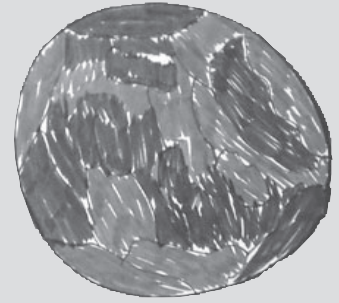


# หลากหลายวิธี ลดโลกร้อน



“ทุกคนต่างเป็นต้นเหตุของสภาวะโลกร้อน  
 ทว่าเราแต่ละคนก็สามารถเป็นส่วนหนึ่งในทางออกของปัญหานี้ได้  
 หากเราเลือกที่จะเปลี่ยนแปลง”

LOVE ME

## คู่มือช่วยลดภาวะโลกร้อน

(Ten Things To Do) จาก An Inconvenient Truth

### ๑. เปลี่ยนหลอดไฟ

การเปลี่ยนหลอดไฟจากหลอดไส้เป็นฟลูออเรสเซนต์หนึ่งดวง จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ ๑๕๐ ปอนด์ต่อปี

### ๒. ขับรถให้น้อยลง

หากเป็นระยะทางใกล้ๆ สามารถเดินหรือขี่จักรยานแทนได้

การขับรถยนต์เป็นระยะทาง ๑ ไมล์จะปล่อย คาร์บอนไดออกไซด์ ๑ ปอนด์

### ๓. รีไซเคิลให้มากขึ้น

ลดขยะของบ้านคุณให้ได้ครึ่งหนึ่งจะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ ได้ถึง ๒,๔๐๐ ปอนด์ต่อปี

### ๔. เชื้อคลมายาง

การขับรถโดยที่ยางมีลมน้อย อาจทำให้เปลืองน้ำมันขึ้นได้ถึง ๓% จากปกติ

น้ำมันทุกๆ แกลลอนที่ประหยัดได้ จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ ได้ ๒๐ ปอนด์

### ๕. ใช้น้ำร้อนให้น้อยลง

ในการทำน้ำร้อน ใช้พลังงานในการต้มสูงมาก การปรับเครื่องทำน้ำอุ่น ให้มีอุณหภูมิและแรงน้ำให้น้อยลง จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ ๓๕๐ ปอนด์ต่อปี หรือการซักผ้าในน้ำเย็น จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ ได้ปีละ ๕๐๐ ปอนด์

### ๖. หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีบรรจุภัณฑ์เยอะ

เพียงแค่ลดขยะของคุณเอง ๑๐% จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ ได้ ๑,๒๐๐ ปอนด์ต่อปี

### ๗. ปรับอุณหภูมิห้องของคุณ (สำหรับเมืองนอก)

ในฤดูหนาว ปรับอุณหภูมิของ Heater ให้ต่ำลง ๒ องศา และในฤดูร้อน ปรับให้สูงขึ้น ๒ องศา จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ ได้ ๒,๐๐๐ ปอนด์ต่อปี

### ๘. ปลุกต้นไม้

การปลูกต้นไม้ ๑ ต้น จะดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ ๑ ตัน ตลอดอายุของมัน

### ๙. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ใช่

ปิดทีวี คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ใช้ จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้นับพันปอนด์ต่อปี

และอย่างสุดท้าย

### ๑๐. บอกเพื่อนๆ ของคุณเกี่ยวกับวิธีเหล่านี้



# คู่มือเอาชีวิตรอดจาก ภาวะโลกร้อน

(Global Warming Survivor Guide) จาก TIME MAGAZINE



ภาพ : theenergynews.com

นิตยสารไทม์ฉบับวันที่ ๙ เมษายน ๒๐๐๗ มีการนำเสนอแนวทางการชะลอวิกฤตการณ์โลกร้อนฉบับประชาชนไว้อย่างน่าสนใจหลายประการ เพื่อกระตุ้นจิตสำนึกรักษ์สิ่งแวดล้อมให้แพร่หลายไปทั่วโลก โดยแต่ละไอเดียเป็นเรื่องจับต้องได้ใกล้ๆ ตัว และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงไม่ยากจนเกินไป

