

วิธีประหยัดน้ำแสนง่าย เริ่มได้ทันที!

และค่าเฉลี่ยปริมาณน้ำที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม



แปรงฟัน 9 ลิตร/นาที
ใช้แก้วรองน้ำทุกครั้ง
ไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้



อาบน้ำ 10 ลิตร/นาที
อาบน้ำด้วยฝักบัวรูปเล็ก
และปิดน้ำระหว่างถูสบู่ และสระผม



โกนหนวด 7 ลิตร/นาที
เช็ดครีมโกนหนวดก่อน
แล้วจุ่มล้างน้ำในแก้ว



กดชักโครก 12 ลิตร/ครั้ง
หมั่นตรวจสอบการรั่วของโถสุขภัณฑ์
หากมีให้รีบซ่อมแซมทันที



เครื่องซักผ้า 180 ลิตร/ครั้ง
ซักผ้าแต่พอดี และปรับเป็น
โหมด ECO เพื่อประหยัดน้ำ



รดน้ำต้นไม้ 5 ลิตร/ครั้ง
ใช้บัวรดน้ำแทนสายยาง
และไม่ควรรดน้ำต้นไม้ตอนแดดจัด



ซักล้าง 36 ลิตร/ครั้ง
ซักล้างในถังรองน้ำ
ประหยัดกว่าการซักจากก๊อกน้ำ



ล้างจาน 40 ลิตร/ครั้ง
เช็ดคราบอาหาร
ออกก่อนล้างจาน



ล้างรถ 135 ลิตร/ครั้ง
รองน้ำใส่ถังเพื่อล้างรถ
ประหยัดกว่าใช้สายยาง



อย่าลืม! 'ปิดน้ำ' ทุกครั้งหลังใช้งานและไม่เปิดน้ำทิ้งไว้
เพียงเท่านี้ก็ช่วยประหยัดน้ำที่บ้านของเราได้มากแล้วล่ะครับ



10 วิธีประหยัดน้ำมัน

ในยุคน้ำมันแพง !



1 ขับรถ 90 กม./ชม.
ลดได้ 140 บาท/เดือน



2 Work From Home
ลดได้ 660-1,880 บาท/เดือน



3 ใช้รถสาธารณะ
ลดได้ 260 บาท/เดือน



4 ปั่นจักรยาน
ลดได้ 37 บาท/เดือน



5 ไม่ขับดับเครื่อง
ลดได้ 113 บาท/เดือน



6 ตรวจสอบเส้นทางก่อนเดินทาง
ลดได้ 113 บาท/เดือน



7 ไม่เบรคบ่อย
ลดได้ 45 บาท/เดือน



8 เติมน้ำมันให้เหมาะสม
ลดได้ 90 บาท/เดือน



9 หมั่นทำความสะอาดไส้กรองอากาศ
ลดได้ 73 บาท/เดือน

ทำตามข้อ 1 -9

จะประหยัดได้ 1,437 - 2,657 บาท

10



ใช้รถยนต์ไฟฟ้า

ที่มา : กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน กระทรวงพลังงาน



“ขยะ” ลดง่าย ๆ แค่ช่วยกันแยกก่อนทิ้ง

ปริมาณขยะปี 2561


คนไทย
1 คน

ทิ้งขยะเฉลี่ย
1.15 กก./วัน
รวม **27.8** ล้านตัน/ปี

สัดส่วนขยะ

ขยะที่นำกลับมาใช้ใหม่เพียง **9.58** ล้านตัน
ขยะที่ถูกกำจัดอย่างถูกต้อง **10.88** ล้านตัน
ขยะที่ถูกกำจัดอย่างไม่ถูกต้อง **7.36** ล้านตัน

วิธีแยกขยะ

ผัก เปลือกผลไม้
เศษอาหาร



แก้ว กระดาษ
กระป๋อง



กระป๋องสเปรย์
ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ



ห่อลูกอม กล่องโฟม
ของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



แยกขยะ อย่างไร?

