

มาตรการประหยัดพลังงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี

รายการ	มาตรการ	หมายเหตุ
๑. ระบบแสงสว่าง	๑.๑ ปิดไฟในเวลาพักกลางวัน ๑.๒ อย่าเปิดไฟทิ้งไว้เมื่อไม่มีคนอยู่ หรือเมื่อต้องออกไปปฏิบัติงานนอกสำนักงานให้ปิดไฟทุกครั้ง ๑.๓ ใช้หลอดประหยัดไฟเบอร์ ๕ หรือหลอดคอม ๑.๔ ลดการเปิดไฟในบริเวณที่อาศัยแสงธรรมชาติได้ เช่น ห้องน้ำ และห้องโถงกลางระหว่างชั้น	
๒. เครื่องปรับอากาศ	๒.๑ ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศที่ ๒๕-๒๖ องศาเซลเซียส ๒.๒ ปิดเครื่องปรับอากาศเร็วขึ้นวันละ ๑ ชั่วโมง โดยเปิดเครื่องปรับอากาศเวลา ๐๙.๐๐ น. และปิด เวลา ๑๖.๐๐ น. ๒.๓ ควรทำความสะอาดแผงระบายความร้อนทุก ๖ เดือน	
๓. คอมพิวเตอร์	๓.๑ ไม่เปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ทิ้งไว้นาน ๆ เพราะทำให้สิ้นเปลืองไฟฟ้า ๓.๒ ปิดจอภาพเมื่อไม่ใช้งานนานเกินกว่า ๑๕ นาที ๓.๓ ปิดคอมพิวเตอร์หลังเลิกใช้งานและถอดปลั๊กออก	
๔. เครื่องถ่ายเอกสาร	๔.๑ ถ่ายเอกสารเฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น ๔.๒ ไม่วางเครื่องถ่ายเอกสารไว้ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ๔.๓ กดปุ่มพักเครื่องถ่ายเอกสารเมื่อใช้งานเสร็จ ๔.๔ ปิดเครื่องถ่ายเอกสารหลังจากเลิกงานและถอดปลั๊กออก	
๕. ลิฟต์	๕.๑ กรณีขึ้น ลงชั้นเดียวควรใช้บันได ๕.๒ ก่อนปิดประตูลิฟต์เหลียวดูเพื่อนร่วมทาง เพื่อช่วยกันประหยัดไฟฟ้า	
๖. กระติกน้ำร้อน	๖.๑ ควรเลือกซื้อรุ่นที่มีฉนวนกันความร้อนที่มีประสิทธิภาพ ๖.๒ ควรใส่น้ำให้พอเหมาะไม่สูงกว่าระดับที่กำหนดไว้ ๖.๓ อย่านำสิ่งใด ๆ มาปิดกั้นช่องไอน้ำออก	
๗. เครื่องดูดฝุ่น	๗.๑ ควรหมั่นถอดตัวกรองหรือตะแกรงดักฝุ่นออกมาทำความสะอาดเพราะถ้าเกิด การอุดตันนอกจากจะทำให้ลดประสิทธิภาพการดูด ฝุ่นไม่เต็มที่ และเพิ่มเวลาการดูดฝุ่นเป็นการเพิ่มปริมาณการใช้ไฟฟ้าของมอเตอร์ที่ต้องทำงานหนักและอาจไหม้ได้	

รายการ	มาตรการ	หมายเหตุ
(ต่อ)	<p>๓๗.๒ ควรใช้ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี เพื่อเป็นการระบายความร้อนของตัวมอเตอร์</p> <p>๓๗.๓ ไม่ควรใช้ตู้ตัววัสดุที่มีส่วนประกอบของน้ำ ความชื้น และของเหลวต่าง ๆ รวมทั้งสิ่งของที่มีคม และของที่กำลังติดไฟ เช่น ไข่มืดโกน บุหรี่ เป็นต้นเพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อส่วนประกอบต่าง ๆ</p> <p>๓๗.๔ ควรหมั่นถอดถุงผ้าหรือกล่องเก็บฝุ่นออกมาทิ้งอย่าให้สะสมจนเต็ม เพราะมอเตอร์ต้องทำงานหนักขึ้น อาจทำให้มอเตอร์ไหม้ได้และยังทำให้การใช้ไฟฟ้าสิ้นเปลืองขึ้น</p> <p>๓๗.๕ ใช้หัวดูดฝุ่นให้เหมาะกับลักษณะฝุ่นหรือสถานที่เช่น หัวดูดชนิดปากปลายแหลมจะใช้กับบริเวณที่เป็นซอกเล็ก ๆ หัวดูดที่แปรง ใช้กับโคมไฟ เพดาน กรอบรูป เป็นต้น ถ้าใช้ผิดประเภท จะทำให้ประสิทธิภาพการดูดลดลง สิ้นเปลืองพลังงานไฟฟ้า</p> <p>๓๗.๖ ก่อนดูดฝุ่นควรตรวจสอบข้อต่อของท่อดูดหรือชิ้นส่วนต่าง ๆ ให้แน่น มิฉะนั้นอาจเกิดการรั่วของอากาศประสิทธิภาพของเครื่องจะลดลงและมอเตอร์อาจทำงานหนักและไหม้ได้</p> <p>๓๗.๗ หมั่นทำความสะอาดส่วนต่าง ๆ ของเครื่องให้สะอาดและอย่าให้มีสิ่งสกปรกเข้าไปทำให้อุดตันโดยเฉพาะอย่างตัวกรองหรือตะแกรงกันเศษวัสดุ มิให้เข้าสู่มอเตอร์ควรทำความสะอาดโดยใช้แปรงถูเบา ๆ และล้างน้ำ จากนั้นนำไปตากในที่ร่มให้แห้งไม่ควรใช้น้ำอุ่นล้าง น้ำควรมีอุณหภูมิต่ำกว่า ๔๕ องศาเซลเซียส</p> <p>๓๗.๘ หลังจากใช้งานเรียบร้อยแล้ว ควรนำไปวางในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี เพื่อให้มอเตอร์ระบายความร้อนได้อย่างรวดเร็ว</p>	
๘. รถยนต์	<p>๘.๑ วางแผนก่อนเดินทางใช้เส้นทางลัดหรือศึกษาเส้นทางที่จะไป กรณีร่วมงานเดียวกันควรจัดคนให้เต็มจำนวนที่นั่งของรถยนต์ไม่ควรต่างคนต่างไป</p> <p>๘.๒. ตรวจเช็คคลมยางสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง</p> <p>๘.๓ ไม่จำเป็นต้องอุ่นเครื่องยนต์ก่อนขับเคลื่อนตัวรถเพียงแค่ออกตัวรถเบา ๆ ๑-๒ กิโลเมตร เครื่องยนต์จะอุ่นเอง</p>	

