

หนทางช่วยชาติ

นำเสนอเมื่อ : 21 ม.ค. 2552



กองทุนเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงาน

สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน



ประเทศไทยต้องใช้งบ

300,000 ล้านบาทต่อปี

เพื่อนำเข้าน้ำมันเชื้อเพลิง

มาให้คนไทยใช้กัน

เราจึงจำเป็นต้องลดภาระนี้

ลงให้ได้อย่างน้อยร้อยละ 10

จากที่เคยใช้กันอยู่

เราจะประหยัดเงินตราต่างประเทศ

ได้เกือบ 30,000 ล้านบาท

108

วิธีประหยัดพลังงาน

อีกหนทางช่วยชาติ

ของคนไทย



บทนำ



ภาวะเศรษฐกิจของประเทศ
ยังคงอยู่ในขั้นวิกฤติ

เราเป็นหนี้กองทุนการเงิน
ระหว่างประเทศ

เกือบสองหมื่นล้านเหรียญ

สำหรับ

ประชาชนคนไทยทั้งหลาย

ต่างก็มีความห่วงใยในประ
เทศชาติ

มีความรักชาติที่เข้มข้ม

และ

อยากที่จะช่วยชาติ
ซึ่งนับว่าเป็นความสามัคคี
ที่ต้องจารึกไว้ใน

ประวัติศาสตร์
เพราะจะเป็นสิ่งที่ยืนยันว่า
ในยามคับขันคนไทยพร้อม
จะ

ช่วยชาติ
บางก็นำเงินดอลลาร์มาบริ
จาค บางก็สละเงินทอง

ทรัพย์สิ้นส่วนตัว
เพื่อให้รัฐบาลนำไปใช้หนี้
แต่ยังมีอีกวิธีที่ทุกๆ

คนสามารถช่วยชาติได้เช่น
กัน นั่นก็คือ
การลดการใช้พลังงานอย่าง
ง

จับปล้นทันที
ไม่ว่าจะเป็นการลดใช้น้ำ
หมลง ลดใช้ไฟฟ้าลง หรือ

ลดใช้น้ำลง

ปัจจุบัน

เราต้องนำเข้าน้ำมันเชื้อเพลิง
จากต่างประเทศถึง

ปีละเกือบสามแสนล้านบาท

มากถึงหนึ่งในสามของหนี้
ที่เราถืออยู่

พลังงานที่เราใช้มากมาย
ขนาดนี้

ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากกา

รใช้

พลังงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ
ใช้มากเกินไปจน
ขาดความ

เอาใจใส่ รอบคอบ
ไม่ได้คิดก่อนใช้
ทำให้เกิดการรั่วไหล
สูญเปล่า

ไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์
จริงๆ แล้ว

หากเรารอบคอบกันสักนิด

คิดก่อนใช้

เราจะประหยัดพลังงานลง
ได้อีกอย่างน้อยก็ร้อยละ

10

นั่นหมายถึงถึง

การประหยัดเงินที่ต้องใช้จ
ายออกไปนอกประเทศ

เกือบสามหมื่นล้านบาทที่
ดียาว

108

วิธีประหยัดพลังงานที่ท่าน
อ่านอยู่นี้ จัดทำขึ้น

เพื่อใช้เป็นคู่มือ
ที่จะเป็นจุดเริ่มต้นให้คนไ
ทยได้เข้าใจถึงการใช

พลังงานอย่างถูกต้อง

ไม่เกิดการสูญเสียน
ไม่ใช้มากเกินไปจนจำเป็น

การลดการใช้พลังงานของ
พวกเราทุกคน
ยอมหมายถึงถึง

การมีส่วนร่วมได้ช่วยชาติ
โดยที่เราแทบไม่ต้องออก
แรง หรือ

ทรัพย์สินเงินทองอื่นใด
เพียงความใส่ใจและความ
ตั้งใจจริง

ที่จะลดการใช้พลังงานส่วน
เกินให้หมดไปเท่านั้น

ปี 2541 ถึง ปี 2542
เป็นช่วงเวลาที่สำนักงานค
ณะกรรมการ


นโยบายพลังงานแห่งชาติ
ได้จัดให้เป็นช่วงเวลาของ
การรณรงค์

ส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์
พลังงาน
ภายใต้โครงการรวมพลัง
हार 2

โดยใช้แนวความคิดของก
ารประหยัด 1 คั่น 1 ดวง

และ 1 แก้ว

ซึ่งมีรายละเอียดของแนว
ความคิดดังที่จะได้กล่าวต
อไป

 1 คั้น

ปลายปี 2540
ประเทศไทย

มีรถยนต์หนึ่งส่วนบุคคลอยู่
ทั้งหมด 2.1 ล้านคัน

รถยนต์แต่ละคัน
ใช้น้ำมันเฉลี่ยวันละ 100
บาท

ถ้าวางทุกคันงดการใช้รถยนต์
เหล่านี้สัปดาห์ละ 1
วัน

จะสามารถประหยัดค่าน้ำมันได้

$$= 2.1 \text{ ล้านคัน} \times 100$$

บาท

$$= 210$$

ล้านบาท/สัปดาห์

= ประหยัดเงิน

10,920 ล้านบาท/ปี

(210 ล้านบาท x 52
สัปดาห์)