- ✓ ลดปริมาณขยะ
- ✓ ลดมลพิษ
- ✓ เปลี่ยนภาพเมืองให้น่ามอง
- ✓ ประหยัดทรัพยากรและพลังงาน



ข้อมูลจาก กรมควบคุมมลพิษ, มหาวิทยาลัยศิลปากร
และมูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย

ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนพัฒนาไฟฟ้า สำนักงานคณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน พ.ศ. 2562

10 วิธี

ช่วยประหยัดไฟฟ้าในบ้าน

-  **1** เปิดพัดลมก่อนเปิดแอร์
-  **2** ตั้งเวลาปิดแอร์ก่อนตื่นนอน 1 ชั่วโมง
-  **3** ปิดไฟดวงที่ไม่ใช้
-  **4** เลือกใช้หลอดไฟแบบประหยัดพลังงาน
-  **5** ถอดปลั๊กออกทุกครั้งหลังจากใช้งานเสร็จ
-  **6** เคลียร์ตู้เย็นไม่ให้ตันของมากเกินไป
-  **7** เปิดบ้านระบายความร้อน
-  **8** เพิ่มพื้นที่สีเขียว
-  **9** ร้อนน้ำ อ่างน้ำเย็นชะเลย
-  **10** ช่วงกลางวันใช้แสงธรรมชาติแทนการเปิดไฟ

9 วิธีประหยัดน้ำมัน เริ่มต้นที่ตัวเรา



ขับรถตามที่กฎหมายกำหนด

ความเร็วไม่เกิน 90 กม./ชม.



ตรวจเช็คสภาพรถเป็นประจำ

ควรตรวจเช็คสภาพรถยนต์ปีละ 1 ครั้ง



เติมลมยางไม่ขาดไม่เกิน

เช็กลมยางอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



ทำความสะอาดไส้กรองอากาศ

ดูไส้กรองอากาศทุกๆ 2-4 สัปดาห์



ไม่ขับกีดับเครื่อง

ดับเครื่องยนต์ทุกครั้งเมื่อต้องจอด



ไม่ขนของที่ไม่งจำเป็น

ของอันไหนไม่ใช้งานให้เอาออก



บำรุงรักษาเครื่องยนต์

ช่วยประหยัดน้ำมันประมาณร้อยละ 3-9



ทางเดียวไปด้วยกัน

ค่าใช้จ่ายด้านการเดินทางและบำรุงรักษารถยนต์ลดลง



จอดรถไว้บ้าน

เมื่อต้องการใช้ขนส่งสาธารณะ

ใช้หลอดไฟ

แบบไหนประหยัดกว่ากัน?

หลอด LED

อายุการใช้งานมากที่สุดถึง 6,000 ชม. ไร้สารปรอท ใช้พลังงานและกินไฟน้อยที่สุด



หลอดตะเกียบ

มีการเคลือบสารปรอท ให้ความร้อนสูง กินไฟมากกว่าหลอด LED แต่น้อยกว่าหลอดไส้



หลอดไส้

อายุการใช้งานน้อยที่สุด ให้ความร้อนสูง ใช้พลังงานและกินไฟสูงที่สุด

อยากประหยัดค่าไฟบ้าน ทำอย่างไรได้บ้าง?



แสงสว่าง



- ใช้หลอดไฟที่กำลังวัตต์เหมาะกับการใช้งาน
- เลือกใช้หลอด LED
- ใช้คอมไฟตั้งโต๊ะหากต้องการแสงสว่างเฉพาะจุด

เครื่องทำน้ำอุ่น



- ปิดวาล์วทันทีเมื่อไม่ใช้งาน
- ปิดสวิตช์เมื่อไม่ใช้
- ปรับความร้อนให้เหมาะสมกับร่างกาย

เตารีด



- ปรับความร้อนให้เหมาะกับชนิดผ้า
- ดึงปลั๊กออกก่อน 2-3 นาที
- รีดผ้าคราวละหลายๆ
- รีดผ้าบางก่อนรีดผ้าหนา

เครื่องปรับอากาศ



- ล้างแอร์ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 25 องศาเล็กน้อย
- หลีกเลี่ยงใช้แอร์ในห้องพื้นที่เปิด
- หลีกเลี่ยงนำของร้อน/ของชื้นเข้าห้อง