รายการ	มาตรการ	หมายเหตุ
(ต่อ)	<p>๘.๔ ใช้เกียร์ให้สัมพันธ์กับรอบเครื่องยนต์ ไม่ขับรถลากเกียร์, ไม่เลี้ยงคลัตช์ขณะขับรถยนต์, ไม่บรรทุกน้ำหนักมากเกินไป</p> <p>๘.๕ เลือกเติมน้ำมันที่มีค่าออกเทนเหมาะสมกับเครื่องยนต์</p> <p>๘.๖ ควรดับเครื่องยนต์ขณะจอดรถรอรับหรือชนของขึ้นลงจากรถ</p> <p>๘.๗ ควรทำความสะอาดไส้กรองทุก ๒,๕๐๐ กิโลเมตร และเปลี่ยนทุก ๒๐,๐๐๐ กิโลเมตร</p> <p>๘.๘ ควรตรวจสอบและทำความสะอาดอุปกรณ์ของรถยนต์ เช่น ระดับน้ำมันเครื่อง, ระดับน้ำในหม้อน้ำ, หัวเทียน, แบตเตอรี่, ระดับน้ำมันเบรก, ลับเปลี่ยนยางรถ, ความดันลมยาง และคลัตช์</p> <p>๘.๙ ควรเปลี่ยนอุปกรณ์ของรถยนต์เมื่อครบระยะที่กำหนด เช่น น้ำมันเครื่องน้ำในหม้อน้ำ, หัวเทียน, แบตเตอรี่, ไส้กรองน้ำมันเครื่อง, ไส้กรองอากาศ, ผ้าเบรก, ยางรถ และคลัตช์</p> <p>๘.๑๐ ควรขับรถไม่เกิน ๘๐ กิโลเมตร/ชั่วโมง</p>	

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด
องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี

“ขยับบันไดทีละก้าว ก็ให้ดีต่อสุขภาพ”

รวมประโยชน์มากมาย ใช้บันไดแทนการวิ่งที่เหนื่อยและอันตราย
ประหยัดพลังงานและอายุยืนยาว

ภาคีการดำเนินงานจากหน่วยงาน กระทรวงสาธารณสุข

พลังงานที่เผาผลาญ = 0.0033(ค่าคงที่) x น้ำหนักตัว(กิโลกรัม) x จำนวนก้าวที่เดิน

“การขึ้นบันได 1 ชั้น จะเผาผลาญพลังงาน = 0.0033 กิโลแคลอรี x น้ำหนักตัว”

เช่น น้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม จะเผาผลาญได้ 0.0033 x 60 x 1 = 0.198 แคลอรี หรือ 1.98 กิโลแคลอรี

ถ้าขึ้นบันได 87 ชั้น จะเผาผลาญได้ 0.0033 x 60 x 87 = 17.23 แคลอรี

หรือ เทียบเป็นหน่วยที่คุ้นเคยได้ 1 นาที จะเผาผลาญพลังงานได้ 19 กิโลแคลอรี

เฉลี่ยขึ้นบันได 1 นาที จะเผาผลาญพลังงานได้ 1.5 กิโลแคลอรี เท่านั้น

หมายเหตุ : กรณีที่ผู้เดินขึ้นบันไดเร็ว
หรือขึ้นบันไดต่อเนื่อง จะใช้พลังงานได้มากกว่า

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ
องค์การอนามัยโลก ประเทศไทย