1 ดวง

ประเทศไทยมีครัวเรือนราว
๑๒ ล้านครัวเรือน

หากแต่ละครอบครัวช่วยกัน
ปิดไฟ 1 ดวง (หลอดไส้
60 วัตต์) เป็นเวลา 1 วัน

เราจะประหยัดไฟได้ 4

๒
ล้าน
กิโลวัตต์-ชั่วโมง/วัน=(60
วัตต์ x 6 ชม* x 12
ล้านครัวเรือน)

ค่าผลิตและจำหน่ายไฟฟ้า
1 หน่วย (กิโลวัตต์-
ชั่วโมง) คือ 2.2 บาท

(รวมค่าพลังงานที่ใช้
และการก่อสร้างโรงไฟฟ้า)

การประหยัดไฟ 4
ล้านหน่วย/วัน
จึงคิดเป็นมูลค่าทั้งสิ้น 8.8
ล้านบาท/วัน

หรือ 3,212
ล้านบาทต่อปี=(8.8
ล้านบาท x วัน)

*

ครอบครัวหนึ่งเปิดหลอดไฟ
ส ประมาณ 6
ชั่วโมงต่อวัน

๑

1 แก้ว

✘

การลดการใช้หน้าคนละ
1 แก้ว/วัน
ประเทศไทยจะสามารถประ
หยัดน้ำได้ 30,000
ตัน/วัน

= (0.5 ลิตร x 60
ล้านคน) หรือเท่ากับน้ำ
11,000 ล้านลิตร/ปี

เนื่องจากต้นทุนการผลิตน้ำ
ประปา คือ 8.60*
บาท/ลูกบาศก์เมตร

(หรือ 8.60
บาท/1,000 ลิตร)

การลดการใช้
น้ำ 1
แก้วทุกวัน
จะประหยัดเงินได้ 94.6
ล้านบาท/ปี

= (11 ล้านตัน x 8.6 บาท/หน่วย)

* ข้อมูลจาก
กองเผยแพร่
การประชาสัมพันธ์หลวง

สูตรง่ายๆ อย่างนี้
หากพวกเราคนไทยทุกคน

ร่วมมือกัน

เราจะช่วยชาติประหยัดเงิน
หนทองที่จะ

ต้องใช้ซื้อหาพลังงานได้ม
หาศาล เป็นการกอบกู้

เศรษฐกิจของประเทศได้อี
กทางหนึ่ง เริ่มต้น

ปฏิบัติสู่ตรงๆ
ข้างต้นตั้งแต่วันนี้แล้วปฏิบัติ

บัดนี้ให้

เป็นหนี้สัยตลอดไป
เพื่อเก็บรักษาพลังงานที่เหลือ
เล็กน้อย

เอาไว้ใช้หาหนทาง
และเพื่อลดภาระของประเทศ
ทศชาติ

ในการจัดหาพลังงานมาให้
พวกเราใช้กัน

• **หนีออกจากสูตรง่าย ๆ
ข้างต้นแล้ว สำหรับงาน**

**คณะกรรมการนโยบายพลัง
งานแห่งชาติ ขอมอบ**

108

**วิธีการประหยัดพลังงานที่
คนไทยทุกคน**

สามารถที่จะนำไปปฏิบัติใ

หนังสือประจำวัน ได้โดย

ไม่ยากลำบากอะไร
ไว้เป็นแนวทางเพื่อให้ทุก
คน

นำไปปฏิบัติให้เป็นนิสัย
ตลอดไป โดยเริ่มต้น

ตั้งแต่วันนี้
แล้วทำต่องๆ ไป ทุกๆ วัน
และแนะนำ

ให้คนอื่นได้ร่วมประหยัด
พลังงานด้วย



วิธีประหยัด

น้ำมัน



1.

ตรวจตราลมยางเป็นประจำ
ำ

เพราะยางที่อ่อนเกินไปนั้น
ทำให้

สิ้นเปลืองน้ำมันมากกว่า

างที่มีปริมาณลมยางตามที่
มาตรฐาน

กำหนด

2. สับเปลี่ยนยาง
ตรวจตั้งศูนย์ล้อตามกำหนด
จะช่วยประหยัด

น้ำมันเพิ่มขึ้นอีกมาก

3.
ดับเครื่องยนต์ทุกครั้งเมื่อ

๒
ต้องจอดรถนานๆ
แค่จอดรถติดเครื่อง

ทิ้งไว้ 10 นาที
ก็เสียน้ำมันฟรีๆ 200 ซีซี

4.

ไม่ควรติดเครื่องทิ้งไว้เมื่อ
จอดรถ
ให้ดับเครื่องยนต์ทุกครั้ง

ขึ้นของ ลงของ
หรือคอยคน

เพราะการติดเครื่องทิ้งไว้
เปลืองน้ำมัน

และสร้างมลพิษอีกด้วย

5.

ไม่ออกรถกระชากตั้งเอียง
การออกรถกระชาก 10
ครั้ง สูญเสีย

น้ำมันไปเปล่าๆ ถึง
100 ซีซี

น้ำมันจำนวนนี้รถสามารถ
วิ่งได้ไกล

700 เมตร

6.
ไม้แรงเครื่องยนต์ตอนเกี่ยว
รวางอย่างที่เราเรียกกันติด
ตปากวา

เบิ้ลเครื่องยนต์
การกระทำดังกล่าว 10
ครั้ง สูญเสียน้ำมันถึง 50

ซีซี

ปริมาณน้ำมันขนาดหีรถวิ
งไปได้ตั้ง 350 เมตร

7.