ตู้เย็น

- ตั้งอุณหภูมิพอเหมาะ
- หากยางขอบประตูรั่วให้รีบแก้ไข
- ให้หลังตู้ห่างจากผนังมากกว่า 15 ซม.
- ไม่นำของร้อนใส่ตู้เย็น
- เลือกตู้เย็นขนาดเหมาะกับครอบครัว
- หมั่นละลายน้ำแข็ง



พัดลม



- เปิดความเร็วพอควร
- ควรเปิดหน้าต่างรับลมร่วมด้วย

เครื่องซักผ้า



- ควรใส่ผ้าแต่พอเหมาะ ไม่น้อยหรือมากจนเกินกำลังเครื่อง

10

อันดับ

เครื่องใช้ไฟฟ้า จ่อมกินไฟ มีอะไรบ้าง มาดูกัน



1



ประเภท

เครื่องทำน้ำอุ่นไฟฟ้า

ขนาด _____ วัตต์

3,500 – 8,000

3



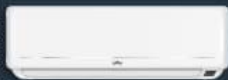
ประเภท

ไดร์เป่าผม

ขนาด _____ วัตต์

1,000 – 2,200

5



ประเภท

เครื่องปรับอากาศ (FIXED SPEED)
9,000 – 36,000 BTU/hr

ขนาด _____ วัตต์

730 – 3,300

7



ประเภท

เครื่องซักผ้า (แบบตั้ง, ถังนอน)

ขนาด _____ วัตต์

450 – 2,500

9



ประเภท

ตู้เย็น (40 – 735 ลิตร, 1.4 – 26 คิว)

ขนาด _____ วัตต์

70 – 145

2



ประเภท

เตารีดไฟฟ้า (แห้ง-ไอน้ำ)

ขนาด _____ วัตต์

1,000 – 2,600

4



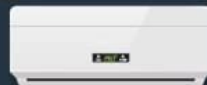
ประเภท

เตาไมโครเวฟ (20 – 32 L)

ขนาด _____ วัตต์

1,000 – 1,880

6



ประเภท

เครื่องปรับอากาศ (INVERTER)
9,000 – 36,000 BTU/hr

ขนาด _____ วัตต์

455 – 3,300

8



ประเภท

หม้อหุงข้าวไฟฟ้า (1 – 3 L)

ขนาด _____ วัตต์

450 – 1,000

10



ประเภท

พัดลมไฟฟ้า (12 นิ้ว – 18 นิ้ว)

ขนาด _____ วัตต์

35 – 80

รู้หรือไม่ : หากเลือกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ติดฉลากประหยัดไฟฟ้าเบอร์ 5 จะช่วยประหยัดการพลังงานไฟฟ้าได้มากขึ้น





เปลี่ยนใหม่
ประหยัดชีวิต



Let's
change



SAVE ค่าไฟได้ทุกเดือน [฿]

เน้นที่ต้องเปลี่ยนใหม่ 

ปิด

ไฟดวง
ที่ไม่จำเป็น



ปิด 1 ดวง : 1 วัน
ประหยัดได้ถึง

30.24
บาท/เดือน

ปรับ

อุณหภูมิ
เครื่องปรับอากาศ



จาก 25 เป็น 26
องศาเซลเซียส
ประหยัดได้ถึง

10%

ปลด

ปลั๊กไฟเมื่อไม่ใช้



ปลดปลั๊ก TV 1 ปลั๊ก
เมื่อไม่ใช้
ประหยัดได้ถึง

ช่วยชาติประหยัด
0.86
บาท/เดือน

เปลี่ยน

มาใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าประสิทธิภาพสูง



ใช้หลอดไฟ LED

ประหยัดได้ถึง

85%



สังเกตค่า SEER

ประหยัดได้ถึง

30%**

*เมื่อเปรียบเทียบกับหลอดไส้ขนาดเท่ากัน
**เมื่อเปรียบเทียบกับเครื่องปรับอากาศแบบ Fixed Speed

แยกขยะ ลดภาระการจัดการ และลดปริมาณขยะ



ปี 2563 ประเทศไทย
มีปริมาณขยะมูลฝอยเกิดขึ้น
25.37 ล้านตัน

- นำกลับมาใช้ประโยชน์ **8.36 ล้านตัน**
- กำจัดอย่างถูกต้อง **9.13 ล้านตัน**
- กำจัดไม่ถูกต้อง **7.88 ล้านตัน**
- ตกค้างอยู่ในสิ่งแวดล้อม **4.25 ล้านตัน**



