

วิธีประหยัดพลังงานและรักษสิ่งแวดล้อมอย่างง่าย ๆ

ช่วยโลกรอดวิกฤติ



แสงสว่าง

- ช่วยกัน ปิดไฟช่วงพักเที่ยง หรือเมื่อเลิกใช้งานเสมอ เป็นวิธีง่ายๆ ที่ช่วยกันได้ทุกคน
- หลอดไส้ ที่เปิดใช้งานบ่อยๆ ควรเปลี่ยนเป็นหลอดตะเกียบ จะประหยัดค่าไฟได้มาก
- ปลดหลอดไฟฟ้าบริเวณที่ไม่ใช้งานหรือไม่จำเป็นต้องออก
- ติดสติ๊กเกอร์แถบสี...ระบุว่าสวิตช์ตัวใดควบคุมหลอดไฟในบริเวณใด
- ใช้สวิตช์แบบเชือกกระตุก...เพื่อเปิดแยกแต่ละโคมได้



เครื่องปรับอากาศ

- ปิดเครื่องปรับอากาศช่วงพักกลางวัน (แต่ไม่เปิดประตู หน้าต่างหรือพัดลมดูดอากาศทิ้งไว้) เพื่อป้องกันความชื้นและความร้อนจากภายนอกเข้ามาในห้อง
- ปิดเครื่องปรับอากาศก่อนเลิกใช้งาน 15 นาที หรือมากกว่าหากทำได้
- ติดสติ๊กเกอร์ระบุเวลาการใช้งาน (เปิด-ปิด) เครื่องปรับอากาศ
- ข้อนี้สำคัญสุด...เมื่อเปิดเครื่องปรับอากาศอย่าเปิดประตู หน้าต่างทิ้งไว้โดยเด็ดขาด
- ช่วยกันสำรวจและซ่อมรอยรั่วที่ประตู หน้าต่าง หรือช่องเปิดต่างๆ เพื่อลดการสูญเสียความเย็น ประหยัดพลังงานได้มากโขเลยทีเดียว
- ย้ายเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ปล่อยความร้อน เช่น ไมโครเวฟ ตู้เย็น ตู้แช่ เครื่องถ่ายเอกสาร กระติกต้มน้ำไฟฟ้า หม้อหุงข้าว หลอดไส้ และเอกสารที่ไม่จำเป็น ออกไปไว้นอกห้องปรับอากาศ
- กันอากาศชื้นจาก ห้องน้ำ ห้องครัว ให้ออกไปนอกบริเวณห้องปรับอากาศ
- ห้องทำงานที่มีคนเดียว ไม่ต้องมีพัดลมดูดอากาศ เนื่องจากมีการถ่ายเทอากาศที่เพียงพออยู่แล้ว
- ห้องที่มีพื้นที่มากกว่า 8 ตารางเมตรต่อคน ไม่จำเป็นต้องเปิดพัดลมดูดอากาศ
- จำเป็นต้องทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศ (Filter) ทุก 1-3 เดือน เพื่อคุณภาพอากาศที่ดีภายในห้อง ทั้งช่วยประหยัดพลังงานได้มากถึง 2-5% เลยทีเดียว
- กำจัดสิ่งกีดขวางทางระบายความร้อนรอบคอยล์ร้อน (Condensing Unit) ที่อยู่นอกห้อง โดยไม่ให้มีอะไรไปปิดบัง
- ปรับอุณหภูมิของห้องปรับอากาศให้เหมาะสม อย่าเย็นจนเกินไป ยิ่งเย็นยิ่งเปลืองไฟ โดยการติดแถบสีสติ๊กเกอร์ที่ตัวควบคุมอุณหภูมิ (Thermostat)



พร้อมจัดชมสวน...รักษสิ่งแวดล้อมส่วนนี้ไว้ให้ชีวิตเรา แต่ให้ทุกคนสบายใจทุกคน

ด้วยความปรารถนาดีจาก คณะผู้จัดสัมมนา และ บริษัท กรีน เอ็นเนอร์จี้ จำกัด

GREEN ENERGY

โครงการนำชมงานนิเวศสีเขียว

-ช่วงฤดูฝน ฤดูหนาว หรือช่วงกลางคืนอากาศเย็นลง ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้สูงขึ้นสัก 1 องศา ...ก็จะกินไฟน้อยลง

-ตั้งความเร็วพัดลมของเครื่องปรับอากาศให้ต่ำที่สุด เท่าที่คนในห้องยังรู้สึกเย็นสบาย