ตรวจตั้งเครื่องยนต์ตามก
าหนด

ควรตรวจเช็คเครื่องยนต์

สม่ำเสมอ เช่น

ทำความสะอาดระบบไฟจุ

ตระเบิด เปลี่ยนหัว

คอนเดนเซอร์
ตั้งไฟแก่ออนให้พอดี
จะช่วยประหยัดน้ำมันได้ถึง
ง 10%

8. ไม่ต้องอุ่นเครื่อง
หากออกรถและขับซาๆ
สัก 1-2 กม. แรก

เครื่องยนต์จะอุ่นเอง
ไม่ต้องเปลืองน้ำมันไปกับ

การอุ้มนเครื่อง

9.

ไม่ควรบรรทุกน้ำหนักเกิน
พิกัด

เพราะเครื่องยนต์จะทำงา
น

ตามน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น
หากบรรทุกหนักมาก
จะทำให้เปลืองน้ำมัน

และสึกหรอสูง

10.

ใช้ระบบการใช้รถร่วมกัน
หรือคาร์พูล (Car pool)
ไปไหน

มาไหน

ที่หมายเดียวกัน
ทางผ่านหรือใกล้เคียงกัน
ควรใช้รถคัน

เดียวกัน

11.

เดินทางเท่าที่จำเป็นจริงๆ
เพื่อประหยัดน้ำมัน
บางครั้ง

เรื่องบางเรื่องอาจจะติดต่
ออกันทางโทรศัพท์ก็ได้
ประหยัดน้ำมัน

ประหยัดเวลา

12.
ไปซื้อของหรือไปธุระใกล้

บ้านหรือใกล้ๆ ที่ทำงาน
อาจจะเดิน

หรือใช้จักรยานบ้าง
ไม่จำเป็นต้องใช้รถยนต์ทุก
ครั้ง เป็นการ

ออกกำลังกายและประหยัด
น้ำมันด้วย

13. ก่อนไปพบใคร
ควรโทรศัพท์ไปถามก่อนว่า

าเขาอยู่หรือไม่ จะได้

ไม่เสียเที่ยว
ไม่เสียเวลา
ไม่เสียหน้ามันไปโดยเปล่า
ประโยชน์

14.

สอบถามเส้นทางที่จะไปใ
หแน่ชัด
หรือศึกษาแผนที่ให้ดี

จะได้ไม่หลง

ไม่เสียเวลา
ไม่เปลืองน้ำมันในการวน
หา

15. ควรใช้โทรศัพท์
โทรสาร ไปรษณีย์
อินเทอร์เน็ต หรือใช้

บริการส่งเอกสาร
แทนการเดินทางด้วยตัว
เอง เพื่อประหยัดน้ำมัน

16.

ไม่ควรเดินทางโดยไม่ได้วางแผนการเดินทาง
ควรกำหนด

เส้นทาง

และช่วงเวลาการเดินทาง
ที่เหมาะสมเพื่อประหยัดน้ำมัน

17.

หมั่นศึกษาเส้นทางลัดเข้า
ไว้

ช่วยให้ไม่ต้องเดินทางยาว

นาน

ไม่ต้องเผชิญปัญหาจราจร
ช่วยประหยัดทั้งเวลาและ
ประหยัดน้ำมัน

18.

ควรขับรถด้วยความเร็วค
งที่ เลือกขับที่ความเร็ว
70-80

กิโลเมตรต่อชั่วโมงที่

2,000-2,500
รอบเครื่องยนต์
ความเร็วระดับ

นี้
ประหยัดน้ำมันได้มากกว่า

19.
ไม่ควรขับรถลากเกียร์
เพราะการลากเกียร์ต่ำนาน
ๆ จะทำให้

เครื่องยนต์หมุนรอบสูงก็
หน้ามันมาก
และเครื่องยนต์รอนจัด

สีกรอแงย

20.

ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ตักแต่งที่
จะทำให้เครื่องยนต์ทำงาน
หนักขึ้น

เช่น

การทำให้เกิดการตายนลมห

ณะวืง
หรือทำให้เครื่องยนต์ ไม

สามารถถ่ายเทความร้อนไ
ดดี

21.

ไม่ควรใช้น้ำมันเบนซินที่อ
อกแทนสูงเกินความจำเป็น
ของ

เครื่องยนต์

เพราะเป็นการสิ้นเปลืองพลังงานโดยเปล่าประโยชน์

22.

หมั่นเปลี่ยนน้ำมันเครื่อง
ไส้กรองน้ำมันเครื่อง
ไส้กรองอากาศ

ตามระยะเวลาที่เหมาะสม
เพื่อประหยัดน้ำมัน

23.

สำหรับเครื่องยนต์แบบเบน
ซิน
ควรเลือกเติมน้ำมันเบนซิน
น

ให้ถูกชนิด ถูกประเภท
โดยเลือกตามค่าออกเทน
ที่เหมาะสมกับ

รถแต่ละยี่ห้อ
(สังเกตจากฝาปิดถังน้ำมัน
ด้านใน หรือรับคู่มือที่ปั้ม

น้ำมันไก่กลับบ้าน

24.

ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องปรับ
บรรยากาศตลอดเวลา
ยามเช้าๆ

เปิดกระจกรับความเย็นจาก
กลมธรรมชาติบ้างก็สดชื่น
ดี ประหยัด

น้ำมันได้ด้วย

25.

ไม่ควรเร่งเครื่องปรับอากาศ
ในรถอย่างเต็มที่จนเกิน
ความจำเป็น

ไม่เปิดแอร์แรงๆ
จนรู้สึกหนาวเกินไป
เพราะสิ้นเปลืองพลังงาน



วิธีประหยัดไฟ



26. ปิดสวิตช์ไฟ
และเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด
เมื่อเลิกใช้งาน สร้าง

ให้เป็นนิสัยในการดับไฟทุก

กครั้งที่ออกจากห้อง

27.

เลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไ
ดมาตรฐาน

ดูฉลากแสดงประสิทธิภาพ

ให้แน่ใจทุกครั้งก่อนตัดสิ
นใจซื้อ

หากมีอุปกรณ์ไฟฟ้าเบอร์
5 ต้อง

เลือกใช้เบอร์ 5

28.

ปิดเครื่องปรับอากาศทุกค
รงที่จะไม่อยู่ในห้องเกิน 1
ชั่วโมง

สำหรับเครื่องปรับอากาศ
ทั่วไป และ 30 นาที
สำหรับเครื่องปรับอากาศ

อากาศเบอร์ 5

29.

หมั้นทำความสะอาดแผ่น
กรองอากาศของเครื่องปรับ
บอากาศ

บ่อยๆ

เพื่อลดการเปลืองไฟในการ
ทำงานของเครื่องปรับอา
ากาศ

30.

ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอา
ากาศที่ 25 องศาเซลเซียส

ซึ่งเป็น

อุณหภูมิต่ำที่กำลังสบาย
อุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น 1 องศา
ต้องใช้พลังงาน

เพิ่มขึ้นร้อยละ 5-10

31.

ไม่ควรปล่อยให้มีความเย็น
หนาวไหลจากห้องที่ติดตั้ง
เครื่องปรับอากาศ

อากาศ

ตรวจสอบและอุดรอยรั่วตามผนัง ฝ้าเพดาน ประตู

ช่องแสง

และปิดประตูห้องทุกครั้งที่เปิดเครื่องปรับอากาศ

32.

ลดและหลีกเลี่ยงการเก็บเอกสาร

หรือวัสดุอื่นใดที่ไม่จำเป็น

ต้องใช้งานในห้องที่มีเครื่อง
ปรับอากาศ
เพื่อลดการสูญเสีย และ

ใช้พลังงานในการปรับอากาศ
ภายในอาคาร

33.

ติดตั้งฉนวนกันความร้อน
โดยรอบห้องที่มีการปรับอ
ากาศ

เพื่อลดการสูญเสียพลังงาน
จากการถ่ายเทความร้อน
เข้าภายใน

อาคาร

34.

ใช้มู่ลี่กันแดดป้องกันแสงแ
ดดส่องกระทบตัวอาคาร
และ

บุฉนวนหนกัณหควมรอนตาม
หลังคณและฝณผหน่งเพือไมใ
ห้คเรือองปรึบ

อณคณศท้งนหนกเก็นไป

35.

หลักเลียงการสุญเสียพลัง
งนจุกการถณยเทควมร
อนเขาสู

หองปรึบอณคณศ

ติดตั้งและใช้อุปกรณ์ควบคุมการเปิด-ปิดประตู

ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ

36.

ควรปลุกต้นไม้อบบๆ

อาคาร

เพราะต้นไม้อบบๆ 1

ต้น

ให้ความเย็นเท่ากับเครื่อง
ปรับอากาศ 1 ตัน
หรือให้ความเย็น

ประมาณ 12,000
บีทียู

37.

ควรปลูกต้นไม้เพื่อช่วยบัง
แดดข้างบ้านหรือเหนือหลัง
งคา เพื่อ

เครื่องปรับอากาศจะไม่ต่อ
งทำงานหนักเกินไป

38. ปลุกพืชคลุมดิน
เพื่อช่วยลดความร้อนและ
เพิ่มความชื้นให้กับ

ดิน จะทำให้บ้านเย็น
ไม่จำเป็นต้องเปิดเครื่องป
รับอากาศเย็น

จนเกินไป

39. โฉงสำหนักงงน
ให้ปิดไฟ
ปิดเครื่องปรับอากนศ
และอุปกรณ์

ไฟฟ้าที่ไม่จำเป็น
ในชวงเวลา 12.00-
13.00 น.
จะสามารถประหยัด

ค่าไฟฟ้าได้

40.

ไม่จำเป็นต้องเปิดเครื่องป
รับอากาศก่อนเวลาเริ่มงาน
น และควรร

ปิดเครื่องปรับอากาศก่อน
เวลาเลิกใช้งานเล็กน้อย
เพื่อประหยัดไฟ

41.

เลือกซื้อพัดลมที่มีเครื่องห
มายมาตรฐานรับรอง
เพราะพัดลม

ที่ไม่ได้คุณภาพ
มักเสียหาย
ทำให้สิ้นเปลือง

42.

หากอากาศไม่ร้อนเกินไป
ควรเปิดพัดลมแทนเครื่อง
ปรับอากาศ

อากาศ
จะช่วยประหยัดไฟ
ประหยัดเงินได้มากที่สุดทีเดียว

43.

