**Nepali – social media content**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Social media post illustration number and name | Accompanying social media post image | Social media post copy *(for posting under tile)* – Nepali translation | Social media post copy – English |
| Post 1\_ Illustration \_NEP |  | के तपाई आफ्नो उर्जा महसुल घटाउन चाहनुहुन्छ? तपाईंले घरमै केहि सामान्य कुराहरू गरेर ऊर्जा बचत गर्न सक्नु हुन्छः   1. तातो र चिसो बनाउने खर्चमा बचत गर्नुहोस् - प्रयोग नगरिएका कोठाहरू बन्द गर्नुहोस् र न्यानो वा चिसो हावाहरू बाहिर जान रोक्न प्वालहरू बन्द गर्नुहोस् । 2. तातो पानीको खर्चमा बचत गर्नुहोस् - आफ्नो लुगा धुन चिसो पानी प्रयोग गर्नुहोस् र र पानी बचत गर्ने 'शवरहेड' जडान गर्नुहोस्। 3. उपकरण चलाउने खर्चमा बचत गर्नुहोस् - तपाईंको डिशवाशर र वाशिंग मेशिन पुरा भरिएपछि मात्र प्रयोग गर्नुहोस्, र कपडाहरू ड्रायरको सट्टा बाहिर डोरीमा सुकाउनुहोस्। 4. बत्तीमा बचत गर्नुहोस् – कम उर्जा प्रयोग गर्ने बत्तीका चीमहरू चलाउनुहोस् र जब बत्ती प्रयोग गर्नुहुन्न तब बत्तीहरू निभाउनुहोस् ।   यदि तपाईं, वा तपाईंको परिवार र साथीहरू, कम उर्जा कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारे थप जान्न चाहनुहुन्छ भने, Energy Made Easy वेबसाइटमा जानुहोस् – [energymadeeasy.gov.au](https://www.energymadeeasy.gov.au/article/tips-for-saving-energy-at-home/) | Do you want to reduce your energy bill? You can do some easy things to save energy at home:   1. Save on heating and cooling costs - close off rooms that are not being used and fill gaps to stop warm or cool air escaping. 2. Save on hot water costs - use cold water to wash your clothes and install a water saving showerhead. 3. Save on appliance running costs - Only use your dishwasher and washing machine when they are full, and use a clothesline instead of a clothes dryer. 4. Save on lighting – switch to light bulbs that use less energy and turn off lights when you are not using them.   If you, or your family and friends, want to know more about how to use less energy, visit the Energy Made Easy website – [energymadeeasy.gov.au](https://www.energymadeeasy.gov.au/article/tips-for-saving-energy-at-home/) |
| Post 2\_ Illustration \_NEP |  | के तपाईंलाई थाहा छ कि तपाईंको ऊर्जा बिलमा पैसा बचत गर्ने द्रुत, सजिलो तरीकाहरू छन्?   1. आफ्नो ऊर्जा कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र तपाईं सबै भन्दा राम्रो बिजुली वा ग्याँस योजनामा छन् भने सोध्नुहोस्। यो पनि सोध्नुहोस् कि के तपाईंको उर्जा बिल भुक्तान गर्न कुनै छुट वा छुट उपलब्ध छ । 2. अर्को ऊर्जा कम्पनीमा सर्नुहोस् जसले तपाईंलाई सस्तो ग्याँस वा बिजुली प्रदान गर्न सक्छ । 3. यदि तपाईंलाई आफ्नो बिल तिर्न समस्या भइरहेको छ भने आफ्नो उर्जा कम्पनीलाई फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंको भुक्तानी व्यवस्थापन गर्न मद्दत माग्नुहोस् । 4. घरमा आफ्नो ऊर्जाको उपयोग कम गरेर पैसा बचाउनुहोस् ।   यदि तपाईं वा तपाईंको परिवार र साथीहरू आफ्नो उर्जा खपटको उत्तम मूल्य तिर्दै हुनुहुन्छ भनेर निश्चित गर्न चाहनुहुन्छ भने, Energy Made Easy वेबसाइटमा जानुहोस् - [energymadeeasy.gov.au](https://www.energymadeeasy.gov.au/) | Do you know there are some quick, easy ways you can save money on your energy bill?   1. Call your energy company and ask if you are on the best priced electricity or gas plan. Also ask if there are any concessions or discounts available to help pay your energy bill. 2. Change to another energy company who can offer you cheaper gas or electricity. 3. Call your energy company if you are having trouble paying your bill and ask them for help to manage your payment. 4. Save money by reducing your energy use at home.   If you, or your family and friends, want to make sure you are paying the best price for your energy use, visit the Energy Made Easy website - [energymadeeasy.gov.au](https://www.energymadeeasy.gov.au/) |
