مانند **facebook marketplace**, **Gumtree** و **eBay** بفروشید. برخی از شرکت ها، مانند **IKEA**، در حال حاضر از طریق برنامه **buy back scheme** خدمات بازخرید مبلمان فرسوده را ارائه می دهند.
اگر مبلمان شما شکسته است یا وضعیت خوبی ندارد، با شهرداری خود تماس بگیرید تا مطلع شوید چگونه می توانند به شما کمک کنند. رها کردن اثاثیه بر روی پیاده رو بدون رزرو از قبل یا خارج از برنامه زمان بندی شده، غیرقانونی است، ممکن است برای این کار جریمه شوید. اسباب و اثاثیه ناخواسته را مسئولانه دور بریزید.

☐ **برای جمع آوری پسماندهای حجیم با شهرداری خود هماهنگ کنید.**
اکثر شهرداری ها خدمات ویژه ای را برای جمع آوری وسایل حجیم خانگی مانند مبلمان، لوازم آشپزخانه و وسایل الکتریکی کوچک از درب خانه ارائه می دهند. این خدمات یا به صورت رزوری هستند و یا زمانبندی شده. قرار دادن این وسایل بر روی پیاده رو برای جمع آوری بدون رزرو خدمات از قبل یا خارج از برنامه زمان بندی غیرقانونی است و برای این کار ممکن است جریمه شوید. برای اطلاع از برنامه جمع آوری پسماندهای حجیم با شهرداری منطقه خود تماس بگیرید یا از وبسایت آنها دیدن کنید.

☐ **برای قطع خدمات شهری در خانه قدیمی و اتصال آنها در خانه جدید برنامه ریزی کنید.**
قطع آب، برق، گاز و اینترنت، و اتصال مجدد آنها قبل از ورود به خانه جدید، مهم است، از آن غافل نشوید. با شرکت های ارائه دهنده خدمات تماس بگیرید تا مطمئن شوید که خدمات آب و برق شما به موقع در روز اسباب کشی وصل شده است .

☐ **کمد لباس خود را مدیریت کنید.**
قبل از اسباب کشی، کمد لباس خود را تمیز کنید و فقط لباس هایی را که نیاز دارید با خود ببرید. به گزینه کسب درآمد از لباس های مستعمل با کیفیت خوب فکر کنید! شما می توانید لباس هایی را دیگر به آن احتیاج ندارید به صورت آن لاین، در مراکز فروش اقلام دست دوم و یا حتی در پارکینگ خانه خود بفروشید. گزینه دیگر اهدای لباس های ناخواسته به خیریه ها و یا برنامه های جمع آوری پوشاک توسط خرده فروشان است.
برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد دور ریختن مسئولانه لباس و پارچه با **Recycling Near You** تماس بگیرید.

ادامه.

☐ **تغییرات بزرگی در لوازم الکتریکی کوچک خود ایجاد کنید.**

وسایلی که دیگر از آنها استفاده نمی کنید مانند تلفن های قدیمی، اتو ، توستر، کامپیوتر و تلویزیون می توانند تعمیر، بازیافت یا به صورتی مسئولانه دور ریخته شوند.

اگر لوازم الکتریکی کوچکی دارید که به آنها نیاز ندارید، می توانید:

- آنها را برای تعمیر و استفاده مجدد به سازمان هایی مانند **The Bower** اهدا کنید.
- بررسی کنید که آیا این وسیله بخشی از طرح بازپس گیری است یا در **Recycling Near You** سازمان بازیافت کننده محلی خود را پیدا کنید.
- با شهرداری خود تماس بگیرید یا از وبسایت آنها دیدن کنید تا گزینه های دفع در منطقه خود را بیابید.

☐ **از شر لوازم برقی فرسوده خلاص شوید.**

آیا یخچال جدیدی در راه است؟ شهرداری لوازم برقی فلزی قدیمی و لوازم آشپزخانه شما را جمع آوری می کند. اقلامی مانند یخچال، خشک کن و فر به صورت رایگان جمع آوری می شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر با شهرداری خود تماس بگیرید.

☐ **کلیه اسناد مالی، حقوقی، پزشکی و شناسایی خود را جمع آوری کنید.**

گذرنامه، شناسنامه و سایر اسناد مهم خود را در جای امنی بگذارید تا در هنگام اسباب کشی آنها را با خود به خانه جدید ببرید.

