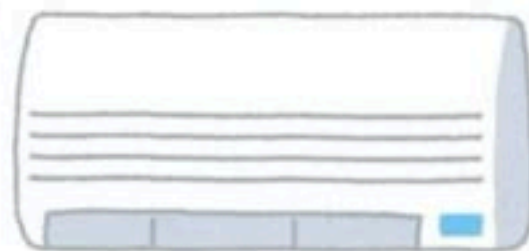


# ประหยัดพลังงานง่ายๆ เริ่มต้นได้ที่ตัวเรา



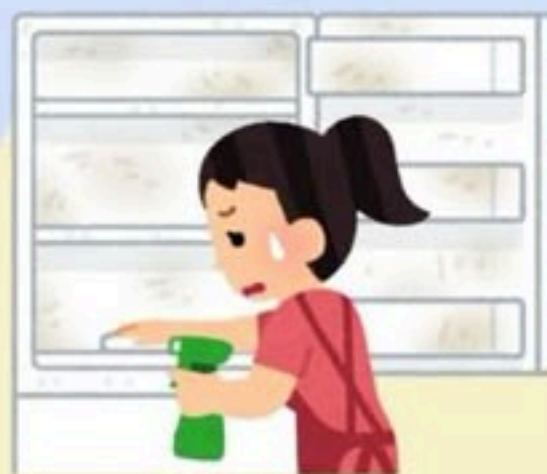
ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า  
เมื่อไม่ใช้งาน



ตั้งอุณหภูมิ  
ที่เครื่องปรับอากาศ  
26 องศา



ใช้รถสาธารณะ  
ให้บ่อยขึ้น



ทำความสะอาด  
ตู้เย็นอยู่เสมอ



ใช้ถุงผ้าแทน  
ถุงพลาสติก



ปิดน้ำทุกครั้ง  
หลังใช้งานเสร็จ



# 10

## กิจกรรม

# ใช้น้ำประปาอย่างรู้คุณค่า

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่จากที่เคยชิน...เพื่อการประหยัดน้ำ

# 1



## อาบน้ำ

การอาบน้ำด้วยฝักบัวจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำน้อยที่สุด ถ้าฝักบัวยิ่งเล็กก็จะยิ่งช่วยประหยัดน้ำได้มากขึ้น ที่สำคัญไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้ในขณะถูสบู่ ส่วนการอาบน้ำด้วยอ่างอาบน้ำจะใช้น้ำถึงครึ่งละ 110 ลิตร แต่ถ้าอาบน้ำด้วยฝักบัวจะใช้น้ำเพียงไม่เกิน 20 ลิตร เท่านั้น

# 2



## แปรงฟัน

การแปรงฟันและล้างแปรงแต่ละครั้ง ควรใช้แก้วหรือขันรองน้ำ ซึ่งใช้น้ำแค่ 1-2 แก้วก็เพียงพอ และไม่ควรเปิดก๊อกทิ้งไว้ขณะแปรงฟันหรือล้างแปรงจากก๊อกโดยตรง เพราะจะทำให้ต้องสูญเสียไปถึง 9 ลิตรต่อนาที

# 3



## โกนหนวด

เมื่อโกนหนวดเสร็จแล้ว ให้ใช้กระดาษชำระเช็ดฟองครีมนอกครึ่งหนึ่งก่อน จากนั้นใช้แก้วรองน้ำจากก๊อกมาชำระล้างให้สะอาดอีกครั้ง และล้างมีดโกนโดยการจุ่มน้ำลงในแก้ว หรือขันจะช่วยให้สิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่าการล้างจากก๊อกโดยตรง

# 4



## ห้องสุขา

ถ้าเป็นห้องน้ำชายอย่างเดียว หรือห้องน้ำรวมชาย-หญิง ควรติดตั้งโถปัสสาวะชายไว้ด้วย โดยแยกต่างหากจากโถอุจจาระ เพราะการชำระล้างโถปัสสาวะจะใช้น้ำน้อยกว่าโถอุจจาระมาก และโถส้วมแบบชักน้ำราดจะสิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่าแบบชักโครกหลายเท่าทีเดียว ดังนั้น หากมีความจำเป็นต้องใช้ชักโครก ก็ควรติดตั้งโถปัสสาวะและโถอุจจาระแยกจากกัน