| Post 3\_ Illustration \_NEP |  | के तपाई आफ्नो उर्जा बिलमा बचत गर्न चाहनुहुन्छ?  तपाईं आफ्नो उर्जा बिलहरू भुक्तानी गर्न मद्दत गर्न विभिन्न छुट वा सहुलियतहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ यदि:  • तपाईं न्यून आमदनी छ  • पेन्सन प्राप्त गर्नुहुन्छ, जुन सरकारबाट पाउने भुक्तानी हो किनभने तपाईं एक वृद्ध व्यक्ति हुनुहुन्छ जसले अब काम गर्दैन, वा तपाईंसँग अशक्तता छ  • तपाईको स्वास्थ्य बिरामी छ, यसको मतलब तपाईले अन्य व्यक्तिहरू भन्दा बढी उर्जा प्रयोग गर्नु पर्छ ।  तपाईं छुट वा सहुलियत प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ कि भनेर जान्न तपाईं आफ्नो उर्जा कम्पनीलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाईं आफ्नो भाषामा कसैसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने, उनीहरूसँग दोभाषे सेवा माग्नुहोस्। तपाईं आफ्नो उर्जा कम्पनीको सम्पर्क विवरण आफ्नो बिजुली वा ग्याँस बिलमा पाउन सक्नुहुन्छ। | Want to save money on your energy bill?  You may be able to get different discounts or concessions to help you pay your energy bills if you:  • have a lower income  • get a pension, which are payments from the government because you are an older person who no longer works, or you have a disability  •have a medical condition that means you need to use more energy than other people.  You can contact your energy company to find out if you can receive a discount or concession. If you want to speak with someone in your language, ask for their translation service. You can find your energy company’s contact details on your electricity or gas bill. |
| Post 4\_ Illustration \_NEP |  | यदि तपाईं आफ्नो बिजुली वा ग्यासको बिल तिर्न सक्नुहुन्न भने, तपाईंलाई बिल पठाउने कम्पनीमा सम्पर्क गर्नुहोस् र उनीहरूसँग सहयोग माग्नुहोस्।  तपाईंको ऊर्जा कम्पनीमा तपाईंको लागि दोभाषे सेवाहरू उपलब्ध छन्। तपाईं आफ्नो बिलमा सम्पर्क विवरणहरू फेला पार्न सक्नुहुन्छ। मद्दत चाहिने तपाईंका परिवार र साथीहरूलाई पनि उनीहरूको उर्जा कम्पनीमा सम्पर्क गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। | If you can’t pay your electricity or gas bill, contact the company that sends you your bill and ask them for help.  Your energy company has translation services available for you. You can find the contact details on your bill. Encourage your family and friends who need help to call their energy company too. |
| Post 5\_ Illustration \_NEP |  | के तपाईंलाई थाहा छ यदि तपाईं आफ्नो उर्जा कम्पनीसँग समस्यामा हुनुहुन्छ भने, उजुरी व्यवस्थापन गर्न ऊर्जा र जल लोकपाल (Energy and Water Ombudsman) हुनुहुन्छ?  तपाईं बस्ने अष्ट्रेलियाको भागको लागि तोकिएको ऊर्जा र जल लोकपाल (Energy and Water Ombudsman) लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ । उर्जा र जल लोकपालले तपाईंलाई तपाईंको उर्जा कम्पनीसँग हुन सक्ने समस्याहरू समाधान गर्न निःशुल्क मद्दत दिन सक्छ ।  यदि तपाईं, वा तपाईंको परिवार र साथीहरूलाई तपाईंको उर्जा कम्पनीसँग समस्या भइरहेको छ भने, तपाईंले मद्दतको लागि लोकपाललाई फोन गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको क्षेत्रको उर्जा लोकपाल पत्ता लगाउन  [www.energymadeeasy.gov.au/article/useful-contacts](http://www.energymadeeasy.gov.au/article/useful-contacts)  हेर्नुहोस्। | Did you know that if you’re having trouble with your energy company, there is an Energy and Water Ombudsman who is there to manage complaints?  You can contact the Energy and Water Ombudsman for the part of Australia you live in. The Energy and Water Ombudsman can give you free help to solve problems you may have with your energy company.  If you, or your family and friends, are having trouble with your energy company, you can call the Ombudsman for help. To find the energy ombudsman in your area, visit [www.energymadeeasy.gov.au/article/useful-contacts](http://www.energymadeeasy.gov.au/article/useful-contacts) |