☐ **هر روز کمی از اثاثیه را جمع و بسته بندی کنید. هر چه زود تر، بهتر!**

کاری نکنید که مجبور به بسته بندی همه چیز با عجله آن هم در آخرین لحظه شوید. بسته بندی اتاق به اتاق راهکار خوبی برای ساماندهی اثاثیه است، با این کار، هنگام باز کردن جعبه ها می توانید به راحتی وسایل خود را پیدا کنید.

۲ هفته پیش از اسباب کشی

دیگر به روز موعود نزدیک شده اید. نشانی خود را به‌روز کنید و از کامپیوتر خود فایل های پشتیبان بگیرید. با این کار در روز اسباب کشی دغدغه کمتری خواهید داشت. در این مدت مهم است که بسته بندی اثاثیه ای را که قبل از اسباب کشی به آنها احتیاج ندارید، ادامه دهید

☐ **از کامپیوتر خود بک آپ (پشتیبان) بگیرید.**

به این ترتیب اگر در حین اسباب کشی اتفاقی برای کامپیوتر شما بیفتد، همه چیز را در مکان دیگری ذخیره کرده اید.

☐ **در هنگام اسباب کشی برای حیوانات خانگی خود برنامه ریزی کنید.**

نقل مکان می تواند برای حیوانات خانگی اضطراب آور باشد. در هنگام اسباب کشی می توانید گزینه مراقبت های روزانه ویژه حیوانات خانگی را در نظر بگیرید یا از یکی از دوستان تان بخواهید تا در آن روز مواظب دوستان پشمالوی شما باشد.

☐ **نشانی خود را به‌روز کنید.**

فراموش نکنید که نشانی جدید خود را به محل کار، شرکت بیمه خودرو، مرکز گواهینامه رانندگی، بانک، اداره مالیات استرالیا، کمیسیون انتخابات استرالیا و پزشک عمومی خود اطلاع دهید.

☐ **مسیر بسته های پستی خود را به روز کنید.**

اطمینان حاصل کنید که هیچ نامه مهمی را از دست نخواهید داد. با **Australia Post** تماس بگیرید تا نامه های خود را به نشانی جدید هدایت کنید.

ادامه.

☐ **گاراژ را از رنگ، باتری و روغن موتور پاک کنید.**
این اقلام متعلق به سطل زباله قرمز نیستند. می توانید آنها را به صورت رایگان به نزدیکترین **Community Recycling Centre** تحویل دهید.

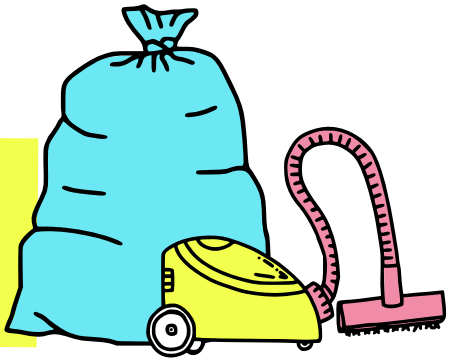
☐ **داروهای قدیمی و تاریخ مصرف گذشته را تحویل دهید.**
می توانید داروهای قدیمی را به صورت رایگان از طریق **RUM Project** به داروخانه بازگردانید.

☐ **کاغذهای قدیمی را بازیافت کنید.**
روزنامه‌ها و مجلات قدیمی را در سطل زرد رنگ بازیافت بریزید یا از کاغذهای قدیمی برای بسته بندی وسایل شکستنی مانند لیوان استفاده کنید. اسناد مهم را دیجیتالی کنید تا مجبور نباشید آنها را با خود حمل کنید.

☐ **خوراکی های تاریخ مصرف گذشته را دور بریزید.**
سس ها، قوطی های کنسرو و بطری های نوشیدنی را بررسی کنید تا مطمئن شوید که فقط آنچه را که نیاز دارید با خود می برید. غذای سالم و قابل استفاده اضافی را می توانید به موسسه های خیریه مانند **Foodbank** یا **OzHarvest** اهدا کنید. غذای تاریخ مصرف گذشته را می توان کمپوست کرد یا از طریق برنامه هایی مانند **Share Waste** به مراکز کمپوست محله داد.