ไอเดียแค้นดู (Idea can do) แรกในการพิชิตภัยโลกให้รอดพ้นจากภาวะโลกร้อนคือ

**เปลี่ยนอาหารให้เป็นเชื้อเพลิง**

ในระยะหลายปีมานี้ นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกทุ่มเทเวลาอย่างจริงจังให้กับการคิดค้นหาวิธีผลิตเชื้อเพลิงชีวภาพจากพืชพันธุ์ธัญธรรมาชาติ ไล่ตั้งแต่ ข้าวโพด, ถั่วเหลือง, น้ำมันหุงต้ม ไปจนถึงเศษขยะ เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ทดแทนพลังงานจากน้ำมัน ซึ่งนับวันมีแต่จะร่อยหรอลงเรื่อยๆ เห็นได้ชัดจากความเคลื่อนไหวของกระทรวงพลังงานสหรัฐอเมริกา ที่เพิ่มงบประมาณเป็นสองเท่าสำหรับการทำวิจัยคิดค้นเชื้อเพลิงชีวภาพโดยเฉพาะ และดูเหมือนว่าเชื้อเพลิงที่ผลิตจากข้าวโพดเป็นก๊าซอีทานอลจะมาแรงแซงทางโค้งกว่าใครเพื่อน เพราะทั้งเซฟเงินในกระเป๋ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมในอนาคต

**เปลี่ยนหลอดไฟใหม่เป็นแบบประหยัด**

คือ วิธีประหยัดค่าไฟในบ้านที่คุ้มค่าที่สุดของที่สุด แม้รูปร่างหน้าตาของหลอดไฟซีเอฟแอล ที่เรียกกันติดปากในบ้านเราว่า หลอดตะเกียบ ออกจะแปลกตาสักหน่อย แต่ประสิทธิภาพไฮโซมาก!! เพราะช่วยประหยัดไฟได้มากกว่าหลอดไฟธรรมดาๆ ถึง ๓ - ๕ เท่า แถมยังมีอายุการใช้งานนานกว่าหลอดไฟขนาด ๒๖ วัตต์, ๔๐ วัตต์ ไปจนถึง ๑๐๐ วัตต์

**จัดระเบียบการซักผ้าใหม่**

ผลการศึกษาล่าสุดของสถาบันอุตสาหกรรมการผลิตมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ค้นพบว่าขั้นตอนการซักผ้าและอบผ้าให้แห้ง กินพลังงานถึง ๖๐% ของการผลิตเสื้อผ้าทั้งหมด และเสียต้นทุนต่างๆ ด้วยหนึ่ง ก่อให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เกือบ ๔ กิโลกรัม!! คงไม่ถึงกับขอร้องคุณๆ ให้หยุดการซักผ้ารีดผ้าหรอกนะคะ!! แต่ถ้าอยากช่วยพิชิตภัยโลกสีเขียวก็สามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยการจัดระเบียบการซักผ้ารีดผ้าใหม่ เช่น เปลี่ยนจากการซักผ้าด้วยน้ำอุ่นเป็นน้ำเย็น หรือไม่ก็รวบรวมเสื้อผ้าให้ได้กองโตพอสมควรก่อน ค่อยนำไปซักทีเดียว อย่างบ้านเรา แดดเปรี้ยงแรงตั้งอยู่แล้ว แค่นำเสื้อผ้าตากแดดตากลมให้แห้งตามธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องอบผ้าให้กินไฟและทำลายสิ่งแวดล้อม

**จัดบ้านใหม่ให้สอดคล้องกับหลักธรรมชาติ**

เชื่อหรือไม่ว่า ๑๖% ของพลังงานที่ใช้ภายในบ้านเรือนที่อยู่อาศัย เป็นตัวการก่อให้เกิดการแพร่กระจายก๊าซเรือนกระจกในอเมริกา ฉะนั้น ลองหาเวลาร่างจัดบ้านใหม่ให้สอดคล้องกับหลักธรรมชาติ และทิศทางลม แทนที่จะพึ่งเทคโนโลยีเทคโนโลยีตลอดเวลา เพราะการใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายโลว์เทคๆ ช่วยเซฟพลังงานในบ้านได้ถึง ๔๐%

**ใส่เสื้อฝ้ายมือสองพิทักษ์โลก**

ในนิตยสารไทม์ฉบับล่าสุด ระบุไว้ว่า เสื้อฝ้ายมือสองเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าเสื้อฝ้ายใหม่ เพราะการซื้อเสื้อฝ้ายมือสองช่วยลดความเสี่ยงการใช้พลังงานอย่างสิ้นเปลืองจากการผลิต และขนส่ง อันเป็นสาเหตุให้เกิดการแพร่กระจายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศ ยิ่งยุคนี้วินเทจ ลุค เป็นที่นิยมอยู่ด้วย ช่วยกันคนละนิดนะคะ ทั้งอินเทรนด์ แถมยังลดวิกฤติโลกร้อน!!

