

ภาคผนวกที่ 8  
การอนุรักษ์พลังงาน

## การอนุรักษ์พลังงาน

มีหลายวิธีในการอนุรักษ์พลังงานดังนี้

### 1. การใช้น้ำอย่างประหยัด

- ใช้น้ำที่ก๊อกน้ำที่มีอุปกรณ์ควบคุมอัตราการไหลของน้ำ
- ปิดก๊อกน้ำในระหว่างแปรงฟัน สระผม หรือโกนหนวด
- ใช้ไม้กวาดในการกวาดพื้น แทนการใช้น้ำฉีดเพื่อทำความสะอาด
- ล้างรถด้วยฟองน้ำและรงน้ำใส่ถัง แทนการใช้น้ำฉีดน้ำโดยตรง
- ใช้น้ำจากการซักล้าง เช่น น้ำสุดท้ายของการซักผ้า หรือน้ำจากการถูพื้นเพื่อรดน้ำต้นไม้ แทนการใช้น้ำประปาโดยตรง
- รวบรวมภาชนะจานชามไว้ล้างครั้งละหลายๆ ใบ แทนการล้างทีละใบ

### 2. การใช้ตู้เย็น

- เลือกใช้ตู้เย็นที่มีฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 ใหม่ 2001 ซึ่งประหยัดพลังงานกว่าเบอร์ 5 เดิม ร้อยละ 20
- เลือกใช้แบบที่มีฉนวนกันความร้อนชนิดโฟมฉีด
- ตู้เย็นแบบประตูเดียว จะใช้ไฟฟ้าน้อยกว่าแบบ 2 ประตูในขนาดที่เท่ากัน
- ควรตั้งห่างจากฝาผนังทั้งด้านหลังและด้านข้างไม่น้อยกว่า 15 เซนติเมตร เพื่อให้มีการระบายความร้อนได้ดี
- ควรตั้งอุณหภูมิภายในตู้เย็น 3-6 องศาเซลเซียส และในช่องแช่แข็งระหว่างลบ 15-18 องศาเซลเซียส ถ้าตั้งไว้เย็นกว่ากำหนด 1 องศาเซลเซียส จะสิ้นเปลืองไฟเพิ่มขึ้นร้อยละ 25
- อย่าเปิดตู้เย็นบ่อยหรือเปิดประตูค้างไว้นานๆ
- อย่านำของที่ยังมีความร้อนเข้าไปแช่
- ละลายน้ำแข็งสม่ำเสมอ

### 3. การใช้เครื่องปรับอากาศ

- ตั้งอุณหภูมิระดับที่ร่างกายรู้สึกสบายโดยไม่ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส และทุกอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น 1 องศาเซลเซียส จาก 25 องศาเซลเซียส จะประหยัดไฟ
- หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศ ไม่ให้มีฝุ่นจับ เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพการทำความเย็นลดลง
- เลือกใช้เครื่องปรับอากาศที่มีฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5

### 4. การใช้เครื่องทำน้ำอุ่นไฟฟ้า

- ควรเลือกชนิดที่มีที่เก็บน้ำร้อนเพราะจะทำให้ไฟฟ้าน้อยกว่าแบบน้ำไหลผ่านขดลวดความร้อน
- ไม่เปิดเครื่องตลอดเวลา ในขณะที่ฟอกสบู่อาบน้ำหรือขณะสระผม
- ปิดวาล์วน้ำและสวิตซ์ทันทีเมื่อเลิกใช้งาน
- ควรใช้เฉพาะวันที่มีอากาศเย็น หรือเท่าที่จำเป็น

## 5. การใช้กระดิกน้ำร้อนไฟฟ้าหรือกาต้มน้ำไฟฟ้า

- ใส่น้ำให้พอเหมาะกับปริมาณที่ต้องการใช้ และถ้าจำเป็นต้องต้มน้ำต่อเนื่องระวังอย่าให้น้ำแห้ง
- เมื่อเลิกใช้ควรถอดปลั๊กทันที
- ไม่ต้มน้ำในห้องที่มีการปรับอากาศ เพราะไปเพิ่มความชื้นและความร้อนในห้อง ทำให้เครื่องปรับอากาศทำงานหนัก สิ้นเปลืองไฟ
- ไม่ควรนำน้ำที่มีความเย็นมากๆ ไปต้มทันทีจะสิ้นเปลืองไฟ
- ระวังอย่าให้มีตะกรันเกาะด้านในตัวกระดิก จะทำให้สิ้นเปลืองไฟในการต้มน้ำมากกว่าเดิม
- ไม่นำสิ่งใดๆ ปิดช่องไอน้ำออก