۱ هفته پیش از اسباب کشی

حالا دیگر چیزی به روز موعود نمانده است. زمان آن رسیده است که آخرین وسایل خود را جمع کرده و نظافت خانه قدیمی خود را شروع کنید. اطمینان حاصل کنید که همه اقلام ضروری را کنار گذاشته‌اید تا در حین حرکت در دسترس باشند.



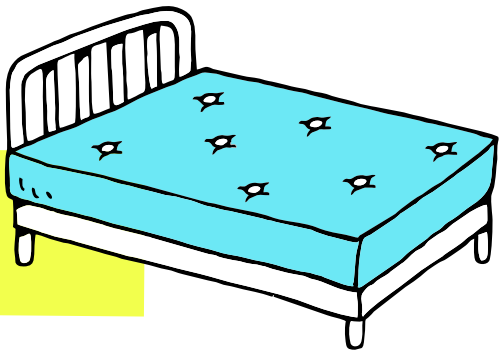
☐ **کیف وسایل ضروری شامل این اقلام است:**

- کیف پول و کلیدها
- داروها
- اسناد و مدارک مهم
- تلفن و شارژر
- لوازم بهداشتی اولیه
- جعبه ابزار کوچک
- چند دست لباس
- تنقلات و آب

☐ **هر چه را می توانید تمیز کنید.**
تمیز کردن خانه فعلی خود از قبل، کار کمتری را در روز یا بعد از روز اسباب کشی برای شما باقی خواهد گذاشت. اگر زود شروع کنید، بعدا کارهای کمتری برای انجام دادن خواهید داشت.

☐ **یک کیف یا جعبه از وسایل ضروری تهیه کنید.**
کیف وسایل ضروری به شما کمک می کند تا نظم خود را حفظ کرده و استرس را در روز اسباب کشی به حداقل برسانید. اقلامی که در کیف ضروری خود قرار می دهید باید شامل هر چیزی باشد که در ۴۸ ساعت پس از اسباب کشی به آن نیاز دارید.

روز اسباب کشی



تبریک! شما موفق شدید! زمان حرکت به خانه رویایی شما فرا رسیده است. زود شروع کنید تا بیشترین بهره را از روز ببرید.

برای آخرین دیدار با صاحبخانه خود آماده شوید.
خانه را تمیز کنید و مطمئن شوید که چیزی در قفسه ها یا کمدها جا نمانده است.

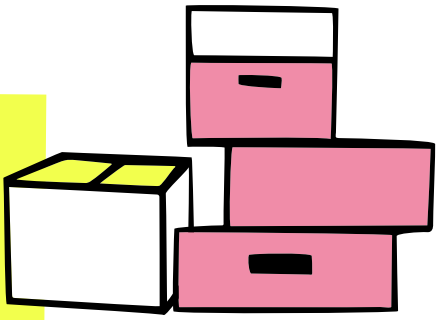
☐ **در خانه جدید ابتدا تخت خود را از نو سرپا کنید.**
اسباب کشی کار خسته کننده ای است و شما می خواهید شب را در خانه جدید خود بخوابید. در روز اسباب کشی، تخت خود را در اولویت قرار دهید تا بتوانید قبل از باز کردن هر چیز دیگر کمی استراحت کنید.

☐ **از کفپوش های خود محافظت کنید.**
روز اسباب کشی با تردد مداوم همراه است زیرا افراد جعبه های سنگین و اثاثیه را یکی پس از دیگری جا به جا می کنند. برای جلوگیری از خراشیدن، ترک برداشتن، و رنگی شدن کفپوش ها می توانید این راهکارها را در نظر بگیرید:
سطح آنها را با پتو، حوله، مقوا یا فرش بپوشانید.
اثاثیه و لوازم را حمل کنید تا روی زمین کشیده نشوند.
افرادی را مسئول رسیدگی به امور داخل و خارج از خانه کنید.
هرگونه لکه و کثیفی را فوراً تمیز کنید.

☐ **جشن بگیرید! شما در خانه خود هستید!**

☐ **از منزل خالی خود عکس بگیرید.**
وقتی همه چیز جابجا و تمیز شد، اکنون زمان مناسبی برای ثبت وضعیت خانه است.

۱ هفته پس از اسباب کشی



اسباب کشی می تواند برای شما کوهی از اقلام بسته‌بندی بر جای بگزارد. مدتی وقت بگذارید تا زباله ها را به صورت مسئولانه دفع کنید و در مورد خدمات موجود در محله جدید خود اطلاع کسب کنید؛ پرسیدن اینکه در کدام شب باید سطل های زباله را در خیابان بگذارید می تواند بهانه خوبی برای ملاقات با همسایگان جدید باشد.