ในช่วงไวรัสโควิด-19 ระบาด
ส่งผลให้มีขยะติดเชื้อ เพิ่มขึ้นถึง
วันละ 17 ตัน



ที่มา : www.sustainablelife.co/news/detail/74 , www.mangozero.com/how-to-infectious-waste-covid/ , www.scb.co.th/ty/personal-banking/stories/home-car/garbage-separate.html



เล็กๆ น้อยๆ ช่วยลดค่าไฟ

**เพราะค่าไฟ
ประหยัดได้กว่าที่คิด**

คำนวณจากค่าไฟที่หน่วยละ 3.86 บาท

โทรทัศน์ LCD 40" 180 วัตต์
หากเปิดวันละ 6 ชม.

ปีละ 1,522 บาท

ปิดโทรทัศน์ที่ตัวเครื่อง
และถอดปลั๊กเมื่อไม่ใช้



เตารีดไฟฟ้า 1000 วัตต์
หากใช้วันละ 1 ชม.

ปีละ 1,409 บาท

รวมผ้าไว้รีดครั้งละหลายๆ
เพราะการทำเตารีด
ต้องใช้ไฟฟ้ามาก



เครื่องปรับอากาศ 2000 วัตต์
หากใช้วันละ 8 ชม.

ปีละ 22,542 บาท

ทำความสะอาดแผ่นกรอง
ให้สม่ำเสมอ เพื่อลด
ภาระของเครื่อง



หลอดตะเกียบ 20 วัตต์
หากเปิดวันละ 6 ชม.

ปีละ 170 บาท/ดวง



ปิดดวงที่ไม่ใช้
เปิดเฉพาะที่จำเป็น

หม้อหุงข้าว 750 วัตต์
หากใช้วันละ 1 ชม.

ปีละ 1,057 บาท



ตักข้าวเสร็จถอดปลั๊กทันที
ไม่ต้องอุ่นข้าวทิ้งไว้

ตู้เย็น 120 วัตต์
หากเปิดวันละ 24 ชม.

ปีละ 4,058 บาท



เปิดแล้วรีบปิด
ตั้งอุณหภูมิให้พอเหมาะ
ประหยัดค่าไฟและยืด
อายุการใช้งาน

เพียงเท่านั้นก็สามารถลดค่าใช้จ่าย และเก็บออมได้มากขึ้น

Source: <http://www.thairath.co.th/content/eco/395622>
http://www.pea.co.th/wiki/Pages/wiki_009.aspx

SCB

How to

แยกขยะก่อนทิ้ง

กำจัด ขยะ ให้ถูกต้อง



ถังฟ้า
(ขยะทั่วไป)

ทำเชื้อเพลิงหรือ
สิ่งประดิษฐ์ต่างๆ



ถังเหลือง
(ขยะรีไซเคิล)

นำไปรีไซเคิล
กลับมาใช้ใหม่



ถังแดง
(ขยะอันตราย)

นำไปทำลายทิ้ง
อย่างถูกวิธี



ไอคลิน
(ขยะเศษอาหาร)

กำจัดขยะเศษอาหาร
เปลี่ยนเป็นปุ๋ย
ภายใน 24 ชม.



เทขยะเศษอาหาร



ปิดฝา เครื่องทำงานอัตโนมัติ
24 ชม. กลายเป็นปุ๋ย



ปุ๋ยแห้ง ร่วนใช้งานได้ทันที



หลอด LED

VS




หลอดตะเกียบ

 6000 ชม.

 ไม่มีสารปรอท

 ไม่มีรังสี UV

 ราคาสูงกว่าแบบตะเกียบ

 ความร้อนต่ำ

 กินไฟ 4 วัตต์

อายุการใช้งาน

สารปรอท


แสง UV


ราคา

ความร้อน


ค่าความสว่าง
350 ลูเมน


 1500 ชม.