**หาที่ทำงานใกล้บ้าน**

อีกหนึ่งวิธีเซฟ เดอะ เวิลด์ ที่เวิร์กมาก ๆ เห็นจะเป็น การจัดสรรให้พนักงานทำงานใกล้บ้านที่สุด ฟาสต์ฟู้ดใหญ่ๆ ท่ออเมริกันาวีธีนี้มาได้อย่างได้ผล!! เพราะแทนที่หนุ่มสาวคนทำงานจะสูญเสียพลังงานจากการขับรถไกลๆ มาทำงานในแต่ละวัน ทำไมเราไม่หาสาขาที่ทำงานใกล้บ้านให้แมตช์กับพนักงานล่ะคะ หรือถ้าฟังดูยุ่งยากเกินไปก็อาจตั้งเป้าหมายไปเลยว่าต่อไปนี่ฉันจะหางานทำเฉพาะทำเลที่อยู่ใกล้บ้านเท่านั้น!!

**ใช้บริการขนส่งมวลชน**

ถ้าคุณเป็นนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมตัวจริงละก็ทั้งบ้านหลังใหญ่แถบชานเมืองย้ายเข้ามาอยู่ในกรุงด่วนจ้ะ!! เพราะเมืองใหญ่ๆ อย่างแมนฮัตตัน, โตเกียว หรือลอนดอนถือเป็นโซนของพลเมืองโลกหัวใจสีเขียวชานแท้!! ชาวกรุงน้อยคนนักจะขับรถไปทำงาน ส่วนใหญ่นิยมเดิน, ขี่จักรยาน หรือไม่ก็ใช้บริการขนส่งมวลชน ซึ่งรวดเร็วและเปี่ยมประสิทธิภาพมากกว่า!!

**จ่ายบิลค่าใช้จ่ายทางอินเทอร์เน็ต**

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ หันมาจ่ายบิลค่าน้ำ ค่าไฟ ค่ามือถือ รวมถึงค่าใช้จ่ายอื่นๆ ผ่านทางอินเทอร์เน็ต จะช่วยกัวิกฤติโลกร้อนได้ อย่างมโหฬาร!! อย่างน้อยๆ ก็ช่วยลดการใช้กระดาษ ซึ่งนำไปสู่การตัดไม้ ทำลายป่า แถมยังช่วยลดความสิ้นเปลืองพลังงานจากการขนส่งกระดาษทั้งทางเครื่องบิน และรถบรรทุก รู้ไหมคะว่าวิธีนี้นอกจากจะประหยัดเวลาและเงินในกระเป๋าของคุณเห็นๆ แล้ว ยังช่วยลดปริมาณขยะลงถึงปีละ ๑,๔๕๐ ล้านตัน และจำกัดการแพร่กระจายของก๊าซเรือนกระจก ปีละ ๑.๙ ล้านตัน

**เปิดหน้าต่างรับลมแทนการเปิดแอร์**  
 วิธีนี้ง่ายและคนไทยคุ้นเคยกันดี ผลการศึกษาของอเมริกาบ่งชี้ว่า ๒๒.๗ ตัน ของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่แพร่กระจายอยู่ในอากาศมาจากบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ลองลดการใช้พลังงานและทำลายสิ่งแวดล้อม ด้วยการเปิดหน้าต่างภายในบ้านเพื่อรับลมแทนที่จะเปิดแอร์ทั้งวันทั้งคืน เพราะธรรมชาติจากภายนอกจะทำให้อากาศภายในบ้านเย็นสบายขึ้นในช่วงฤดูร้อน และอุ่นขึ้นในช่วงฤดูหนาว

**ปิดคอมพิวเตอร์ทุกครั้งที่ไม่ได้ใช้**

เรื่องนี้ควรณรงค์อย่างจริงจังในทุกออฟฟิศ เพราะการเปิดคอมพิวเตอร์ทิ้งไว้ ไม่เพียงแต่จะเปลืองไฟ แต่ยังก่อให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม นอกจากจะปิดหลังใช้เสร็จทุกครั้งแล้ว ผู้เชี่ยวชาญด้านการประหยัดพลังงานยังแนะนำว่า การปิดคอมพิวเตอร์, โทรทัศน์ และเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่นๆ โดยใช้ปุ่มสแตนด์บาย พาวเวอร์ กินไฟในบ้านแบบไม่รู้ตัวถึง ๗๕% ...ปุ่ม off เท่านั้นที่เราต้องการ!!

