



108 วิธีปฏิบัติเพื่อการประหยัดพลังงาน

ประหยัดน้ำมันโดย



1. ตรวจสอบลมยางเป็นประจำ
2. สับเปลี่ยนยางตรวจตั้งศูนย์ล้อตามกำหนด
3. ดับเครื่องทุกครั้งเมื่อต้องจอดรอนานๆ
4. ใช้เกียร์ให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทาง
5. ไม่ออกรถกระชากจนดังเอี๊ยด
6. ไม่เร่งเครื่องยนต์ตอนเกียร์ว่าง (เบิ้ลเครื่อง)
7. ตรวจเช็คเครื่องยนต์สม่ำเสมอ
8. ไม่ต้องอุ่นเครื่อง ชับช้าๆ เครื่องจะอุ่นเองที่ 1-2 กิโลเมตรแรก
9. ไม่บรรทุกน้ำหนักเกินพิกัด
10. ใช้ระบบการใช้รถร่วมกัน (Car pool)
11. ใช้โทรศัพท์แทนการเดินทาง
12. เดินทางใกล้ๆ ใช้จักรยาน
13. โทรมัดล่วงหน้าก่อนเดินทาง



ที่มา : กลุ่มร่วมอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม



108 วิธีปฏิบัติเพื่อการประหยัดพลังงาน

ประหยัดน้ำมันโดย



14. ศึกษาแผนที่ในการเดินทางให้ดี
15. ใช้โทรสารไปรษณีย์ หรืออินเทอร์เน็ต แทนการส่งเอกสารด้วยตัวเอง
16. กำหนดเส้นทางและช่วงเวลาการเดินทางให้เหมาะสม
17. หมั่นศึกษาทางลัด จะประหยัดทั้งเวลาและน้ำมัน
18. เป่าทำความสะอาดไส้กรองอากาศ และเปลี่ยนไส้กรองอากาศตามความเหมาะสม
19. ไม่ควรลากเกียร์ตำนานๆ
20. ไม่ติดตั้งอุปกรณ์แต่งรถ ที่จะทำให้เครื่องยนต์ทำงานหนักขึ้น
21. ใช้ น้ำมันที่มีค่าอ็อกเทน เหมาะกับชนิดของรถ
22. เปลี่ยนน้ำมันเครื่อง และไส้กรองน้ำมันเครื่อง ตามความเหมาะสม
23. งดใช้รถยนต์ส่วนตัว สัปดาห์ละ 1 วัน
24. ไม่ควรปรับเครื่องปรับอากาศให้เย็นเกินไป
25. จอดรถในที่ร่ม เพื่อลดอุณหภูมิในรถ
26. ไม่เลี้ยงคลัตช์ เร่งเครื่อง เพื่อไม่ให้รถไหลขณะอยู่บนทางลาด





108 วิธีปฏิบัติเพื่อการประหยัดพลังงาน

ประหยัดไฟฟ้าโดย

27. ปิดสวิตช์ไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งที่เลิกใช้งาน
28. เลือกอุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีฉลากเบอร์ 5
29. ถ้าออกจากห้องเกิน 1 ชั่วโมง ปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้ง
30. หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศของเครื่องปรับอากาศ
31. ใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพเมืองร้อน ช่วยประหยัดค่าไฟเครื่องปรับอากาศ
32. ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศที่ 25 องศาเซลเซียส
33. ตรวจสอบอุดรอยรั่วในห้องและปิดประตูทุกครั้งก่อนใช้เครื่องปรับอากาศ
34. หลีกเลี่ยงการเก็บวัสดุที่ไม่จำเป็นในห้องปรับอากาศ
35. ติดตั้งฉนวนกันความร้อนรอบผนังและบนเพดาน
36. ใช้มู่ลี่หรือกันสาด ป้องกันแสงแดดกระทบตัวอาคาร เพื่อไม่ให้เครื่องปรับอากาศทำงานหนัก
37. ติดตั้งอุปกรณ์ควบคุมการปิดเปิดประตูในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ
38. ปิดไฟทุกพักเที่ยง
39. ปลุกต้นไม้รอบอาคาร เพื่อเพิ่มความเย็นและบดบังแสงแดดให้แก่อาคาร
40. สร้างร่มไม้ใหญ่เพื่อลดอุณหภูมิให้อาคาร
41. ปลุกพืชคลุมดินเพื่อลดความร้อนจากไอน้ำ
42. หลีกเลี่ยงการใช้เฟอร์นิเจอร์ที่อมความร้อน เช่น เก้าอี้หวาย หรือสักหลาดในห้องปรับอากาศ
43. เลือกซื้อพัดลมที่มีเครื่องหมายมาตรฐานรับรอง
44. ถ้าไม่จำเป็น ควรใช้พัดลมแทนเครื่องปรับอากาศ



