

คลายร้อน...ประหยัดไฟ...ลดภาวะโลกร้อนกันเถอะ..!

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.พ. 2552

วิธีคลายร้อน วิธีคลายร้อน วิธีคลายร้อน วิธีคลายร้อน วิธีคลายร้อน วิธีคลายร้อน

วิธีคลายร้อนแบบไทยๆ แบบทำได้เอง ง่ายแสนง่าย

1. เดิน นุ่งเล่น ทานอาหาร ห้างสรรพสินค้า ได้แอร์โดยไม่ต้องเปิดแอร์เองที่บ้าน หากอากาศสาธารณะแล้วนำอาหารไปทานเองจากบ้านก็ได้ ไม่เปลืองสตังค์ มาถึงยุคนี้แล้ว ไม่ต้องอายคะ ทำไปก่อนคะ เดี่ยวมีคนทำตามเพียบ!
2. เข้าโรงหนัง ระหว่างนั่งรอหนังเขา ก็เอามือถือมาเปิด oknation wap เล่นบล็อกซะ
3. เขาไปนั่งอ่านหนังสือ ทำงานที่ห้องสมุดที่เปิดแอร์อยู่แล้ว
4. ไปนั่งพักผ่อนใต้ต้นไม้ ตามสวนสาธารณะ สถานที่คุ้นเคย มีคนรู้จักแถบนอกเมือง
5. หยุดวันสองวันก็ปิดบ้านหนีร้อนไปเที่ยวน้ำตก หรือทะเลบ้าง
6. อาบน้ำบ่อยๆ นอนแช่น้ำให้คลายร้อน (โดยไม่ต้องใช้เครื่องทำน้ำอุ่น)
7. ทาแป้งเย็น หรือประคินสอพอง ให้ตัวลวยพรอย เปิดหน้าต่างรับลม
8. เอาผ้าขนหนูผืนเล็กๆชุบน้ำแช่ในช่องแช่แข็ง หรือแช่เย็นไว้หลายๆผืน ควรห่ออะไรใส่หุ้มไว้ทุกผืน ป้องกันไม่ให้ติดกัน หรือประอะเปื้อน เอาออกมาเช็ดหน้า เช็ดตัว พาดไว้ที่คอ คลายร้อนได้ดี
9. ซื้อถาดทำน้ำแข็งไว้เยอะๆ ทำน้ำแข็งใส่ที่เก็บน้ำแข็งไว้ให้มีใช้ตลอดเวลา
10. ทำน้ำเย็นใส่กระติกไว้ทาน (เหยาะน้ำยาอุทัย สักนิดให้ชื่นใจก็ได้) ใส่กระติกใบเล็กสำหรับพกออกไปนอกบ้าน ไม่ต้องไปซื้อน้ำเย็น น้ำแข็งใส่ที่ไหน
11. ทำไอศกรีมหรือหวานเย็นทานเอง จะใช้น้ำผลไม้คั้นสดๆ (คั้นด้วยมือ) ผสมน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม เกลือนิดหน่อย หรือใช้น้ำแข็งทุบละเอียดใส่น้ำหวาน
12. พ้นบ้านหลังจาก ถูด้วยผ้าเปียกใหม่ๆจะรู้สึกเย็นสบาย วันนี้คุณถูบ้านหรือยัง?
13. เอาผ้าชุบน้ำ หรือถุงผ้าชุบน้ำใส่น้ำแข็ง ขววนไว้หน้าพัดลม ก็เย็นเหมือนเปิดแอร์ (ถ้าขี้เกียจเดินเอาผ้าไปชุบน้ำบ่อยๆ ให้ใช้ผ้ายาวหน่อย จับปลายด้านล่างแช่น้ำ หรือนำแช่น้ำแข็งในถังวางไว้หน้าพัดลมเลยคะ)
14. ทำราวแขวนผ้าในบาน ยายผาสะอาดๆที่หมาดแล้วมาตากในบ้าน ให้พัดลมพัดเฉี่ยวๆเอาลมเย็นมาปะทะตัวเรา
15. ใส่เสื้อผ้าที่ทำจากใยธรรมชาติ งดผ้าที่ทำจากใยสังเคราะห์
16. ประพรมน้ำอบนำหอม เครื่องหอมไทย กลิ่นหอมของสมุนไพรไทย มีส่วนช่วยกระตุ้นระบบประสาท เมื่อได้กลิ่นจะทำให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี ทำให้มีความสุขขึ้น
17. ไปนั่งบ้านเพื่อน ที่เขาจำเป็นต้องเปิดแอร์อยู่แล้วอย่างนี้เรียก แอร์แชร์ริง ค่ะ หากไม่จำเป็นไปใช้พัดลมไอน้ำด้วยกันก็ดีคะ