**ปิดไฟทุกครั้งที่เสร็จงาน**

ไม่เฉพาะแต่ช่วงพักกลางวัน หรือหลังเลิกงานที่ควรณรงค์เรื่องการปิดไฟในออฟฟิศ แต่บางออฟฟิศในเมืองใหญ่ๆ ยังขอความร่วมมือจากพนักงานให้ปิดไฟทุกครั้งที่ทำงานเสร็จ แม้บรรยากาศในออฟฟิศอาจดูมืดๆ ทึมๆ ไปบ้าง แต่ก็ช่วยประหยัดพลังงานได้อีกหลายเท่าตัว เรื่องประหยัดไฟต้องยกให้ "สมเด็จพระบรมราชินีเอลิซาเบธที่สองแห่งอังกฤษ" ทรงเป็นต้นแบบของโลก!!

## ลดการบริโภคเนื้อ

ทนายลิตะว่า ระหว่างการขับรถ BMW กับการกินเบอร์เกอร์บิกแม็คอะไรก็ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อนหนักกว่ากัน!! คำตอบก็คือบิกแม็คค่ะ!! จากรายงานของนิตยสารไทม์ระบุว่า อุตสาหกรรมผลิตเนื้อทั่วโลกก่อให้เกิดการแพร่กระจายก๊าซเรือนกระจก ในชั้นบรรยากาศมากถึง ๑๘% เลิกบริโภคเนื้อสัตว์ก็เถอะนะคะ เพื่อให้ลูกหลานมีอากาศดี ๆ ไว้หายใจในอนาคต!!

### ปลดเนตไต้ - ถอดสูทตั้ง

บริษัทใหญ่ ๆ ในญี่ปุ่นเป็นผู้ริเริ่มการประหยัดพลังงานแนวใหม่ ด้วยการไฟเขียวอนุญาตให้พนักงานใส่เสื้อเชิ้ตธรรมดา ๆ โดยไม่ต้องสวมสูทและผูกเนคไทมาทำงานในช่วงฤดูร้อนดับแตก เพื่อประหยัดค่าแอร์!! ปรากฏว่าได้ผลมาก เพราะฤดูร้อนที่ผ่านมา ที่ญี่ปุ่นสามารถลดการแพร่กระจายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศได้มากถึง ๗๑,๗๐๐ ตัน.

### ปฏิเสธถุงพลาสติคถุกเตี๋ยว!!

ในแต่ละปีมีถุงพลาสติคถุกผลิตออกสู่ตลาดมากกว่า ๕๐,๐๐๐ ล้านถุง และมีเพียง ๓% ของถุงพลาสติคที่นำไปรีไซเคิลกลับมาใช้ใหม่่อีกครั้ง โดยถุงพลาสติคแต่ละใบต้องใช้เวลาถึงพันปีกว่าจะย่อยสลายหมดไปจากโลก!! ทางที่ดีช่วยกันรณรงค์ตั้งใช้ถุงพลาสติคจะดีกว่า แล้วหันมาพกถุงผ้าส่วนตั้วไปชื้อบั้งตามชูปเปอร์มาร์เก็ตแทน!!



ที่มา : ไทยรัฐ วันอาทิตย์ที่ ๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐

## มาตรการประหยัดพลังงานในสถานที่ทำงาน

### ๑. ระบบไฟฟ้าแสงสว่าง

- ๑.๑ เปิด - ปิดเป็นเวลา โดยเริ่มเปิดเวลา ๐๘.๐๐ น. (เฉพาะจุดที่มีผู้ปฏิบัติงาน) และปิดเวลา ๑๖.๓๐ น.
- ๑.๒ ปิดไฟฟ้าแสงสว่างในเวลาพักเที่ยง และในเวลากลางคืน ควรเปิดเฉพาะดวงที่มีความจำเป็นจริง ๆ
- ๑.๓ ถอดหลอดไฟฟ้า ในบริเวณที่มีแสงสว่างมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น เช่น โถงทางเดิน หรือพิจารณาใช้แสงธรรมชาติจากภายนอก เพื่อลดการใช้หลอดไฟ โดยการเปิดม่าน ผู้ลิ้บริเวณหน้าต่าง