ที่มา : กลุ่มรณรงค์อนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม



108 วิธีปฏิบัติเพื่อการประหยัดพลังงาน

ประหยัดไฟฟ้าโดย

45. ใช้หลอดฟลูออโรหลอดประหยัด
46. ใช้บัลลาสต์อิเล็กทรอนิกส์คู่กับหลอดฟลูออโรหลอดประหยัด
47. ใช้โคมไฟที่มีแผ่นสะท้อนแสง เพื่อช่วยกระจายความสว่าง
48. ใช้สีอ่อนตกแต่งอาคาร เพื่อลดอุณหภูมิจากภายนอกอาคาร
49. ใช้หลอดไฟที่มีวัตต์ต่ำสำหรับการเปิดไฟไว้ทั้งคืน
50. ปิดตั้งไฟเฉพาะจุดแทนการเปิดไฟทั้งห้อง
51. ใช้สีอ่อนภายในอาคาร เพื่อทำให้ห้องสว่างขึ้น
52. ใช้แสงสว่างจากธรรมชาติให้มากที่สุด
53. ถอดหลอดไฟออกครึ่งหนึ่งในบริเวณที่ต้องการแสงสว่างน้อย
54. ปิดตู้เย็นให้สนิททุกครั้งหลังเปิด
55. ไม่ควรเปิดตู้เย็นบ่อย หรือนำของร้อนเข้าแช่ในตู้เย็น
56. ตรวจสอบขอบยางประตูตู้เย็นไม่ให้เสื่อม
57. เลือกขนาดตู้เย็นให้เหมาะกับขนาดของครอบครัว
58. ละลายน้ำแข็งในตู้เย็นอย่างสม่ำเสมอ
59. เลือกซื้อตู้เย็นประตูเดียวประหยัดกว่านะ
60. ตั้งสวิตซ์อุณหภูมิในตู้เย็นให้เหมาะสม .
61. ไม่ควรพรมน้ำจนแฉะเวลารีดผ้า เพราะทำให้ต้องใช้ไฟในการรีดมากขึ้น



108 วิธีปฏิบัติเพื่อการประหยัดพลังงาน

ประหยัดไฟฟ้าโดย

62. ดึงปลั๊กเตารีดออกก่อนรีดผ้าเสร็จเล็กน้อย ความร้อนที่เหลือยังใช้รีดต่อได้อีก
63. เสียบปลั๊กแล้ว ควรรีดผ้าให้เสร็จในคราวเดียว
64. เลือกภาชนะให้เหมาะสมกับปริมาณอาหารที่ปรุง
65. ใส่ผ้าให้เต็มพิกัดเครื่องซักผ้าทุกครั้งที่ใช้
66. ตากเสื้อกับแสงแดด ประหยัดกว่าการอบผ้า (หอมกว่าด้วย)
67. ปิดโทรทัศน์ทุกครั้ง ทันทีที่ไม่มีคนดู
68. ไม่รับจอโทรทัศน์ให้สว่างเกินไป
69. ดูโทรทัศน์ร่วมกับเครื่องเดียวกันทั้งบ้าน
70. เช็ดผมให้หมาดก่อนใช้ไดร์เป่าผม
71. ใช้เตาแก๊สหุงต้ม ประหยัดกว่าเตาไฟฟ้า
72. ดึงปลั๊กกาต้มน้ำไฟฟ้าออกทันทีเมื่อน้ำเดือด
73. อย่าเสียบปลั๊กหม้อหุงข้าวทิ้งไว้ตลอดเวลา
74. แยกสวิทช์ไฟฟ้าออกจากกันทั้งบ้าน เพื่อสามารถเลือกเปิดปิดได้เฉพาะจุด
75. ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ที่ปล่อยความร้อน ในห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศ
76. หมั่นซ่อมบำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้า
77. อย่าเปิดคอมพิวเตอร์ไว้ถ้าไม่ใช้งาน
78. ดูสัญลักษณ์ ENERGY STAR ก่อนซื้ออุปกรณ์ไฟฟ้าของสำนักงาน