-ใช้พัดลมเสริม ช่วยกระจายหมุนเวียนความเย็น แทนการปรับตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้ต่ำลง จะช่วยประหยัดไฟค่าเครื่องปรับอากาศได้มากเลยทีเดียว

-ปิดประตูตู้ เช่น ตู้เก็บของ ตู้เก็บเอกสาร ตู้เก็บเครื่อง ตู้เสื้อผ้า ให้สนิท...เพื่อลดภาระการทำงานของเครื่องปรับอากาศ

-จะซื้อเครื่องปรับอากาศใหม่ทั้งที่...ต้องมีสัญลักษณ์เบอร์ 5



ตู้เย็นและตู้แช่

-แช่ของประมาณ 3 ใน 4 ของความจุตู้เย็นหรือตู้แช่ อย่าแช่ของจนแน่น จนล้น มันจะกินไฟ ควรมีพื้นที่ให้กระจายความเย็นได้บ้าง

-ควรวางตู้เย็นให้ห่างจากผนังอย่างน้อย 10 เซนติเมตร เพื่อการระบายความร้อนที่ดี

-เปิดประตูตู้เย็นให้น้อยที่สุด เปิดเฉพาะที่จำเป็น และอย่าเปิดค้างไว้นานๆ ท่องไว้...กินไฟ กินไฟ

-อย่านำอาหารที่ยังร้อนอยู่เข้าแช่ในตู้เย็น ควรรอให้หายร้อนก่อน ไม่นั่นกินไฟแน่ๆ

-ปิดฝาขวดน้ำ หรือสิ่งที่มีความชื้น ที่แช่อยู่ในตู้เย็นและตู้แช่เสมอ

-หมั่นละลายน้ำแข็ง (Defrost) ป้องกันไม่ให้น้ำแข็งหนาเกิน 5 มิลลิเมตร (ครึ่งเซนติเมตร)

-ตั้งอุณหภูมิภายในตู้เย็น 3-6 องศาC และในช่องแช่แข็งระหว่าง -15 ถึง -18 องศาC



พัดลม

-เลือกใช้ความแรงหรือความเร็วของลมให้เหมาะสมกับความต้องการ ยิ่งแรงมาก ยิ่งกินไฟมาก

-เลือกใช้พัดลมที่มีสัญลักษณ์เบอร์ 5 เสมอ

-หมั่นทำความสะอาดพัดลมเป็นประจำ จะช่วยประหยัดพลังงานและยืดอายุการใช้งานได้ดีทีเดียว



คอมพิวเตอร์ Printer เครื่องถ่ายเอกสาร โทรศัพท์

-ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้...และควรดึงปลั๊กออกเสมอ (หากทำได้)

-แค่นี้ก็ช่วยโลกได้ เพียงแค่ตั้งเวลาปิดจอคอมพิวเตอร์เป็นแบบปิดอัตโนมัติเมื่อไม่มีการใช้งานเกิน 10 นาที และปิดเครื่องคอมพิวเตอร์อัตโนมัติเมื่อไม่มีการใช้งานเกิน 45 นาที

-ปิดเครื่อง Printer เสมอ หากไม่ได้ใช้งาน มิฉะนั้นมันจะยังกินไฟอยู่

-ตั้งเวลาเครื่องถ่ายเอกสารให้เข้า Energy Save Mode เมื่อไม่มีการใช้งาน 3 นาที

-ดึงปลั๊ก ที่ชาร์จไฟของแบตเตอรี่มือถือ ออกทันทีที่ชาร์จเสร็จ อย่าปล่อยแช่ทิ้งไว้ทั้งคืน



พร้อมจัดพลาสมา...รักสิ่งแวดล้อมมีไว้ใช้คือใคร แต่ให้ทุกคนหันมาโทษทุกคน

ด้วยความปรารถนาดีจาก คณะผู้จัดสัมมนา และ บริษัท กรีน เอิร์ธ จำกัด



โครงการนำชมงานนิเวศสีเขียว



โทรทัศน์ เครื่องเล่นดีวีดี-วีซีดี

- ปิด TV ก่อนเผลอหลับ อีกทั้งควรปิดที่ตัวเครื่อง การปิดด้วยรีโมทนั้น...TV ยังกินไฟอยู่จนจะ
- ไม่เสียบปลั๊กโทรทัศน์และเครื่องเล่นดีวีดี-วีซีดีค้างทิ้งไว้ เพราะจะมีไฟฟ้าหล่อเลี้ยงระบบภายในและกินไฟอยู่ตลอดเวลา