ใช้หลอดไฟประหยัดพลังงาน
ใช้หลอดผสมจอมประหยัด

แทนหลอดอ้วน
ใช้หลอดตะเกียบแทนหลอดไส้ หรือใช้หลอด

คอมแพคท์ฟลูออเรสเซนต์

44.

ควรใช้บัลลาสต์ประหยัดไฟ
หรือบัลลาสต์อิเล็กทรอนิกส์
คู่กับ

หลอดฟลูออโรเซสหลอด
จะช่วยให้ประสิทธิภาพใ
นการประหยัด

ไฟได้อีกมาก

45.

ควรใช้โคมไฟแบบมีแผ่นสะท้อนแสงในช่องต่างๆ เพื่อช่วยให้

แสงสว่างจากหลอดไฟกระจายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้

ไม่จำเป็นต้องใช้หลอดไฟฟ้าวัตตสูง
ช่วยประหยัดพลังงาน

46.

หมั่นทำความสะอาดหลอดไฟที่บ้าน

เพราะจะช่วยเพิ่มแสงสว่าง

โดยไม่ต้องใช้พลังงานมากขึ้น ควรทำอย่างน้อย 4 ครั้งต่อปี

47.

ใช้หลอดไฟที่มีวัตต์ต่ำ

สำหรับบริเวณที่จำเป็นต่อ
งเปิดทิ้งไว้

ทั้งคืน
ไม่ว่าจะเป็นในบ้านหรือข้าง
นอก
เพื่อประหยัดค่าไฟฟ้า

48.

ควรตั้งคอมไฟที่โต๊ะทำงาน
หรือติดตั้งไฟเฉพาะจุด
แทนการ

เปิดไฟทั้งห้องเพื่อทำงาน
จะประหยัดไฟลงไปได้มาก
ก

49.

ควรใช้สีอ่อนตกแต่งอาคาร
ร

ทาผนังนอกอาคารเพื่อการ
รสะท้อน

แสงที่ดี

และทาภายในอาคารเพื่อท

ำให้ห้องสว่างได้มากกว่า

50.

ใช้แสงสว่างจากธรรมชาติ
ให้มากที่สุด เช่น
ติดตั้งกระจก

หรือติดฟิล์มที่มีคุณสมบัติ
ป้องกันความร้อน
แต่ยอมให้แสงผ่าน

เข้าได้เพื่อลดการใช้พลังงาน
เพื่อแสงสว่างภายในอาคาร

51.

ถอดหลอดไฟออกครึ่งหนึ่ง
ในบริเวณที่มีความต้องการใช้

แสงสว่างน้อย
หรือบริเวณที่มีแสงสว่างพอ
เพียงแล้ว

52. ปิดตู้เย็นให้สนิท
ทำความสะอาดภายในตู้เย็น
และแผนระบาย

ความร้อนหลังตู้เย็นสม่ำเสมอ
เพื่อให้ตู้เย็นไม่ต้องทำงาน
หนักและ

เปลืองไฟ

53. อย่าเปิดตู้เย็นบ่อย

อย่านำของร้อนเข้าแช่ในตู้
เย็น เพราะจะ

ทำให้ตู้เย็นทำงานเพิ่มขึ้น
กินไฟมากขึ้น

54.

ตรวจสอบขอบยางประตูของตู้เย็นไม่ให้เสื่อมสภาพ
เพราะจะ

ทำให้ความเย็นรั่วออกมาได้

ทำให้สิ้นเปลืองไฟมากกว่าที่จำเป็น

55.

เลือกขนาดตู้เย็นให้เหมาะสมกับขนาดครอบครัว
อย่าใช้ตู้เย็น

ใหญ่เกินความจำเป็นเพราะ
กินไฟมากเกินไป

และควรตั้งตู้เย็นไว้

ห่างจากผนังบ้าน 15
ซม.

56.

ควรละลายน้ำแข็งในตู้เย็น
สม่ำเสมอ
การปล่อยให้ น้ำแข็งจับ

หนาเกินไป
จะทำให้เครื่องต้องทำงาน
หนัก ทำให้กินไฟมาก

57.

เลือกซื้อตู้เย็นประตูเดียว
เนื่องจากตู้เย็น 2 ประตู
จะกินไฟ

มากกว่าตู้เย็นประตูเดียว
ที่มีขนาดเท่ากัน
เพราะต้องใช้ท่อน้ำยา

ทำความเย็นที่ยาวกว่า
และใช้คอมเพรสเซอร์ขนาด
ใหญ่กว่า

58.

ควรตั้งสวิตช์ควบคุมอุณหภูมิของตู้เย็นให้เหมาะสม
การตั้ง

ที่ตัวเลขต่ำเกินไป
อุณหภูมิจะเย็นน้อย
ถาตั้งที่ตัวเลขสูงเกินไปจะ
เย็นมาก

เพื่อให้ประหยัดพลังงานค
วรตั้งที่เลขต่ำที่มีอุณหภูมิ

พอเหมาะ

59.

ไม่ควรพรหมหน้าจนแฉะเวลา
ารีดผ้า
เพราะต้องใช้ความร้อนใน

การรีดมากขึ้น
เสียพลังงานมากขึ้น
เสียค่าไฟเพิ่มขึ้น

60.