### ๒. เครื่องปรับอากาศ

- ๒.๑ ตั้งอุณหภูมิปรับอากาศให้เหมาะสม ที่ ๒๕ - ๒๖ องศาเซลเซียส ในบริเวณพื้นที่ทำงานทั่วไปและส่วนกลาง (ไม่เปิดเครื่องตั้งไว้ในขณะที่ไม่มีผู้ปฏิบัติงาน)
- ๒.๒ ลดชั่วโมงการทำงาน โดยการกำหนดการเปิด - ปิด เครื่องปรับอากาศให้เป็นเวลา เริ่มเปิดเวลา ๐๘.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. และ ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.
- ๒.๓ งดการเปิดเครื่องปรับอากาศในวันหยุดราชการ
- ๒.๔ บำรุงรักษาเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ โดยการทำความสะอาดแผงกรองอากาศที่อยู่ภายในชุดเครื่องปรับอากาศในอาคาร ทุกๆ เดือน และทำความสะอาดชุดระบายความร้อนที่ติดตั้งภายนอกอาคารทุกๆ ๖ เดือน

### ๒.๕ ลดภาระการทำงานของเครื่องปรับอากาศ โดย

- ป้องกันความร้อนเข้าสู่อาคาร โดยการติดตั้งกันสาด หรือปลูกต้นไม้เพื่อให้เกิดร่มเงาบริเวณรอบอาคาร
- ย้ายสัมภาระสิ่งของที่ไม่จำเป็นออกจากห้องปรับอากาศ
- เปิด - ปิดประตู เข้า - ออก ของห้องที่มีการปรับอากาศเท่าที่จำเป็น ระวังระวังไม่ให้ประตูห้องปรับอากาศเปิดค้างไว้
- หลีกเลี้ยงการติดตั้งและใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่เป็นแหล่งกำเนิดความร้อนภายในห้องปรับอากาศ เช่น ตู้เย็น ตู้แช่น้ำ กาต้มน้ำ เต้าไมโครเวฟ เครื่องถ่ายเอกสาร เป็นต้น

### ๓. เครื่องอำนวยความสะดวก

- ๓.๑ โทรทัศน์ งดใช้ในเวลาราชการ ยกเว้นกรณีจำเป็น
- ๓.๒ กระจกน้ำร้อน กำหนดการใช้กระจกน้ำร้อนให้เป็นเวลา ช่วงเช้าเวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ช่วงบ่ายเวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. และเมื่อเดือดแล้วให้ถอดปลั๊กออก
- ๓.๓ ปิดเครื่องทำน้ำเย็น เวลา ๑๖.๐๐ น.
- ๓.๔ ไม่ควรนำเครื่องใช้ไฟฟ้า (ส่วนตัว) มาใช้ในสถานที่ทำงาน

#### ๔. อุปกรณ์สำนักงาน

##### ๔.๑ เครื่องคอมพิวเตอร์

• ปิดจอภาพในเวลาพักเที่ยง หรือไม่มีการใช้งานเกิน ๑๕ นาที

• ตั้งโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ปิดหน้าจออัตโนมัติเมื่อไม่มีการใช้งานเกิน ๑๕ นาที (Standby mode)

• ปิดเครื่องคอมพิวเตอร์หลังเลิกใช้งานและถอดปลั๊กออกด้วย

##### ๔.๒ เครื่องถ่ายเอกสาร

• กดปุ่มพัก (Standby mode) เมื่อใช้งานเสร็จ และหากเครื่องถ่ายเอกสารมีระบบปิดเครื่องอัตโนมัติ (Auto power off) ควรตั้งเวลาหน่วง ๓๐ นาที ก่อนเข้าสู่ระบบประหยัดพลังงาน ทั้งนี้ เครื่องถ่ายเอกสารจะต้องใช้เวลาในการอุ่นเครื่อง ๑ - ๒ นาที ก่อนจะเข้าสู่สภาวะทำงานปกติอีกครั้ง ซึ่งหากมีการตั้งหน่วงเวลาสั้นไป เมื่อมีการใช้เครื่องอีก จะต้องเสียเวลาอุ่นเครื่องบ่อย

• ควบคุมการถ่ายเอกสารเฉพาะเท่าที่จำเป็น

• ไม่ควรวางเครื่องถ่ายเอกสารไว้ในห้องทำงานปรับอากาศ

• ปิดเครื่องถ่ายเอกสารเมื่อเลิกใช้งานและถอดปลั๊กออกด้วย

##### ๔.๓ การใช้ลิฟต์

• งดใช้ลิฟต์เมื่อขึ้น - ลงชั้นเดียว

• กำหนดให้ลิฟต์หยุดเฉพาะชั้น เช่น การหยุดชั้นคู่ หรืออาจสลับให้มีการหยุดเฉพาะชั้นคี่

