

ลดเพื่อรักนะ ปิดเพื่อโลก

เคล็ดลับลดใช้พลังงาน



พลังงานใกล้ตัว

ประหยัดพลังงาน
เราเองก็ทำได้
ง่ายจัง :)



ปิด

ไฟ 

ดวงที่ไม่จำเป็น

ปลด

ปลั๊ก 

เมื่อเลิกใช้

ปรับ

แอร์ 

เพิ่ม 1°C ประหยัด 10%
Cool Mode เป็น Fan Mode

เปลี่ยน

อุปกรณ์

เบอร์ 5 
ประหยัดฮิวส์

เวลาใช้ไฟฟ้า

2 ช่วงเวลา
13.00-15.00น. และ
19.00-21.00น.

วิธี

ลดการปล่อย ก๊าซเรือนกระจก ในองค์กรอย่างยั่งยืน

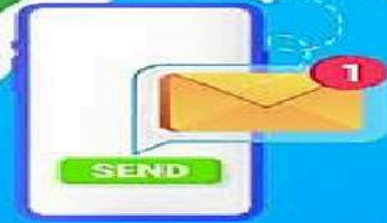
01
รถรงค์ให้เดินทาง
โดยสารสาธารณะ
หรือเดินทางมา
ด้วยกัน



06
ลดขยะจาก
อาหารเหลือทิ้ง



05
ใช้วัสดุที่นำกลับมา
ใช้ใหม่ได้ สำหรับ
ใช้งาน



02
ลดการใช้
กระดาษ

02

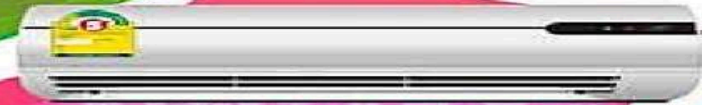
03
งดการใช้ไฟจาก
บรรจุกักตุนหรือโคม
เพื่อการใช้งานอื่น ๆ



03

04
ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า
ที่ประหยัดพลังงาน

04



สำนักงานสีเขียว (Green Office) คืออะไร

ทำไมหลายองค์กรให้ความสนใจ

ทำความรู้จัก สำนักงานสีเขียว (Green Office)

สำนักงานสีเขียว (Green Office) หมายถึง สำนักงานและกิจกรรมต่างๆ ภายในสำนักงาน ที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด โดยการใช้ทรัพยากร และพลังงานอย่างรู้คุณค่า การเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องใช้สำนักงานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงพฤติกรรมของบุคลากรภายในองค์กรที่สำคัญ คือจะต้องปล่อยก๊าซเรือนกระจกออกมาในปริมาณที่น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

ลดการสร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

1

ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย

2

สร้างสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

3

สร้างการมีส่วนร่วมได้ดี

4



เช็คลิสต์ 10 เครื่องใช้ไฟฟ้า ที่กินไฟสูงสุด รู้ไว้ช่วยประหยัดค่าไฟและพลังงาน

1

เครื่องทำน้ำอุ่น

2,500 – 4,000 วัตต์



2

เครื่องปรับอากาศ

1,200 – 3,300 วัตต์



3

เครื่องซักผ้า

2,500 – 3,000 วัตต์



4

เตารีดไฟฟ้า

700 – 2,000 วัตต์



5

หม้อหุงข้าวไฟฟ้า

450 – 1,500 วัตต์



6

เตาไฟฟ้า

200 – 1,500 วัตต์



7

เครื่องดูดฝุ่น

750 – 1,200 วัตต์



8

เครื่องปิ้งขนมปัง

800 – 1,000 วัตต์



9

ไดร์เป่าผม

400 – 1,000 วัตต์



10

ไมโครเวฟ

100 – 1,000 วัตต์





ร้อนนี้... ซิลล์ยังโง่ให้ปัง!

5 วิธีเอาชีวิตรอดในหน้าร้อนแบบไม่เปลืองไฟ



เปิดแอร์
26-27 องศา
ใช้พัดลมช่วย



ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า
ที่ได้ฉลาก
ประหยัดไฟ เบอร์ 5



เปลี่ยนมาใช้
หลอดไฟ LED



ปลุกต้นไม้บังแดด,
ทำหลังคาเขียว/
ใช้ฉนวนกันความร้อน



ตรวจสอบ
อุปกรณ์ไฟฟ้า,
ล้างแอร์ทุก 6 เดือน,
เช็คระบบไฟฟ้า



“ปฏิบัติให้ได้แบบนี้ บ้านเย็นสบาย แถมประหยัดค่าไฟได้อีกด้วย”

รู้ไหม!!

‘ยิ่งอากาศร้อน ยิ่งกินไฟ’

สภาพอากาศ
ภายนอก
35°C



สภาพอากาศ
ภายนอก
41°C



เปิดเครื่องปรับอากาศ
1 ชั่วโมง
ใช้ไฟฟ้า **0.69 หน่วย**
ค่าไฟฟ้า **2.69 บาท**



เปิดเครื่องปรับอากาศ
1 ชั่วโมง
ใช้ไฟฟ้า **0.79 หน่วย**
ค่าไฟฟ้า **3.08 บาท**

ต่างกัน
6 องศา
ค่าไฟสูงขึ้น
93 บาท หรือ 14%

เทคนิคการใช้เครื่องปรับอากาศ ในช่วงฤดูร้อน

- ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศที่ 26 องศา
- ล้างเครื่องปรับอากาศอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- เปิดพัดลมช่วยแทนการปรับอุณหภูมิให้ต่ำลง

หมายเหตุ

- ผลการทดสอบดังกล่าว ทดสอบด้วยเครื่องปรับอากาศที่ได้มาตรฐาน ขนาด 12,000 BTU ตั้งค่าอยู่ในห้องที่ 26 องศาเซลเซียส และอุณหภูมิภายนอกห้องที่ 35 และ 41 องศาเซลเซียส
- การคิดค่าไฟฟ้าคำนวณโดยใช้ค่าไฟฟ้าเฉลี่ยประมาณ 3.9 บาท/หน่วย และคำนวณค่าไฟฟ้ารายเดือนโดยสมมติให้เป็นการเปิดเครื่องปรับอากาศ 8 ชม. ต่อวัน นาน 30 วัน



เปิดแอร์พร้อมกับเปิดพัดลม

ช่วย Save ค่าไฟได้มากกว่า



เปิดแอร์ที่ 27 องศา พร้อมกับเปิดพัดลมจะช่วยให้ประหยัดไฟมากกว่าการเปิดแอร์ที่ 23-24 องศาอย่างเดียว

เปิดพัดลมควบคู่กัน จะช่วยลดอุณหภูมิลงได้ประมาณ 2 องศา



ควรทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศทุกเดือน และล้างแอร์ทุก 6 เดือน จะช่วยให้อากาศบริสุทธิ์และประหยัดไฟ

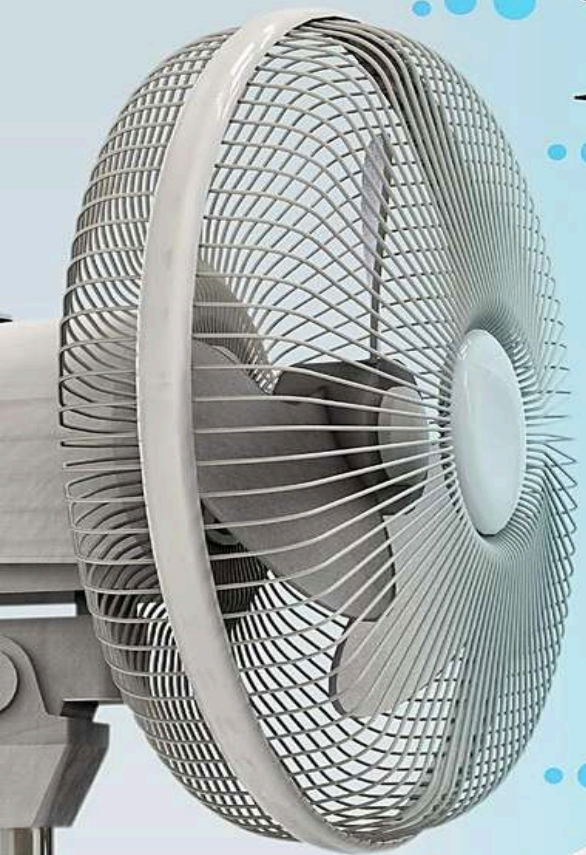
พัดลมช่วยเพิ่มการเคลื่อนที่ของอากาศในห้อง



วิธีนี้ จะช่วยประหยัดค่าไฟลงได้ 10 - 30 %



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหงส์



เลือกพัดลมให้เหมาะ
กับการใช้งาน



เลือกที่มี มอก.