ดึงปลั๊กออกก่อนการรีดเส้

อผ้าเสริจ

เพราะความรอนที่เหลือ

ไนเตารีด

ยังสามารถรีดต่อได้จนกระทั่งเสริจ

ช่วยประหยัดไฟฟ้า

61.

เสียบปลั๊กครั้งเดียว
ต้องรีดเสียให้เสริจ
ไม่ควรเสียบและ

ถอดปลั๊กเตารีดบ่อยๆ
เพราะการทำให้เตารีดร้อน
แต่ละครั้ง

กินไฟมาก

62. ลด ละ เลี่ยง
การใส่เสื้อสูท
เพราะไม่เหมาะสมกับสภาพ
อากาศ

เมืองร้อน
สิ้นเปลืองการตัด ชัก รีด

และความจำเป็นในการเปิด

เครื่องปรับอากาศ

63. ชักผ้าด้วยเครื่อง
ควรรีเสผ้าให้เต็มกำลังของ
เครื่อง เพราะชัก

1 ตัวกับชัก 20 ตัว
ก็ต้องใช้น้ำในปริมาณเท่า
ๆ กัน

64.

ไม่ควรรอบผ้าด้วยเครื่อง
เมื่อใช้เครื่องซักผ้า
เพราะเปลืองไฟ

มาก

ควรตากเสื้อผ้ากับแสงแดด
หรือแสงธรรมชาติจะดีกว่า
ทั้งยัง

ช่วยประหยัดไฟได้มากกว่า
า

65.

ปิดโทรทัศน์ทันทีเมื่อไม่มี
คนดู

เพราะการเปิดทิ้งไว้โดยไม่
มี

คนดู

เป็นการสิ้นเปลืองไฟฟ้าโดย
ใช่เหตุ

แถมยังต้องซ่อมเร็วอีกด้วย

66.

ไม่ควรปรับจอโทรศัพท์ให้
สว่างเกินไป
และอย่าเปิดโทรศัพท์ให้

เสียงดังเกินความจำเป็น
เพราะเปลืองไฟ
ทำให้อายุเครื่องสั้นลงด้วย

67. อยู่บ้านเดียวกัน
ดูโทรศัพท์รายการเดียวกัน
น ก็ควรจะดู

เครื่องเดียวกัน
ไม่ใช่ดูคนละเครื่อง
คนละห้อง เพราะจะทำให้

สิ้นเปลืองพลังงาน

68.

เช็คผมให้แห้งก่อนเป่าผม
ทุกครั้ง
ใช้เครื่องเป่าผมสำหรับ

แต่งทรงผม
ไม่ควรใช้ทำให้ผมแห้ง

เพราะต้องเป่าห่าน
เปลืองไฟฟ้า

69.

ใช้เตาแก๊สหุงต้มอาหาร
ประหยัดกว่าใช้เตาไฟฟ้า
เตาอบไฟฟ้า

และควรติดตั้งวาล์วนิรภัย
(Safety Value)
เพื่อความปลอดภัยด้วย

70.

เวลาหุงต้มอาหารด้วยเตา
ไฟฟ้า

ควรจะปิดเตาก่อนอาหาร
สุก

5 นาที

เพราะความร้อนที่เตาจะร
อนต่ออีกอย่างน้อย 5

นาที

เพียงพอที่จะทำให้อาหารสุ

กได้

71.

อย่าเสียบปลั๊กหม้อหุงข้าว
ไว

เพราะระบบอุ่นจะทำงาน

ตลอดเวลา

ทำให้สิ้นเปลืองไฟเกินความ
จำเป็น

72. กาทุ่มน้ำไฟฟ้า

ต้องดึงปลั๊กออกทันทีเมื่อ

หน้าเตี๋อด ออย่าเสี๑บไฟ

ไว้เมื่อไม่มีคนอยู่
เพราะนอกจากจะไม๑ประห
ยัดปล๑งงานแล้ว

ยังอาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้

73.

แยกสวิตช์ไฟออกจากกัน
ให้สามารถเปิดปิดได้เฉพา
ะจุด ไม๑

ใช้ปุ่มเดียวเปิดปิดทั้งชั้น
ทำให้เกิดการสิ้นเปลืองแ
ะสูญเสีย

74.

หลีกเลี่ยงการติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้า
ที่ต้องมีการปล่อยความร้อน

เช่น ภาตมหน้า
หมอหุงตม

ไว้ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ

75.

ซ่อมบำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้าให้
อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้
และหมั่นทำ

ความสะอาดเครื่องใช้ไฟฟ้า
อยู่เสมอ
จะทำให้ลดการสิ้นเปลืองไฟ
ไฟได้

76.

อย่าเปิดคอมพิวเตอร์ทิ้งไว้
ถ้าไม่ใช้งาน
ติดตั้งระบบลดกระแส

ไฟฟ้าเข้าเครื่องเมื่อพักกา
รทำงาน
จะประหยัดไฟได้ร้อยละ
35-40

และถ้าหากปิดหน้าจอทันที

ที่เมื่อไม่ใช้งาน
จะประหยัดไฟได้ร้อยละ
60

77. ดูสัญลักษณ์
Energy Star
ก่อนเลือกซื้ออุปกรณ์สำ
นักงาน

(เช่น
เครื่องคอมพิวเตอร์
เครื่องโทรสาร
เครื่องพิมพ์ดีดไฟฟ้า

เครื่องถ่ายเอกสาร

ฯลฯ)

ซึ่งจะช่วยประหยัดพลังงาน
ลดการใช้

กำลังไฟฟ้า

เพราะจะมีระบบประหยัดไฟ
ฟ้าอัตโนมัติ



วิธีประหยัด น้ำ



78.