## 6. การใช้เตารีดไฟฟ้า

- ควรตั้งอุณหภูมิให้เหมาะสมกับชนิดผ้า และแบ่งผ้าชนิดเดียวกันไว้ด้วยกันเพื่อหลีกเลี่ยงการปรับเปลี่ยนการตั้งอุณหภูมิบ่อยครั้ง
- ควรรวบรวมผ้าไว้รีดคราวละมากๆ และพรมน้ำให้หมดทุกตัว ก่อนจะรีดผ้า และรีดติดต่อกันจนเสร็จ
- อย่าพรมน้ำจนเปียก เพราะจะต้องทำให้ต้องรีดผ่านานกว่าเดิม สิ้นเปลืองไฟฟ้า
- ควรถอดปลั๊กก่อนเสร็จสิ้นการรีดประมาณ 2-3 นาที เนื่องจากยังมีความร้อนเหลือเพียงพอที่จะรีดผ้าที่รีดง่าย เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าพันคอ
- เวลาตากผ้าควรจัดรูปทรงผ้าและดึงให้ตึง เพื่อให้เสื้อผ้ายับน้อยที่สุด จะทำให้รีดง่าย ลดเวลาในการรีด และประหยัดไฟฟ้า

## 7. การใช้หม้อหุงข้าวไฟฟ้า

- ไม่ควรใช้เวลาในการอุ่นข้าวนานเกินควร
- ถอดปลั๊กออกทันทีที่เลิกใช้งาน
- อย่าเปิดฝาหม้อในขณะที่ข้าวยังไม่สุก เพราะจะสูญเสียความร้อน หม้อหุงข้าวจะทำงานนานยิ่งขึ้น สิ้นเปลืองไฟ

## 8. การใช้โทรทัศน์

- โทรทัศน์ที่มีขนาดใหญ่ขึ้นจะทำให้เสียค่าไฟฟ้าเพิ่มขึ้น
- โทรทัศน์สีที่มีระบบรีโมทคอนโทรลจะใช้ไฟฟ้ามากกว่าระบบทั่วไปในขนาดเดียวกัน เพราะมีวงจรเพิ่มและใช้ไฟฟ้าตลอดเวลาเมื่อยังเสียบปลั๊กอยู่ แม้ว่าจะไม่ใช่เครื่อง จึงควรปิดสวิตซ์ที่ตัวเครื่อง ไม่ปิดด้วยรีโมทคอนโทรล
- ไม่ควรเสียบปลั๊กทิ้งไว้
- ปิดเมื่อไม่มีคนดู
- ควรตั้งเวลาปิดโทรทัศน์อัตโนมัติ เพราะจะช่วยประหยัดไฟสำหรับผู้มักจะนอนหน้าโทรทัศน์หรือลืมปิดเครื่อง
- ไม่เปิดโทรทัศน์โดยต่อผ่านเข้าเครื่องวีดีโอเพราะต้องสิ้นเปลืองไฟให้กับเครื่องวีดีโอโดยไม่จำเป็น

## 9. การใช้พัดลม

- อย่าเสียบปลั๊กทิ้งไว้ โดยเฉพาะพัดลมที่มีระบบรีโมทคอนโทรล เพราะจะมีไฟฟ้าไหลเข้าตลอดเวลาเพื่อหล่อเลี้ยงอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์
- ควรเลือกใช้ความแรงหรือความเร็วของลมให้เหมาะสมกับความต้องการและสถานที่ เพราะหากความแรงของลมมากขึ้นจะใช้ไฟฟ้ามากขึ้น
- เมื่อไม่ต้องการใช้พัดลมควรรีบปิดเพื่อให้มอเตอร์ได้มีการพักและไม่เสื่อมสภาพเร็วเกินไป
- ควรวางพัดลมในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เพราะพัดลมใช้หลักการดูดอากาศจากบริเวณรอบๆ ทางด้านหลังของตัวใบพัดแล้วปล่อยออกสู่ด้านหน้า เช่น ถ้าอากาศบริเวณรอบพัดลม อับชื้น ก็จะได้ในลักษณะลมร้อนและอับชื้นเช่นกัน นอกจากนี้มอเตอร์ยังระบายความร้อนได้ดี ไม่เสื่อมสภาพเร็วเกินไป

## 10. วิธีประหยัดพลังงานแบบอื่นๆ

- แยกประเภทมูลฝอย อาทิเช่น มูลฝอยแห้ง มูลฝอยเปียก มูลฝอยอันตราย ตลอดจนมูลฝอยที่สามารถนำกลับไปใช้ได้ใหม่
- เลือกใช้ถุงผ้าเพื่อลดการใช้ถุงพลาสติก
- เลือกซื้อสินค้าที่มีบรรจุภัณฑ์เป็นวัสดุที่สามารถนำมาผ่านกระบวนการใช้ใหม่ (Recycle) เช่น กระดาษ พลาสติกบางประเภท โลหะ
- ลดการใช้ผลิตภัณฑ์ ที่มีบรรจุภัณฑ์ที่ยากต่อการทำลาย เช่น โฟม พลาสติก ควรเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้ (Reuse) และนำไปผ่านกระบวนการผลิตมาใช้ใหม่ได้ (Recycle)
- ชนลงบันไดชั้นเดียวหรือสองชั้นไม่จำเป็นต้องใช้ลิฟต์ เพราะการกดลิฟต์เสียค่าไฟ 7 บาท
- งด เลิกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งเลย เพราะเป็นการสิ้นเปลืองพลังงานในการผลิตใช้ทรัพยากรธรรมชาติสิ้นเปลือง เพิ่มปริมาณมูลฝอยเพิ่มค่าพลังงานในการกำจัดมูลฝอย