การซัก อบ รีด

- จะซักผ้าทั้งที่ตองเอาให้มาก เพราะซักมากหรือน้อยเครื่องซักผ้าก็กินไฟ+ใช้น้ำเท่ากัน
- แยกผ้าที่จะซักตามความสกปรก ผ้าสกปรกน้อยจะใช้เวลาซักสั้นกว่า
- พยายามลดการใช้ความร้อนในการซักผ้าให้เหลือน้อยที่สุด จะประหยัดพลังงานได้อีกมาก
- เวลาดตากผ้าสลัดผ้าแรงๆ จัดรูปทรงผ้าและดึงให้ตึง เพื่อให้ยับน้อยที่สุด ทำให้รีดง่าย
- รีดผ้าคราวละมาก ๆ และพรมน้ำให้หมดทุกตัวก่อนจะรีด และรีดติดต่อกันจนเสร็จ
- อย่าพรมน้ำจนผ้าเปียกชุ่มเกินไป
- ถอดปลั๊กก่อนเสร็จสิ้นการรีดประมาณ 2-3 นาที



กระติกน้ำร้อนไฟฟ้า หม้อหุงข้าวไฟฟ้า หรือไมโครเวฟ

- ใส่น้ำหรือข้าวให้พอเหมาะกับความต้องการ อย่าใ้ใ้มากเกินไป ยิ่งมากยิ่งกินไฟ
- ถอดปลั๊กเมื่อเลิกใช้น้ำร้อนหรือเมื่อข้าวสุกแล้ว มิฉะนั้นยังกินไฟอยู่ตลอดเวลา
- เลือกซื้อรุ่นที่มีฉนวนกันความร้อน และหลีกเลี่ยงการใช้รุ่นที่ไม่มีฉนวนกันความร้อน
- เลือกใช้ขนาดให้เหมาะสม อย่าใช้ขนาดที่ใหญ่จนเกินไป และเลือกใช้ที่มีสัญลักษณ์เบอร์ 5
- ขณะที่กำลังหุงข้าว อย่าเปิดฝามือบ่อย กินไฟสุดๆ
- ใช้ ไมโครเวฟ เท่าที่จำเป็น ตั้งเวลาให้พอเหมาะ เพราะมันเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่กินไฟมากๆ



เครื่องทำน้ำอุ่น/น้ำร้อน

- กินไฟมากๆ ควรอาบน้ำเฉพาะวันที่อากาศหนาวจริงๆ หรือหนาวใจเท่านั้น

การเดินทาง

- อย่าใช้ท้ายรถเป็นที่เก็บของ...แบกน้ำหนัก...สิ้นเปลืองน้ำมัน
- วางแผนก่อนออกเดินทางทุกครั้ง...หลงทางเสียเวลา...เสียอนาคต...เสียชื่อเสียงครับ
- หากท่านใช้รถทุกวัน ไม่จำเป็นต้องอุ่นเครื่องรถนานๆ สตาร์ทแล้วขับไปได้เลย
- หมั่นตรวจลมยางรถบ่อยๆ ยิ่งยางแบน...ยิ่งกินน้ำมัน
- ทางเดียวกันไปด้วยกัน (Car Pool) พยายามไปรถคนอื่นจะประหยัดน้ำมันรถเรา (ล้อเล่น)



ประสานจิตศรัทธา...รักสิ่งแวดล้อมมีไว้ใช้คือดี แต่ใช้คุณความดีทุกคุณ

ด้วยความปรารถนาดีจาก คณะผู้จัดสัมมนา และ บริษัท กรีน เอิร์ธ จำกัด

โครงการประกวดงานนักเรียนสีเขียว

ร่วมสนับสนุน กระบวนการ 7R รักษาโลก



ถุงพลาสติกไปไกลๆ
หันมาใช้ **ถุงผ้า**
ลดภาวะ
โลกร้อน



1 Reduce (ลดการใช้)

เป็นการลดใช้ทรัพยากรให้เหลือเท่าที่จำเป็นหรือนำมาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เช่น