ใช้น้ำอย่างประหยัด
หมั่นตรวจสอบการรั่วไหล
ของน้ำ เพื่อลด

การสูญเสียน้ำอย่างเปล่าป ระโยชน์

79.

ไม่ควรปล่อยให้หน้าไหลตลอด
เวลาตอนกลางหน้า
แปร่งฟัน โกง

หนวด

และถูสบู่ตอนอาบน้ำ
เพราะจะสูญน้ำไปโดยเปล่า
า

ประโยชน์ หน้าที่หลากหลายๆ ลีटर

80.

ใช้สบู่เหลวแทนสบู่ก้อนเวลาล้างมือ
เพราะการใช้สบู่ก้อน

ล้างมือจะใช้เวลามากกว่า
การใช้สบู่เหลว
และการใช้สบู่เหลว

ที่ไม่เข้มข้น
จะใช้น้ำน้อยกว่าการล้างมี
อด้วยสบู่เหลวเข้มข้น

81. ซักผ้าด้วยมือ
ควรรองน้ำใส่กาละมังแค
พอใช้ อย่าเปิดน้ำไหล

ทิ้งไว้ตลอดเวลาซัก
เพราะสิ้นเปลืองกว่าการซัก
โดยวิธีการขัง

น้ำไว้ในกาละมัง

82. ใช้ Sprinkler
หรือฝักบัวรดน้ำต้นไม้แทน
การฉีดน้ำด้วย

สายยาง
จะประหยัดน้ำได้มากกว่า

83.
ไม่ควรใช้สายยางและเปิด
น้ำไหลตลอดเวลาในขณะที่
ล้างรถ

เพราะจะใช้น้ำมากถึง

400 ลิตร
แต่กลางด้วยน้ำและฟอง
น้ำใน

กระป๋องหรือภาชนะบรรจุ
น้ำ
จะลดการใช้้ำได้มากถึง
300 ลิตร

ต่อการล้างหนึ่งครั้ง

ไม่ควรล้างรถบ่อยครั้งจน
กินไป

เพราะนอกจากจะมีความ

สิ้นเปลืองน้ำแล้ว
ยังทำให้เกิดสนิมที่ตัวถังไ
ดด้วย

85.

ตรวจสอบท่อน้ำรั่วภายใน
บาน
ด้วยการปิดก๊อกน้ำทุกตัว

ภายในบ้าน
หลังจากที่ทุกคนเข้านอน
(หรือเวลาที่แน่ใจว่า ไม่มี

ใครใช้น้ำระยะหนึ่ง
จุดหมายเลขวัดน้ำไว้
ถาตอนเขามาตรเคลื่อนที่

โดยที่ยังไม่มีใครเปิดน้ำใช้
ก็เรียกช่างมาตรวจซ่อมได้
เลย)

86.

ควรล้างพืชผักและผลไม้ใน
อ่างหรือภาชนะที่มีการกัก
กเก็บน้ำ

ไว้เพียงพอ
เพราะการล้างด้วยน้ำที่ไหล
จากก๊อกน้ำโดยตรง
จะใช้

น้ำมากกว่า
การล้างด้วยน้ำที่บรรจุไว้ใน
ภาชนะถึงร้อยละ 50

87.

ตรวจสอบชักโครกว่ามีจุด
รั่วซึมหรือไม่
ไหลลงหยดสีผสมอาหาร

ลงในถังพักน้ำ
แล้วสังเกตดูที่คอห่าน
หากมีน้ำสีลงมาโดยที่ไมได้
ดกด

ชักโครก
ให้รีบจัดการซ่อมได้เลย

88.

ไม่ใช้ช้กโครกเป็นที่ทิ้งเศษ
อาหาร กระดาษ
สารเคมีทุกชนิด

เพราะจะทำให้สูญเสียน้ำจ
ากการช้กโครก
เพื่อไลสิ่งของลงท่อ

89.

ใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำ
เช่น ช้กโครกประหยัดน้ำ

ฝึกบัว

๓ ประหยัดน้ำ
๓ กอกประหยัดน้ำ
หัวฉีดประหยัดน้ำ เป็นต้น

90. ติด Aerator หรือ
อุปกรณ์เติมอากาศที่หัวก
อก เพื่อช่วย

เพิ่มอากาศให้แก่น้ำที่ไหล
ออกจากหัวกอก

ลดปริมาณการไหลของ

น้ำ ช่วยประหยัดน้ำ

91.

ไม่ควรรดน้ำต้นไม้ตอนแ
ดดจัด

เพราะน้ำจะระเหยหมดไป

เปล่าๆ

ให้รดตอนเช้าที่อากาศยังเ
็นน้อย

การระเหยจะต่ำกว่า

ช่วยให้ประหยัดน้ำ

92.