☐ **بسته بندی های پلی استایرن را بازیافت کنید.**
یک تلویزیون جدید سفارش داده و نمی دانید با فوم سفید داخل جعبه چه کار کنید؟
وقتی می توانید آن را بازیافت کنید، نیازی به پر کردن سطل زباله خود با آنها نیست. نزدیکترین مرکز تحویل را در **Recycling Near You** پیدا کنید.

☐ **پلاستیک های نرم را بازیافت کنید.**
آیا می دانید که می توانید بسته بندی های پلاستیکی نرم و محافظ های حباب دار را بازیافت کنید؟ برای یافتن نزدیکترین محل تحویل به **Recycling Near You** مراجعه کنید.

ادامه.

☐ **با شهرداری خود تماس بگیرید.**
با شهرداری خود تماس بگیرید یا از وبسایت آنها دیدن کنید تا از خدمات موجود در محله جدیدتان اطلاع حاصل کنید. مهم است بدانید که هر سطل مخصوص چه زباله هایی است، سطل ها را چه زمانی باید بیرون بگذارید و چگونه جمع آوری پسماندهای حجیم را در منطقه خود سازماندهی کنید.

☐ **نزدیکترین Community Recycling Centre (CRC) خود را پیدا کنید.**
این مراکز، مکان هایی دائمی مخصوص زباله های خطرناک خانگی هستند، زباله هایی که نمی توان آنها را داخل سطل های قرمز و زرد خانه ریخت. برای یافتن نزدیکترین مرکز با **NSW EPA** تماس بگیرید.

☐ **حسگرهای دود و زنگ های هشدار آتش را وارسی کنید.**
وارسی حسگرهای دود، زنگ های هشدار آتش و تعویض باتری ها (یا کل دستگاه) یکی از راه هایی است که به شما کمک می کند تا در صورت بروز آتش سوزی در خانه، از ایمن ماندن خانواده خود اطمینان حاصل کنید. دستورالعمل های سازنده برای وارسی دستگاه را مطالعه کنید. باتری ها و حسگرهای دود غیرقابل استفاده را می توانید به صورت رایگان به **CRC** محلی خود تحویل دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر یا یافتن نزدیکترین **CRC** خود با **NSW EPA** تماس بگیرید.

☐ **جعبه های اسباب کشی خود را بازیافت کنید.**
برای بازیافت جعبه های مقوایی اسباب کشی، آنها را در سطل زرد بیندازید. با این حال، اگر جعبه های اسباب کشی و وسایل بسته بندی تمیز شما به اندازه کافی خوب هستند که بتوانند از یک اسباب کشی دیگر جان سالم به در ببرند، آنها را برای خودتان نگه دارید یا به دوستان خود بدهید تا بتوانند از آنها استفاده کنند.

☐ **سطل کمپوست یا مزرعه کرم خود را راه اندازی کنید یا درباره تولید کمپوست جمعی در منطقه خود تحقیق کنید.**
راه اندازی سیستم هایی که مناسب حال شماست، به آزادسازی فضا در سطل زباله شما کمک می کند. واجد شرایط بودن خود را برای بهره مندی از تخفیف سطل های کمپوست و مزارع پرورش کرم در **Compost Revolution** بررسی کنید. اگر نمی توانید سیستمی را در محل جدید خود راه اندازی کنید، به **Share Waste** که همسایگان را در زمینه تولید کمپوست جمعی و ورمی کمپوست به یکدیگر متصل می کند، نگاهی بیندازید.

☐ **با همسایگان خود ملاقات کنید.**
رابطه ای دوستانه داشتن با همسایگان به شما کمک کند تا در محله مستقر شوید و بخشی از آن محله باشید. لبخند بزنید، سلام کنید، وقت خود را در بیرون بگذرانید و از همسایگان در مورد توصیه های آنها در مورد مکان های دیدنی منطقه پرس وجو کنید.

☐ **در محله خود گشت وگذار کنید.**
از یافتن مغازه های محلی، سوپرمارکت ها، کتابخانه ها، کافه ها، پارک ها و رستوران های جدید در محله جدید لذت ببرید.

This project is a NSW Environment Protection Authority, Waste Less, Recycle More initiative, funded from the waste levy.