นะคะ ช่วยกันกู้โลก เอะคะ



วิธีประหยัดไฟ

จากการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องจักรยนต์ ในชีวิตประจำวัน

1. ใช้แอร์ระบบตั้งเวลาให้ปิดก่อนเวลาตื่น 1 ชั่วโมง
2. ปิดแอร์ที่ทำงาน ½ - 1 ชั่วโมงก่อนเวลาเลิกงาน หากมีการทำ OT ใช้พัดลมไอน้ำแทนได้
3. นั่งทำงานในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ ลดการใช้ไฟคอมบนโต๊ะทำงานได้
4. เปิดไฟแสงสว่างในที่ทำงานเฉพาะจุดที่จำเป็น คนที่ไม่มาทำงานหรือกลับบ้านแล้ว ต้องปิดไฟบริเวณนั้นให้หมด
5. ปิดไฟดวงที่ไม่ใช้ เปิดเฉพาะที่จำเป็น ทางที่ดีรวบรวมคนทั้งบ้านมานั่งล้อมวงทานข้าว เล่าเรื่อง สักครู่พร้อมทานพร้อมตากันยามค่ำทุกวัน จะได้ใช้ไฟดวงเดียว
6. เดินทางไปไหนคนเดียว ไม่จำเป็นอย่าขับรถ ไซรล์ไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน และรถโดยสารแทน
7. สมานฉันท์กับเพื่อนบ้านที่ทำงาน โรงเรียนลูก ใกล้กันหรือทางเดียวกัน นั่งรถไปทำงาน หรือส่งลูกกันเดียวกัน อาจจะขับให้กันฟรีๆหรือเหมาค่าน้ำมันรายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน
8. หากมีทุนสักหน่อย ใหญ่แผนกันความรอนบนฝ้าเพดานห้องบน กันความร้อนจากแสงแดดเข้าสู่ตัวบ้าน ลดการใช้พลังงานจากการทำงานของเครื่องทำความเย็นในบานใด
9. ใช้ระบบไหลเวียนของน้ำ พรหมหลังควาให้เย็นตลอดเวลา
10. ใช้ระบบไหลเวียนของอากาศ ปิดลมรอนออกไปจากรัศมีตัวบ้าน อาจจะเพียงแค่เปิดหน้าต่างมุมที่รับลม หรือติดตั้งตัวหมุนบนหลังคา
11. ปลุกบาน อาคาร ตองดูทิศทางลม และแสงแดด อย่าหันหน้าบ้านไปทางทิศตะวันตกเพราะจะทำให้ร้อนไปถึงตอนกลางคืน
12. ทาสีภายนอกอาคารให้สะท้อนแสง และภายในอย่าใช้สีทึบ
13. หลีกเลี้ยงการใส่กำแพง หนาต่าง กระจกบนตัวอาคาร หากใช้ก็ให้ติดฟิล์มกรองแสง เพื่อกันความร้อนเข้าตัวอาคาร และไม่สะท้อนแสงและความรอนออกไปสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น
14. ปิดพัดลมระบายอากาศในห้องแอร์ได้ หากในห้องไม่มีกลิ่นจากควันบุหรี่ อาหาร ควัน ผุ่นไอ อันไม่พึงประสงค์ เพื่อลดปริมาณอากาศรอนจากภายนอกเข้ามาเป็นเหตุให้เครื่องปรับอากาศต้องทำงานหนักขึ้น
15. ตั้งให้คอมพิวเตอรปิดหน้าจอโดยอัตโนมัติ เมื่อไม่ใช้งานสักกระยะหนึ่ง ทั้งประหยัดไฟและลดการทำงานของระบบทำความเย็น
16. เปิดแอร์ที่อุณหภูมิ 28-30 C แล้วเปิดพัดลมควบคู่เพื่อเพิ่มความเร็วลม จะเย็นเหมือนเปิดที่ 25-26 C เพราะความเย็นเกิดจากความสัมพันธ์ของ อุณหภูมิ ความชื้นสัมพัทธ์ และความเร็วของลม
17. จัดห้องให้ดู ชั้นวางของอยู่ติดกำแพงด้านตะวันออกและตะวันตกที่ต้องรับไอแดด ช่วยดูดซับความร้อนและลดการแผ่รังสีความร้อนของกำแพง
18. ปิดแอร์เมื่อไม่ใช้งาน และอย่าเปิดช่องให้ความเย็นออก ใช้วิธีเปิดพัดลมช่วย เพื่อประหยัดพลังงานตอนเปิดแอร์ใช้อีกครั้ง
19. เครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น ตู้เย็น หม้อต้มน้ำ ต้มน้ำกาแฟ เครื่องถ่ายเอกสาร เป็นต้น จะปล่อยความร้อนออกมา จึงไม่ควรไว้ในห้องแอร์
20. งดูสูบบุหรี่ สร้างมลพิษในอากาศในห้องที่ปิดทึบ ห้องแอร์ เพราะจะทำให้ต้องมีการเปิดพัดลมเพื่อระบายออก มีผลให้เครื่องปรับอากาศทำงานหนักขึ้นเพราะอากาศรอนภายนอกเข้ามา และฝุ่นละอองไปจับที่คอยล์น้อย ทำให้ต้องมีการบำรุงรักษาบ่อยขึ้น
21. ปิดช่องโหว่ รูรั่วตามกำแพง ปิดม่านบังแสง เพื่อมิให้ความรอนจากภายนอกเล็ดลอดเข้ามา และม่านยังช่วยสะท้อนความร้อนออกไป
22. ใช้โคมไฟแสงสว่างในที่ทำงาน แบบที่มีแผ่นสะท้อนแสงช่วยลดจำนวนหลอดไฟ
23. ใช้หลอดผอม หรือ หลอดคอมแพค ประหยัดไฟ หมั่นทำความสะอาด อย่าให้จับจนแสงพร่ามัว
24. ใช้ตู้เย็นประตูบานเดียว ที่มีช่องแช่แข็งอยู่ด้านบน ประหยัดไฟกว่า ตั้งอุณหภูมิที่ 3-6 C ช่องแช่แข็งตั้งที่ ลบ15-18 C ประหยัดที่สุด
25. หมั่นทำความสะอาดแผงระบายความร้อนหลังตู้เย็น ดูแลยางขอบประตูให้ปิดสนิทอยู่เสมอ อย่าเปิดปิดบ่อย อย่าน้ำของรอนเข้าตู้เย็น
26. ตรวจสอบว่ามีไฟรั่วไปทางสายดินหรือไม่ โดยปิดสวิตซ์ไฟทุกอย่าง แล้วดูมิเตอร์ว่ายังเดินอยู่หรือไม่