- ใช้ **ถุงผ้า** หรือ **ตระกร้าหวาย**...เลิกใช้ **ถุงพลาสติก**
- ใช้ **กล่องข้าว** หรือ **ปิ่นโต** ...ลดใช้ **กล่องโฟม**
- ใช้ **แก้วน้ำส่วนตัว**...งดใช้ **แก้วที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง**
- พยายามอย่าใช้กระดาษเปลือง **ควรพิมพ์และถ่ายเอกสารเท่าที่จำเป็น** จะช่วยลดการตัดต้นไม้ และลดพลังงานในการผลิตได้
- ลดเว้นขอบกระดาษ**ลงจากขนาดมาตรฐาน เช่น การลดขอบเอกสารด้านซ้ายจาก 3.175 ซม. เป็น 2.5 ซม. และขอบขวาจาก 3.175 ซม. เป็น 1.25 ซม. สามารถใช้พื้นที่กระดาษเพิ่มได้มากขึ้นถึง 27%
- ลดปริมาณน้ำในถังชักโครก** ด้วยการใส่ **ก้อนอิฐ** หรือ **ขวดน้ำ** ไปแทนที่น้ำ
- ปิดน้ำเสมอเมื่อเลิกใช้งาน** ร่วมกันสอดส่องไม่ให้มีน้ำเปิดไหลทิ้งก่อนจะออกจากห้องน้ำ
- รินน้ำดื่มให้พอดี** และดื่มให้หมดทุกครั้ง หากดื่มน้ำเหลือนำมาใช้รดน้ำต้นไม้ หรือรวบรวมเพื่อชำระความสะอาดสิ่งต่างๆ
- ใช้แก้วน้ำตอนแปรงฟันและล้างหน้า** เนื่องจากการแปรงฟันโดยใช้น้ำจากแก้ว...จะใช้น้ำเพียง 0.5-1 ลิตร แต่หากปล่อยให้ไหลออกจากรอกตลอดเวลาจะใช้น้ำถึง 20-30 ลิตร
- เลือกใช้ฝักบัวอาบน้ำและปิดน้ำในขณะที่ถูสบู่**...จะใช้น้ำเพียง 30 ลิตร หากไม่ปิดอาจใช้ถึง 90 ลิตร แต่ถ้าใช้อ่างอาบน้ำต้องใช้น้ำถึง 110-200 ลิตรเลยทีเดียว
- ล้างผักและผลไม้ในอ่างหรือภาชนะที่มีการกักเก็บน้ำเพียงพอ** ดีกว่าล้างโดยตรงจากก๊อก ประหยัดน้ำได้มากกว่า 50%
- ทานอาหารให้เต็มอิ่ม แต่อย่าเหลือทิ้ง...อย่าเหลือขว้าง เพราะกว่าจะเป็นอาหารต้องใช้พลังงานในการผลิตนะครับ
- สนับสนุนการซื้อสินค้าในท้องถิ่น** ช่วยลดเชื้อเพลิงในการขนส่ง และช่วยแม่ค้าพ่อค้าแถวบ้านให้มีงานทำ

2 Reuse (ใช้ซ้ำ)

เป็นการนำกลับมาใช้ใหม่ หรือใช้อีกครั้ง หรือหลาย ๆ ครั้ง เช่น

- แยกประเภทกระดาษที่ใช้แล้ว** เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่อย่างเหมาะสม
- กระดาษดีนำมาใช้พิมพ์ใหม่เป็นกระดาษ 2 หน้าสำหรับเอกสารร่าง
- กระดาษย่นนำมานำมาตัดเป็นกระดาษโน้ต
- กระดาษ 2 หน้าทำเป็นถุงใส่ของ



ประกวดงานประกวด...รักษาสิ่งแวดล้อมไว้ให้ลูกศิษย์ แต่ให้ลูกคุณคนทำทุกคุณ

ด้วยความปรารถนาดีจาก **คณบดีจิตต์มมมม** และ **บริษัท กรีน เอิร์ธ จำกัด**

โครงการรณรงค์ชวนนักวิจัยสีเขียว

- บริจาคสิ่งของที่เลิกใช้แล้วแต่มีสภาพดีให้กับผู้ที่ขาดแคลนหรือผู้ด้อยโอกาสบ้าง
- ร่วมกันบริจาคหนังสือเพื่อสร้างห้องสมุดให้โรงเรียนที่ขาดแคลน
- ประกวดนวัตกรรมนำขยะกลับมาใช้ซ้ำ เช่น การนำกระดาษมาเป็นซองใส่ยา ฯลฯ
- ใช้ถุงพลาสติกซ้ำหลาย ๆ ครั้งตามสภาพและความเหมาะสม



3 Recycle (นำกลับมาใช้ใหม่)

เป็นการนำวัสดุที่หมดสภาพแล้วหรือที่ใช้แล้วมาแปรสภาพด้วยกระบวนการต่างๆ เพื่อนำกลับมาใช้หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ เช่น