อย่าทิ้งน้ำดื่มที่เหลือในแก้ว
โดยไม่เกิดประโยชน์อันใ
ด ใช้น้ำ

ต้นไม้ ใช้ชำระพื้นผิว
ใช้ชำระความสะอาดสิ่งตา
งๆ ได้อีกมาก

93.

ควรใช้เหยือกน้ำกับแก้ว

ปลาในการบริการน้ำดื่ม
และให้

ผู้ที่ต้องการดื่มรินน้ำดื่มเอ
ง
และควรดื่มให้หมดทุกครั้ง

94.

ล้างจานในภาชนะที่ขังน้ำไว้
จะประหยัดน้ำได้มากกว่า
การ

ล้างจานด้วยวิธีที่ปล่อยให้
น้ำไหลจากก๊อกน้ำตลอดเวลา

95.

ติดตั้งระบบน้ำให้สามารถใ
ช้ประโยชน์จากการเก็บแล
ะจ่ายน้ำ

ตามแรงโน้มถ่วงของโลก
เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้พลังงาน

านไปสูบและ

จ่ายน้ำภายในอาคาร



วิธีประหยัด
พลังงานอื่นๆ



96.

อย่าใช้กระดาษหน้าเดียว
ทั้ง
ให้ใช้กระดาษอย่างคุ้มค่า

ใช้ทั้งสองหน้า
ให้นึกเสมอว่า
กระดาษแต่ละแผ่น

ย่อมหมายถึงต้นไม้หนึ่งต้น
ที่ต้องเสียไป

ในสำนักงานให้ใช้การส่งเอกสารต่อๆ กัน

แทนการสำเนาเอกสารหลายๆ ชุด
เพื่อประหยัดกระดาษ

ประหยัดพลังงาน

98.

ลดการสูญเสียบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น

ด้วยการหลีกเลี่ยง

การใช้กระดาษปะหน้าโทร
สาร ชนิดเต็มแผ่น
และหันมาใช้

กระดาษขนาดเล็ก
ที่สามารถตัดพับบนโทรสา
รได้ง่าย

99.
ใช้การส่งผ่านข้อมูลข่าวสาร

รูต่างๆ

ผ่านระบบคอมพิวเตอร์

โดยโมเด็ม
หรือแผ่นดิสก์

แทนการส่งข่าวสารข้อมูล
โดยเอกสาร

ช่วยลดขั้นตอนการทำงาน
ลดการใช้พลังงานได้มาก

100.

หลีกเลี่ยงการใช้จานกระดาษ
กาษา แก้วน้ำกระดาษ

เวลาจัดงานสังสรรค์ต่างๆ
เพราะสิ้นเปลืองพลังงานใ
นการผลิต

101.

รู้จักแยกแยะประเภทขยะ
เพื่อช่วยลดชั้นตอน

และลดพลังงานในการทำ
ลายขยะ
และทำให้ขยะทั้งหลาย

ง่ายต่อการกำจัด

102.

หนังสือพิมพ์อ่านเสร็จแล้ว
อย่าทิ้ง ให้เก็บไว้อย่าง
หรือพับถุง

เก็บไว้ทำอะไรอย่างอื่น
ใช้ซ้ำทุกครั้งถ้าทำได้

ช่วยลดการใช้พลังงานในการผลิต

103.

ขึ้นลงชั้นเดียวหรือสองชั้น
ไม่จำเป็นต้องใช้ลิฟท์

จำไว้เสมอว่าการกดลิฟท์แ
แต่ละครั้ง

สูญเสียพลังงานถึง 7 บาท

104. งด เลิก
บริโภคผลิตภัณฑ์ที่ใช้แล้ว
ทิ้งเลย เพราะเป็น

การสิ้นเปลืองพลังงานในก
ารผลิต
ใช้ทรัพยากรธรรมชาติสิ้น
เปลือง

เพิ่มปริมาณขยะ
เปลืองพลังงานในการกำจัด
ขยะ

105.

ลดการใช้ผลิตภัณฑ์
ที่มีบรรจุภัณฑ์ที่ยากต่อการ
ทำลาย

เช่น โฟม
หรือพลาสติก
ควรเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่
นำกลับมาใช้ใหม่ได้

(Reuse)
หรือนำไปผ่านกระบวนการ
ผลิตมาใช้ใหม่ได้

(Recycle)

106.

สับบสนุนสินค้าที่มีบรรจุภัณฑ์

เป็นวัสดุที่สามารถนำมาผ่าน

กระบวนการนำมาใช้ใหม่
(Recycle) เช่น แก้ว
กระดาษ โลหะ

พลาสติกบางประเภท
โดยจัดให้มีการแยกขยะใ
นคร้วเรือน

และในสำนักงาน

107. ให้ความร่วมมือ
สนับสนุน
หรือเข้าร่วมกิจกรรมกับห
หน่วยงาน

ต่าง ๆ
ทั้งภาครัฐและเอกชน

ที่รณรงค์ส่งเสริมให้มีการ
อนุรักษ์พลังงาน

108.

กระตุ้นเตือนให้ผู้อื่นช่วยกัน
ประหยัดพลังงาน

โดยการติดสัญลักษณ์
หรือเครื่องหมายให้ช่วยป
ระหยัดไฟ

ตรงบริเวณใกล้สวิทช์ไฟ

**เพื่อเตือนให้ปิดเมื่อเลิกใช้
แล้ว**

**•
...ขอบคุณแหล่งข้อมูล**