สำหรับตู้เย็นให้เปิดไว้ขณะปิดอย่างอื่นหมด

แล้วปรับสวิทช์ควบคุมอุณหภูมิลงจนต่ำสุดให้คอมเพรสเซอร์หยุดทำงานก่อน ไปล้างเกตุมิเตอร์ไฟฟ้า

27. เลือกใช้เครื่องปรับอากาศที่มีขนาดพอเหมาะกับการใช้งานในพื้นที่
และติดตั้งในตำแหน่งที่ไม่ถูกแสงแดด ความร้อนโดยตรง และระบายอากาศได้ดี 13-14 ตร.ม. ใช้
8000 BTU 16-17 ตร.ม. ใช้ 10000 BTU 20 ตร.ม. ใช้ 12000 BTU 23-
24 ตร.ม. ใช้ 14000 BTU 30 ตร.ม. ใช้ 18000 BTU 40 ตร.ม. ใช้ 24000 BTU
28. ท้ายสุดแต่เชื่อว่าจะสุดท้ายคะ ยิ่งใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องจักรยนต์น้อยเท่าไร
ยิ่งประหยัดพลังงาน เชื่อเพลิงได้มาก ฉะนั้น จึงควรจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย ที่ทำงาน
วิธีการดำรงชีวิตให้เหมาะสม การอยู่รวมกันในสังคมอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย มองผลประโยชน์ส่วนรวมเป็นใหญ่
การหาและใช้พลังงานทดแทนที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อธรรมชาติ และการดูแลสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ ให้ดี
เพื่อช่วยกันทำให้โลกเราอยู่ได้นานขึ้น และลูกหลานเราก็จะมีที่อยู่อาศัยต่อไปคะ เรามาตั้งธงกันว่า
ต่อไปนี้ จะทำอะไร ให้คำนึงถึงเรื่อง - ประหยัดพลังงาน - ไม่สร้างมลภาวะในอากาศ หน้า
ผืนดิน - ขจัดและลดภาวะโลกร้อน

29.