108 วิธีปฏิบัติเพื่อการประหยัดพลังงาน

ประหยัดน้ำโดย



79. หมั่นตรวจสอบการรั่วไหลของน้ำ
80. ไม่เปิดน้ำทิ้งไว้ตอนโกนหนวด แปรงฟัน หรือถูสบู่
81. ใช้สบู่เหลวแทนสบู่ก้อนเวลาล้างมือ เพราะจะใช้น้ำน้อยกว่า
82. รองน้ำซักผ้าแค่พอดีใช้ อย่าเปิดทิ้งไว้ตลอดการซัก
83. ใช้บัวรดน้ำแทนสายยางฉีดน้ำ
84. ไม่ควรใช้สายยางล้างรถ และอย่าเปิดน้ำไหลตลอดเวลา
85. ล้างรถเท่าที่จำเป็น
86. หมั่นตรวจสอบท่อน้ำในบ้านว่ามีรอยรั่วหรือไม่
87. ล้างผักผลไม้ในอ่างหรือภาชนะ
88. ล้างจานในอ่างล้างจาน
89. หมั่นตรวจสอบจุดรั่วซึมของชักโครก
90. ใช้สุขภัณฑ์ประหยัดน้ำ
91. ติดอุปกรณ์เติมอากาศที่หัวก๊อก
92. ไม่ควรรดน้ำต้นไม้ตอนแดดจัด
93. อย่าทิ้งน้ำดื่มที่เหลือโดยเปล่าประโยชน์
94. รินน้ำให้พอดีดื่ม
95. ติดตั้งถังเก็บน้ำไว้บนชั้นสูงสุดของอาคาร





108 วิธีปฏิบัติเพื่อการประหยัดพลังงาน

ประหยัดพลังงานอื่น ๆ โดย



96. ใช้กระดาษให้คุ้มทั้งสองหน้า
97. ส่งต่อเอกสารแทนการถ่าย สำเนาหลายๆ ชุด
98. ใช้กระดาษขนาดเล็กปะหน้า โทรสารแทนกระดาษเต็มแผ่น
99. ส่งผ่านข้อมูลข่าวสารทางคอมพิวเตอร์ ช่วยลดขั้นตอน ช่วยลดพลังงาน
100. งดการใช้จานกระดาษและแก้วกระดาษ ในงานสังสรรค์
101. แยกประเภทขยะ
102. ขึ้นลงชั้นเดียว ไม่ต้องใช้ลิฟท์
103. ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้ครั้งเดียวแล้วต้องทิ้ง
104. ใช้ผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้
105. ใช้สินค้าที่บรรจุภัณฑ์สามารถผ่านกระบวนการนำกลับมาใช้ใหม่ได้
106. ทำความสะอาดรังผึ้งของเตาถ่านก่อนใช้ จะช่วยให้การเผาไหม้ดีขึ้น
107. ใช้ตะกร้าหรือถุงผ้าไปจ่ายตลาด
108. ปลุกฝังค่านิยมให้เด็กไม่ใช้ทรัพยากรอย่างสูญเปล่า

กระดาษอย่างคุ้มค่า
ใช้ลดน้ำหนัก และตามหลังที่ควร
ไม่ควรใช้ด้านเดียว ล้วนทั้ง
เพราะกระดาษแต่ละแผ่น
หมายถึงต้นไม้ต้น
ที่ต้องเสีย



ที่มา : กลุ่มร่วมอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม