



ศูนย์บรรณสารและจัดการศึกษา  
SMART RESOURCES FOR EDUCATIONAL RESEARCH



LIBRARY

Green  
Office

# มาตรการประหยัดพลังงาน

## รณรงค์การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม



### คอมพิวเตอร์

ปิดจอคอมพิวเตอร์ช่วงพักเที่ยง  
ปิดเครื่องทุกครั้งหลังใช้งานเสร็จ  
เปลี่ยนการส่งข้อมูลผ่านคอมพิวเตอร์  
แทนการใช้กระดาษ



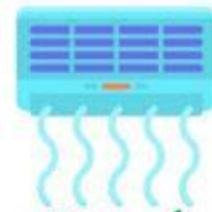
### ปิดสวิตช์

ปิดสวิตช์ไฟ เครื่องใช้  
ไฟฟ้าและอุปกรณ์ไฟฟ้า  
ทุกครั้ง เมื่อเลิกใช้งาน



### ถอดปลั๊ก

ถอดปลั๊กทุกครั้งหลังเลิกใช้งาน  
เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกประเภท



### ปรับแอร์

ปรับแอร์ที่อุณหภูมิ 25 องศา  
เพื่อประหยัดพลังงาน



### บันได-ลิฟต์

ขึ้นลงชั้นเดียว  
เปลี่ยนใช้บันไดแทนลิฟต์



### เครื่องปริ้นต์

ปิดเครื่องทุกครั้งหลังเลิกใช้งาน

ใช้กระดาษรีไซเคิลและปริ้นต์ขาวดำแทน เพื่อลดปริมาณการใช้กระดาษ

## วิธีประหยัดไฟ

๑. ปิดสวิตช์ไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดเมื่อเลิกใช้งาน ดับไฟทุกครั้งที่ออกจากห้อง
๒. เลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ได้มาตรฐาน คุณภาพแสดงประสิทธิภาพให้แน่ใจทุกครั้งก่อนตัดสินใจซื้อ หากมีอุปกรณ์ไฟฟ้าเบอร์ ๕ ต้องเลือกใช้เบอร์ ๕
๓. ปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้งที่จะไม่อยู่ในห้องเกิน ๑ ชั่วโมง สำหรับเครื่องปรับอากาศทั่วไป และ ๓๐ นาที สำหรับเครื่องปรับอากาศเบอร์ ๕
๔. หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศของเครื่องปรับอากาศบ่อย ๆ เพื่อลดการเปลืองไฟในการทำงานของเครื่องปรับอากาศ
๕. ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศที่ ๒๕ องศาเซลเซียส
๖. ไม่ควรปล่อยให้มีความเย็นรั่วไหลจากห้องที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ ตรวจสอบและอุดรอยรั่วตามผนัง ฝ้า เพดาน ประตูช่องแสง และปิดประตูห้องทุกครั้งที่เปิดเครื่องปรับอากาศ
๗. ลดและหลีกเลี่ยงการเก็บเอกสาร หรือวัสดุอื่นใดที่ไม่จำเป็นต้องใช้งานในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ เพื่อลดการใช้พลังงานในการปรับอากาศ
๘. ใช้มู่ลี่กันแดดป้องกันแสงแดดส่องกระทบตัวอาคาร และบุฉนวนกันความร้อนตามหลังคาและฝ้าผนัง เพื่อไม่ให้เครื่องปรับอากาศทำงานหนักเกินไป
๙. ควรปลูกต้นไม้รอบ ๆ บ้าน เพราะต้นไม้ขนาดใหญ่ ๑ ต้น ให้ความเย็นได้เท่ากับเครื่องปรับอากาศ ๑ ต้น
๑๐. ควรปลูกต้นไม้เพื่อช่วยบังแดดข้างบ้านหรือเหนือหลังคา เพื่อเครื่องปรับอากาศจะไม่ต้องทำงานหนักเกินไป
๑๑. ปลูกพืชคลุมดินเพื่อช่วยลดความร้อน และเพิ่มความชื้นให้กับดิน จะทำให้บ้านเย็นขึ้นไม่จำเป็นต้องเปิดเครื่องปรับอากาศ
๑๒. หากอากาศไม่ร้อนเกินไป ควรเปิดพัดลมแทนเครื่องปรับอากาศ จะช่วยประหยัดไฟได้มาก
๑๓. ใช้หลอดไฟประหยัดพลังงาน เช่น ใช้หลอดคอมมูมประหยัด หรือ ใช้หลอดตะเกียบ
๑๔. ควรใช้โคมไฟแบบมีแผ่นสะท้อนแสงในห้องต่าง ๆ เพื่อช่วยให้แสงสว่างจากหลอดไฟ กระจายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
๑๕. หมั่นทำความสะอาดหลอดไฟที่บ้าน อย่างน้อย ๔ ครั้งต่อปี เพราะจะช่วยเพิ่มแสงสว่าง โดยไม่ต้องใช้พลังงานมากขึ้น
๑๖. ควรตั้งโคมไฟที่โต๊ะทำงาน แทนการเปิดไฟทั้งห้องเพื่อทำงาน
๑๗. ควรใช้สีอ่อนทาผนังนอกอาคารเพื่อการสะท้อนแสงที่ดี และทาภายในอาคารเพื่อทำให้ห้องสว่างได้มากกว่า
๑๘. ปิดตู้เย็นให้สนิท ทาความสะอาดภายในตู้เย็น และแผ่นระบายความร้อนหลังตู้เย็นสม่ำเสมอ
๑๙. อย่าเปิดตู้เย็นบ่อย และอย่านำของร้อนเข้าแช่ในตู้เย็น เพราะจะทำให้ตู้เย็นทำงานหนักขึ้น กินไฟมากขึ้น
๒๐. ตรวจสอบขอบยางประตูของตู้เย็นไม่ให้เสื่อมสภาพ เพราะจะทำให้ความเย็นรั่วออกมาได้

## รณรงค์ประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิง

ขับรถยังไงให้ประหยัดในช่วงน้ำมันแพง...

จากสถานการณ์วิกฤตพลังงานที่กระทบกันทั่วโลก ส่งผลทำให้ราคาน้ำมันสูงขึ้นอย่างน่าตกใจ เติมน้ำมันแต่ละครั้งก็จ่ายเงินอยู่ไม่น้อย วันนี้น้อง ENGY มีวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้ทุกคนขับรถได้ประหยัดขึ้นในช่วงราคาน้ำมันแพง

๑. วางแผนเส้นทางก่อนเดินทาง หลีกเลี่ยงเส้นทางที่การจราจรติดขัด

การวางแผนเส้นทางก่อนเดินทางจะช่วยประหยัดเวลา และลดการสิ้นเปลืองของน้ำมันจากการขับรถออกนอกเส้นทาง

๒. ตรวจสอบเครื่องยนต์ให้พร้อมใช้งาน

หมั่นตรวจสอบสภาพรถ และสภาพเครื่องยนต์ตามเวลาที่กำหนด บำรุงรักษาอุปกรณ์ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ เพื่อช่วยลดอัตราการสิ้นเปลืองของน้ำมันเชื้อเพลิงและยังช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง

๓. ไม่บรรทุกของหนักเกินจำเป็น

การบรรทุกของหนักเกินจำเป็น จะทำให้เครื่องยนต์ทำงานหนักและมีผลต่ออัตราการสิ้นเปลืองของน้ำมันเชื้อเพลิงที่เพิ่มมากขึ้น

๔. เติมน้ำมันให้เหมาะสม

หมั่นตรวจสอบและเติมน้ำมันให้เหมาะสม ลมยางที่อ่อนเกินไปจะทำให้อัตราการสิ้นเปลืองน้ำมันเพิ่มมากขึ้น

๕. ขับรถในความเร็วที่เหมาะสม

ขับรถที่ความเร็วไม่เกิน ๘๐ กิโลเมตร/ชั่วโมง จะช่วยประหยัดน้ำมันได้มากขึ้น

๖. ไม่เปลี่ยนเลนบ่อย

เพื่อลดการเร่งเครื่องและหยุดรถกะทันหัน ช่วยประหยัดน้ำมัน ถนนผิวแบริกและจานเบรกให้ใช้ได้ยาวนานขึ้น.

๗. ไม่ติดเครื่องยนต์ขณะจอดรถ

การติดเครื่องยนต์ขณะจอดรถนอกจากจะเป็นการสร้างมลพิษให้กับอากาศแล้ว ยังทำให้สิ้นเปลืองน้ำมัน เพราะการจอดติดเครื่องเพียง ๕ นาที ทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันถึง ๓ ลิตร

น้อง ENGY เชื่อว่าหากทุกคนปฏิบัติตามวิธีข้างต้น จะช่วยประหยัดเงินค่าน้ำมันได้มากทีเดียว นอกจากนี้ยังเป็นการประหยัดพลังงานให้กับประเทศ ช่วยยืดอายุการใช้งานของรถยนต์ และลดมลพิษบนท้องถนนด้วย

ที่มา: กระทรวงพลังงาน และกระทรวงคมนาคม

# ขับรถยังไง ให้ประหยัด ในช่วงน้ำมันแพง

ที่มา: กระทรวงพลังงาน และกระทรวงคมนาคม

วางแผนก่อนเดินทาง  
หลีกเลี่ยงเส้นทางที่การจราจรติดขัด



1

ไม่บรรทุกของหนัก  
เกินจำเป็น



2

ขับรถใช้ความเร็ว  
ที่เหมาะสม



ตรวจสอบเครื่องยนต์  
ให้พร้อมใช้งาน



3

4

ไม่ติดเครื่องยนต์  
ขณะจอดรถ



เติมลมยางให้เหมาะสม



5

6

ไม่เปลี่ยนเลนบ่อย



7