• ปิดลิฟต์บางตัวในช่วงที่มีการใช้งานน้อย

• ตั้งเวลาให้ประตูลิฟต์ปิดเองในช่วงเวลาอย่างน้อย ๑๐ วินาที จะช่วยลดความจำเป็นในการใช้พลังงานไฟฟ้าของการขับเคลื่อนมอเตอร์ เปิด - ปิดประตู

• ส่งเสริม วัฒนธรรมการให้มีการเดินขึ้น - ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์

• แสดงผัง รายละเอียดชั้นที่ตั้งของหน่วยงานในอาคาร พร้อมเลขชั้นที่ชัดเจน สามารถมองเห็นได้ง่าย เช่น หน้าประตูก่อนเข้าลิฟต์ และภายในลิฟต์

#### ๕. การใช้น้ำ

๕.๑ สำรวจ ตรวจสอบและทำการเปลี่ยนหรือซ่อมแซม บั้มน้ำ ระบบการจ่ายน้ำ เช่น ท่อประปา วาล์ว ก๊อกน้ำ ระบบสุขภัณฑ์ เช่น หัวฉีดชำระ ขอบยางและลูกลอยชักโครกที่ชำรุดหรือเสื่อมสภาพและปล่อยให้มีการรั่วไหลของน้ำเป็นจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง

๕.๒ ติดตามปริมาณการใช้น้ำอย่างต่อเนื่อง เพื่อตรวจหาการรั่วไหล

๕.๓ เลือกการใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำ หรือชนิดที่มีประสิทธิภาพสูง เช่น ก๊อกประหยัดน้ำ ชักโครกประหยัดน้ำ หัวฉีดชำระประหยัดน้ำ แทนอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพต่ำ เมื่อเสื่อมสภาพหมดยการใช้น้ำ

๕.๔ หมั่นตรวจสอบ ซ่อมแซมรอยรั่วต่างๆ ของอุปกรณ์ทั้งหมด อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องทั้งภายในและภายนอกอาคาร หากพบจุดที่มีการรั่วไหลให้ลงมือซ่อมแซม หรือแจ้งซ่อมทันที เพื่อลดการสูญเสีย

#### ๖. การประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิง

๖.๑ ควรปรับวิธีการขับขี่รถยนต์ให้ถูกต้อง และขับรถที่มีความรวดเร็วที่พอเหมาะไม่ช้าหรือเร็วเกินไป ควรขับด้วยความเร็วที่ไม่เกินกฎหมายกำหนดไว้ คือ

- ทางธรรมดา ความเร็วไม่เกิน ๙๐ กม./ชั่วโมง
- ทางด่วน ความเร็วไม่เกิน ๑๑๐ กม./ชั่วโมง
- มอเตอร์เวย์ ความเร็วไม่เกิน ๑๒๐ กม./ชั่วโมง

๖.๒ ดับเครื่องยนต์ขณะจอดรถรอ

๖.๓ กำหนดการจัดส่งเอกสาร วันละ ๒ ครั้ง ช่วงเช้า เวลา ๑๐.๐๐ น. ช่วงบ่าย เวลา ๑๔.๐๐ น

๖.๔ การใช้รถไปราชการให้จัดเส้นทางรถเดินทางเดียวกันไปด้วยกัน

๖.๕ หมั่นบำรุงรักษาให้ระบบต่างๆ ของรถยนต์ และเครื่องยนต์มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ

• ตรวจสอบเช็คเครื่องยนต์ตามระยะเวลาหรือระยะทางที่กำหนด

• เปลี่ยนไส้กรองตามระยะเวลาที่กำหนด และควรหมั่นใช้ลมเป่าทำความสะอาดไส้กรองเพื่อขจัดฝุ่นที่อุดตัน

• ตรวจสอบระดับน้ำมันเครื่อง และน้ำกลั่นในแบตเตอรี่ให้อยู่ในระดับที่กำหนด รวมถึงระดับน้ำในหม้อน้ำสำหรับน้ำมันเครื่องควรเปลี่ยนถ่ายตามระยะเวลาที่กำหนด

ข้อมูลจาก กองวิศวกรรมการแพทย์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ [www.medi.moph.go.th](http://www.medi.moph.go.th)

“ หากไม่นึกถึงตนเอง ก็ให้นึกถึงลูกหลานในวันข้างหน้า อย่าให้เขาตั้งคำถามว่า ทำไมจึงไม่ทำอะไรในช่วงอายุวัยของเรา ”