# 5



## ล้างอาหาร ผัก ผลไม้

ควรรองน้ำใส่ภาชนะเท่าที่จำเป็นในการล้างแต่ละครั้ง แทนการเปิดก๊อกล้างโดยตรง ซึ่งแทนที่จะล้างได้สะอาดแค่กลับจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมากกว่า และถ้าเป็นภาชนะที่โยกย้ายได้ ก็อาจจะนำน้ำที่ใช้แล้วไปรดน้ำต้นไม้ได้อีกด้วย

# 6



## ล้างจานชาม และภาชนะต่าง ๆ

ควรรวบรวมให้มีปริมาณมากพอแล้วใช้กระดาษชำระเช็ดคราบสกปรกออกครึ่งหนึ่งก่อน จากนั้นค่อยล้างพร้อมกันในอ่าง จะทำให้สิ้นเปลืองน้ำน้อยและยังใช้เวลาล้างน้อยลงด้วยการล้างจากก๊อกโดยตรง จะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมากกว่า 9 ลิตรต่อนาที

# 7



## เช็ดถูพื้น

ควรใช้ภาชนะรองน้ำและชักล้างอุปกรณ์ในภาชนะก่อนที่จะนำไปเช็ดถูพื้น เพราะจะช่วยให้สิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่าการใช้สายยางฉีดทำความสะอาดพื้นโดยตรง

# 8



## ซักผ้า

ถ้าซักด้วยมือ ควรแช่ผ้าไว้กับน้ำผงซักฟอกระยะหนึ่งก่อนทำการซัก จะช่วยให้คราบสกปรกหลุดออกง่ายขึ้น ขณะซักก็ไม่ควรปล่อยให้น้ำไหล สิ้นภาชนะตลอดเวลา เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมากถึง 9 ลิตรต่อนาที น้ำสุดท้ายของการซักยังสามารถนำไปใช้เช็ดถูบ้านหรือจะนำไปใช้รดน้ำต้นไม้ใหญ่ก็ได้

# 9



## รดน้ำต้นไม้

ทางที่ดีควรใช้กระป๋องฝักบัวรดน้ำ การใช้สายยางต่อจากก๊อกโดยตรง จะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมากเกินไปตามธรรมชาติ ต้นไม้ส่วนใหญ่ต้องการน้ำแค่เพียงพอดีๆ เท่านั้น และควรรดน้ำต้นไม้ในช่วงเช้าและเย็นก็เพียงพอแล้ว

# 10



## ล้างรถ

ควรใช้ไม้ม้วนโกปัดฝุ่นออกครึ่งหนึ่ง ก่อนจากนั้นรองน้ำใส่ถังแล้วนำมาเช็ดล้างอีกครั้ง ไม่ควรใช้สายยางฉีดล้างโดยตรง เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำในปริมาณมาก และทำให้รถฝูเร็วขึ้นด้วย

“ทรัพยากรน้ำมีวันหมด ใช้ทุกหยดอย่างรู้คุณค่า”

ประปา  
เพื่อประชาชน  
Quality Water for Quality Life

กรมประปา  
msps-urbanwater  
Municipal Water Supply Authority



# 6 เทคนิค ขับรถอย่างไร ให้ประหยัดน้ำมัน



1



## วางแผนก่อนเดินทาง เลี่ยงเส้นทางการจราจรติดขัด

ช่วยประหยัดเวลา ลดการสิ้นเปลือง จากการขับรถออกนอกเส้นทาง



2



## ตรวจสอบเครื่องยนต์ ให้พร้อมใช้งาน

ช่วยลดการสิ้นเปลืองน้ำมัน และเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง

3



## ไม่บรรทุกของหนักเกินจำเป็น

นอกจากจะสิ้นเปลืองน้ำมันแล้ว ยังทำให้เครื่องยนต์สึกหรอเร็วกว่าที่ควรด้วย

4



## เติมลมยางให้เหมาะสม

ลมยางที่อ่อนเกินไปจะทำให้เครื่องยนต์ทำงานหนักโดยไม่จำเป็น

5



## ขับรถในความเร็วที่เหมาะสม

ขับรถที่ความเร็วไม่เกิน 90 กม. / ชั่วโมง จะช่วยประหยัดน้ำมันได้มากขึ้น

6



## ไม่ติดเครื่องยนต์ ขณะจอด

การติดเครื่องไว้เป็นเวลานานนั้น เป็นการเพิ่มปล่อยไอเสียและยังสิ้นเปลืองน้ำมันโดยใช่เหตุ