- คิดก่อนทิ้งว่าขยะ...ช่วยกันแยกประเภทขยะ เพื่อให้ได้ขยะรีไซเคิลมากที่สุด และเพื่อช่วยลดขั้นตอนและลดพลังงานในการกำจัดขยะเนื่องจากขยะแต่ละชนิดมีวิธีการกำจัดที่ไม่เหมือนกัน
- สร้างธนาคารขยะที่ทุกคนเป็นเจ้าของร่วมกัน เพื่อการหมุนเวียนทรัพยากรกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- คัดแยกขยะประเภทกระดาษ แก้ว โลหะ...เพื่อนำกลับไปรีไซเคิลได้ไม่รู้จักจบ
- คัดแยกขยะประเภทกล่องนม...เพื่อบริจคนำไปผลิตแผ่นกรีนบอร์ด
- คัดแยกขยะประเภทพลาสติก...เพื่อนำกลับไปผลิตเป็นน้ำมัน
- คัดแยกขยะประเภทเศษอาหารและสิ่งปฏิกูล...เพื่อนำไปผลิตก๊าซชีวภาพและปุ๋ยหมัก
- คัดแยกน้ำมันพืชที่ใช้แล้ว...เพื่อนำไปผลิตไบโอดีเซล



4 Repair (ซ่อมแซม)

เป็นการซ่อมแซมให้ใช้งานได้ใหม่ เช่น

- กระป๋องพลาสติก ที่แตกร้าวหรือเป็นรู ใช้กาวประสานหรืออุดรูเหล่านั้น มันก็ยังใช้ได้เหมือนเดิม
- ทำให้อายุการใช้งานนานขึ้น การกลายเป็นขยะก็ยืดเวลาออกไป

5 Reject (ปฏิเสธ)

เป็นการปฏิเสธการใช้ทรัพยากรแบบครั้งเดียวทิ้ง หรืออาหารนำเข้าจากแดนไกล หรือการปฏิเสธใช้สินค้าหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำลายโลก เช่น พลาสติก กล่องโฟมบรรจุอาหาร



6 Return (ตอบแทน)

เป็นการตอบแทนสิ่งทีพวกเขาได้ทำลายไปคืนสู่โลก เช่น

รณรงค์ชวนชวน...รักสิ่งแวดล้อมมีไว้ใช้คือดี แต่ใช้ของคนไทยทุกคน

ด้วยความปรารถนาดีจาก คณะผู้จัดสัมมนา และ บริษัท กรีน เอิร์ธ จำกัด

โครงการนำร่องงานนักใจสีเขียว

-ปลูกต้นไม้กันเยอะๆ เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวคืนแก่โลก ช่วยโลกสดใส ลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
ลดปัญหาโลกร้อน



7 Rethink (คิดใหม่)

เป็นการเปลี่ยนความคิดเรื่องการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ได้ทำตามกระแสแต่อย่างเดียว
แต่ทำจากใจหรือจิตสำนึกที่ดี เช่น

-การซื้อสินค้าที่ผลิตจากวัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



ด้วยความปรารถนาดีจาก

คุณเชษฐ ทับทอง

081-6494400

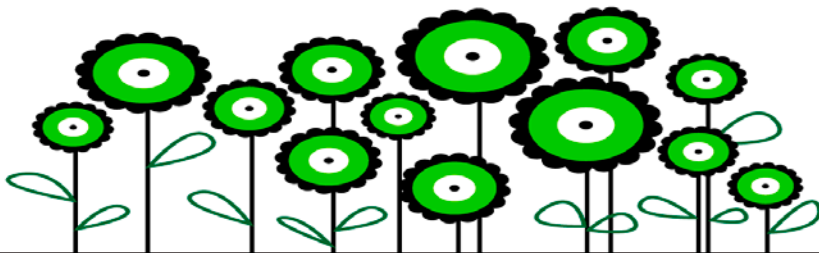
บริษัท กรีน เอิร์ธ จำกัด

086-466-5698

02-800-2118-9



5/5 หมู่ 7 ซอยศาลาธรรมสพน์ 13 ถนนศาลาธรรมสพน์ ทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170



ปรารถนาดี...รักสิ่งแวดล้อม...ใส่ใจโลก...แต่เพื่อทุกคนไทยทุกคน

ด้วยความปรารถนาดีจาก คุณเชษฐ ทับทอง และ บริษัท กรีน เอิร์ธ จำกัด