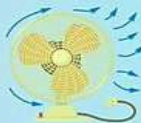
เลือกที่มี
ฉลากประหยัด
ไฟเบอร์ 5



ตั้งพัดลม
ในที่ที่มี
อากาศถ่ายเท



หมั่นทำ
ความสะอาด
พัดลมอยู่เสมอ



ปรับความแรงลม
ให้เหมาะสม



ถอดปลั๊กทุกครั้ง
หลังใช้งาน

ใช้พัดลม อย่างไร

ให้ปลอดภัย
และประหยัดพลังงาน

สัญลักษณ์บนรีโมทแอร์ช่วยให้เป็น ได้อากาศเย็นแถมประหยัดค่าไฟ



Auto Mode

โหมดนี้ปรับอุณหภูมิและความเร็ว
ของพัดลมโดยอัตโนมัติ

เหมาะสำหรับ ห้องที่ต้องการ
แคกดูปุ่มเปิด/ปิด แอร์อย่างเดียว
ที่ปล่อยให้แอร์คิดให้ เย็นเหมือนกัน



Dry Mode

คล้ายโหมด Cool แต่เพิ่มการ
ลดความชื้นในอากาศ

เหมาะสำหรับ ห้องที่ต้องการ
ควบคุมความชื้น มีสิ่งของหรือ
อุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสำหรับอากาศชื้น



Cool Mode

การทำความเย็นขึ้น กับอุณหภูมิ
ที่เราปรับบนรีโมท ตั้งค่าได้ถึง
อุณหภูมิและความเร็วของพัดลม

เหมาะสำหรับ ห้องที่ต้องการ
อุณหภูมิเย็นมากหรือน้อยตามใจเรา



Fan Mode

ทำงานเฉพาะในส่วนของพัดลม

เหมาะสำหรับ ห้องที่ต้องการ
อากาศหมุนเวียน แต่ไม่ต้องการ
ความเย็น หรือต้องการลดกลิ่นอับ
ความชื้นสะสมในเครื่องปรับอากาศ





ล้างเครื่องปรับอากาศ
อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง



ไฟฟ้าแสงสว่างในที่ทำงาน อย่างประหยัด



กำหนดช่วงเวลา
เปิด-ปิดไฟ ให้เหมาะสม
กับช่วงเวลาทำงาน



จัดระบบสวิตช์ไฟ
ควบคุมแสงสว่าง



ใช้อุปกรณ์และหลอดไฟ
ชนิดประหยัดพลังงาน



ทำความสะอาดหลอดไฟ
อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

หลอดไฟ สายไฟ ชำรุด
ควรเปลี่ยนทันที



เปิดม่านหน้าต่าง
รับแสงธรรมชาติ
แทนการเปิดใช้งานหลอดไฟ



หลอดไฟ LED อีกหนึ่งตัวช่วย

ประหยัดค่าไฟ ปลอดภัย
และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



1

หลอด LED
ประหยัดไฟมากกว่า
85% เมื่อเทียบกับ
หลอดไฟรูปแบบเดิม

2



มีอายุการใช้งาน
ที่ยาวนาน

3



ปลอดภัย และเป็นมิตร
กับสิ่งแวดล้อม

4

มีความทนทานสูง



5

ไม่ปล่อยรังสี
UV เหมือน
หลอดทั่วไป



วิธีใช้คอมพิวเตอร์

ให้ประหยัดพลังงานไฟฟ้า



ไม่เปิด

เครื่องคอมพิวเตอร์
ทิ้งไว้นาน ๆ



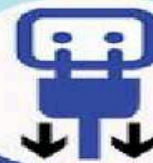
ปิดจอภาพ

เมื่อไม่ใช้งาน นานเกินกว่า
15 นาที



**ตั้งคอมพิวเตอร์
ในบริเวณที่มีการระบาย
ความร้อนได้ดี**

**เลือกใช้คอมพิวเตอร์
ที่มีระบบประหยัดพลังงาน
มีสัญลักษณ์ Energy Star**



**ถอดปลั๊ก
เมื่อเลิกใช้งาน**



การใช้เครื่องถ่ายเอกสารในสำนักงานแบบประหยัดพลังงาน

แนวทางการใช้งานอย่างคุ้มค่า

- 🔌 เปิด เครื่องเมื่อจำเป็น เท่านั้น
- 🌙 ตั้งค่า Sleep Mode / Energy Saving Mode เมื่อไม่ได้ใช้งาน
- 📄 ถ่ายเอกสารหลายชุดในครั้งเดียวเพื่อลดการเปิด-ปิดเครื่องบ่อย
- 📁 ใช้การถ่ายเอกสาร 2 หน้าในแผ่นเดียว
- 🔌 ปิดเครื่องเมื่อเลิกใช้งาน หรือหลังเวลาราชการ

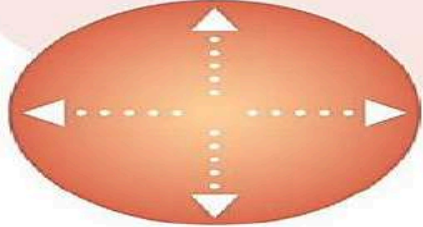
ประโยชน์ที่ ได้รับ

- ✔️ ลดการใช้พลังงานไฟฟ้าในสำนักงาน
- ✔️ ลดค่าใช้จ่ายด้านพลังงานของหน่วยงาน
- ✔️ ยืดอายุการใช้งานของเครื่องถ่ายเอกสาร
- ✔️ ลดการใช้กระดาษช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม

“ใช้พลังงานอย่างคุ้มค่า เริ่มได้จากพฤติกรรมเล็กๆในสำนักงาน”

How to

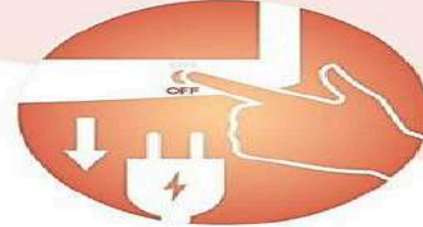
ใช้โทรทัศน์อย่างไร ให้ประหยัดไฟมากที่สุด



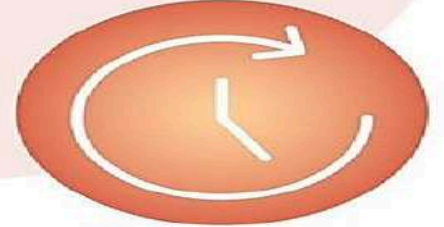
เลือกขนาด
โทรทัศน์
ให้เหมาะสม



ไม่ปรับจอ
สว่างเกินไป



ปิดสวิตช์และ
ถอดปลั๊กทุกครั้ง
เมื่อเลิกใช้งาน



ตั้งเวลาปิด
อัตโนมัติเพื่อกรณี
เพลอกลับ

ทำตามเลย! 7 ทริคประหยัดไฟ “ตู้เย็น”



1 ไม่ตั้งใกล้ผนังมากเกินไป
ควรเว้นอย่างน้อย 15 ซม.

2 ไม่ให้น้ำแข็งเกาะมากเกินไป

3 ไม่ตั้งใกล้แหล่งความร้อน

4 ไม่แช่อาหารร้อนในตู้เย็นทันที

5 ไม่เปิดตู้เย็นบ่อย ๆ

6 ไม่แช่ช่องแน่นเกินไป

7 ไม่ดึงเลยถ้าขอบยางประตูรั่ว
ให้รับซ่อมแซมทันที

ประหยัดก๊าซหุงต้ม 6 วิธี

ได้ง่าย ๆ ด้วย

1

ต้มน้ำตามปริมาณที่จำเป็น
ต่อการประกอบอาหาร

2

ใช้หม้ออัดความดัน
หรือปิดฝาหม้อต้ม

3

แช่อาหารแช่แข็งไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา
และอุณหภูมิห้องตามลำดับ
ก่อนนำมาประกอบอาหาร

4

วางแผนการประกอบอาหาร
เป็นลำดับขั้นตอนก่อนเริ่มใช้ก๊าซ

5

ทำความสะอาดหัวเตาอยู่เสมอ

6

เลือกใช้ขนาดหัวเตาให้เหมาะกับ
ลักษณะการประกอบอาหาร





REDUCE

ลดการใช้พลาสติกแบบครั้งเดียวทิ้ง
เลือกใช้ภาชนะที่สามารถใช้ซ้ำได้



REFILL

เติมขวดเก่าแทนการซื้อใหม่
เลือกใช้สินค้าในรูปแบบเติม (Refill)
แทนการซื้อสินค้าที่มีบรรจุภัณฑ์ใหม่



REPAIR

ซ่อมแซมของเดิมแทนการซื้อใหม่
ช่วยลดขยะที่ไม่จำเป็น



REPLACE

ใช้วัสดุที่เป็นมิตร
กับสิ่งแวดล้อมแทนการใช้พลาสติก
หรือโฟมแบบใช้แล้วทิ้ง



RECYCLE

แยกขยะรีไซเคิลเพื่อเข้าสู่
กระบวนการนำกลับมาใช้ใหม่ ลดขยะ
ลดการใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลือง



REUSE

นำสิ่งที่มีอยู่แล้วมาใช้ซ้ำ
เช่น ถุงพลาสติก
ขวดแก้ว



RETURN

เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่สามารถส่งคืน
บรรจุภัณฑ์สู่ผู้ผลิตได้ แทนการซื้อผลิตภัณฑ์
แบบใช้แล้วทิ้ง เช่น เครื่องดื่มขวดแก้ว

เปลี่ยนแปลงโลก เริ่มต้นที่ตัวเรา ด้วยหลักการ

7R

ขอขอบคุณค่ะ

ขอขอบคุณครับ