 มีสารปรอท

 มีรังสี UV

 ราคาต่ำกว่าแบบ LED

 ความร้อนสูง

 กินไฟ 6 วัตต์



 1199 ซอย 112 ตำบลเทพารักษ์
อ.เมืองสมุทรปราการ จ.สมุทรปราการ 10270
 TEL.091 5751516  proparttech@gmail.com

1 อาบน้ำ

ใช้ฝักบัว
แทนอ่างอาบน้ำ
ยิ่งรูเล็กยิ่งประหยัด



2 โกนหนวด

ใช้ทิชชูเช็ดก่อน
จึงใช้น้ำล้าง



3 แปรงฟัน

ใช้แก้วรองน้ำ
แทนการ
ปล่อยน้ำไหล



4 ใช้ชักโครก

ใส่ถุงบรรจุน้ำในโถน้ำ
หรือใช้แบบดักกรด



5 ชักผ้า

รวบรวมผ้า
ให้มากพอ
ต่อการซักแต่ละครั้ง



6 ล้างถ้วยชาม

ใช้ทิชชูเช็ดคราบอาหาร
ออก ก่อนล้างในอ่างน้ำ



7 ล้างผักผลไม้

ใช้ภาชนะรองน้ำ
เท่าที่จำเป็น



10
กิจกรรม
ใช้น้ำอย่างไร
ให้ประหยัด

WWW.KAPOOK.COM

8 ทำความสะอาดพื้น

ซักล้างอุปกรณ์
ในภาชนะ
แทนการฉัดน้ำล้าง



9 รดน้ำต้นไม้

ใช้ฝักบัวรดน้ำ
หรือสปริงเกอร์
แทนสายยาง



10 ล้างรถ

ใช้ถังรองน้ำและใช้อุปกรณ์
ชุบเช็ดรถ แทนการใช้
สายยางฉีดโดยตรง



เปิด 1 ชม.

เครื่องใช้ไฟฟ้า กินไฟเท่าไรบ้าง?
ไปดูกันเลย!!



หม้อทอดไร้น้ำมัน

ขนาด 2.0 - 7.3 ลิตร
ค่าไฟ 3.51 - 6.44 บาท/ชม.



เครื่องปรับอากาศติดผนัง แบบ Fixed speed

ขนาด 9,000-22,000 บีทียู/ชม.
ค่าไฟ 2.5 - 6 บาท/ชม.



เครื่องฟอกอากาศ

ขนาดห้อง 16 - 60 ตรม.
ปริมาณลม 190-270 ลบ.ม./ชม.
ค่าไฟ 0.09 - 0.20 บาท/ชม.



เครื่องทำน้ำอุ่น

ขนาด 3,500 - 6,000 วัตต์
ค่าไฟ 13.5 - 23.5 บาท/ชม.



เครื่องซักผ้า

ฝาบน - ฝาหน้า ขนาด 10 kg
ค่าไฟ 2 - 8 บาท/ชม.



เตารีดไฟฟ้า

1,000-2,800 วัตต์
ค่าไฟ 3.5 - 10 บาท/ชม.



เครื่องดูดฝุ่น

ขนาด 1,400-2,000 วัตต์
ค่าไฟ 6 - 8 บาท/ชม.



พัดลมตั้งพื้น

ขนาดใบพัด 12 - 18 นิ้ว
ค่าไฟ 0.15 - 0.25 บาท/ชม.



โทรทัศน์ LED backlight TV

ขนาด 43-65 นิ้ว
ค่าไฟ 0.40 - 1 บาท/ชม.



ตู้เย็น 2 ประตู

ขนาด 5.5 - 12.2 คิวบิกฟุต
ค่าไฟ 0.30 - 0.40 บาท/ชม.

รู้จักประเภทหลอดไฟ



มีแบบไหนบ้าง?



1. Incandescent หรือ 'หลอดไส้'
ใช้ทั้งสแตนด์เป็นไส้หลอด
อายุใช้งานสั้น กินไฟ



2. Fluorescent หรือ 'หลอดตะเกียบ'
มีหลายรูปแบบทั้งทรงยาว
และดัดแปลงขดเป็นเกลียว



3. Light Emitting Diode หรือ 'หลอด LED'
ประหยัดพลังงาน อายุใช้งานนาน
มีประสิทธิภาพสูง