



5

ปิดเครื่องถ่ายเอกสารทุกครั้ง  
หลังเลิกใช้งาน  
และลดการใช้เอกสาร  
ให้ใช้เอกสาร  
อิเล็กทรอนิกส์เป็นหลัก  
เพื่อลดกระดาษ และ  
ลดการใช้เครื่องถ่ายเอกสาร

5. ปิดเครื่องถ่ายเอกสารเมื่อไม่ใช้งาน  
แล้ว ใช้กระดาษรีไซเคิลเมื่อใช้เครื่องถ่าย  
เอกสาร ลดการใช้เอกสารด้วยการใช้  
เอกสารอิเล็กทรอนิกส์แทนกระดาษ เพื่อ  
ลดการใช้เครื่องถ่ายเอกสาร

## บันได-ลิฟท์



เปลี่ยนมาใช้บันได ขึ้น-ลง  
1 ถึง 2 ชั้น แทนการใช้  
ลิฟท์ กดลิฟท์รอสักนิด  
หาเพื่อนร่วมทาง

6. หากที่ทำงานมีลิฟท์ เปลี่ยนมาใช้  
บันได ขึ้น-ลง แทนการใช้ลิฟท์ นอกจาก  
จะช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้าแล้ว ยัง  
ช่วยบริหารร่างกายให้แข็งแรงอีกด้วย

ด้วยความปรารถนาดีจาก  
องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะรอก



## 6 วิธีประหยัดพลังงาน ในสำนักงาน ที่คุณทำได้



รู้หรือไม่??

การถอดปลั๊กคอมพิวเตอร์  
โน้ตบุ๊ก หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่น ๆ  
ทุกครั้งหลังใช้งานถือเป็นวิธีง่าย ๆ  
ที่ช่วยลดการใช้พลังงาน ช่วย  
ประหยัดไฟฟ้า และป้องกันการ  
เกิดไฟฟ้าลัดวงจร เพราะการ  
เสียบปลั๊กโน้ตบุ๊กทิ้งไว้เมื่อใช้งาน  
เสร็จแล้วจะยังมีกระแสไฟฟ้า  
ไหลเวียนเพื่อให้พร้อมใช้งาน  
ตลอดเวลา



## 6 วิธี ที่ช่วยประหยัดพลังงาน



ปิดคอมพิวเตอร์ช่วงพักเที่ยง  
และหลังใช้งาน หรือตั้งค่า  
ปิดหน้าจออัตโนมัติ

1. ไม่เปิดคอมพิวเตอร์ทิ้งไว้นาน เพราะ  
ทำให้สิ้นเปลืองไฟฟ้า หรือควรตั้งค่าปิด  
หน้าจออัตโนมัติ



ปิดไฟช่วงพักเที่ยง  
และปิดไฟที่ไม่ใช้งานเสมอ

2. ปิดไฟที่ไม่ได้ใช้งานในช่วงพักเที่ยง  
และสวิตช์เครื่องใช้ไฟฟ้าหลังใช้งาน หรือ  
ใช้ไฟเฉพาะที่จำเป็นต่อการใช้งาน  
เท่านั้น



ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด  
หลังเลิกใช้งาน

3. ปลดหรือถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุก  
ชนิดหลังการใช้งาน

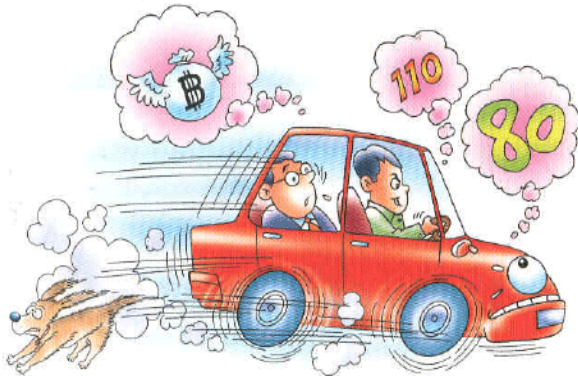


ปรับอุณหภูมิแอร์ที่ 26-27 องศา  
เพื่อประหยัดพลังงาน

4. ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้อยู่  
ที่ 26-27 องศา หรือเปิดเฉพาะช่วงที่มี  
อากาศร้อนจัด

## วิธีประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิง

1. ตรวจสอบยางเป็นประจำเพราะยางที่อ่อนเกินไปนั้นทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันมากกว่ายางที่มีปริมาณลมยางตามที่มาตรฐานกำหนด
2. สลับเปลี่ยนยางตรวจตั้งศูนย์ล้อตามกำหนดจะช่วยประหยัดน้ำมันเพิ่มขึ้นอีกมาก
3. ดับเครื่องยนต์ทุกครั้งเมื่อต้องจอดรอนานๆ แต่จอดรถติดเครื่องทิ้งไว้ 10 นาที ก็สิ้นน้ำมันฟรีๆ 200 ซีซี เพราะการติดเครื่องทิ้งไว้เปลืองน้ำมัน และสร้างมลพิษอีกด้วย



4. ไม่ต้องอุ่นเครื่อง หากออกรถและขับช้าๆ ลัก 1-2 กม. แรกเครื่องยนต์จะอุ่นเอง ไม่ต้องเปลืองน้ำมันไปกับการอุ่นเครื่อง
5. ไม่ควรบรรทุกน้ำหนักเกินพิกัด เพราะเครื่องยนต์จะทำงานตามน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น หากบรรทุกหนักมากจะทำให้เปลืองน้ำมันและสึกหรอ



6. ใช้ระบบการใช้รถร่วมกันหรือคาร์พูล (Car pool) ไปไหนมาไหนที่หมายเดียวกันทางผ่านหรือใกล้เคียงกัน ควรใช้รถคันเดียวกัน
7. เดินทางเท่าที่จำเป็นจริงๆ เพื่อประหยัดน้ำมัน บางครั้งเรื่องบางเรื่องอาจจะติดต่อกันทางโทรศัพท์ก็ได้ ประหยัดน้ำมัน ประหยัดเวลา
8. ไปซื้อของหรือไปธุระใกล้บ้าน หรือใกล้ๆ ที่ทำงานอาจจะเดินหรือใช้จักรยานบ้างไม่จำเป็นต้องใช้รถยนต์ทุกครั้งเป็นการออกกำลังกายและประหยัดน้ำมันด้วย



9. ควรใช้โทรศัพท์ โทรสาร ไปรษณีย์ อินเทอร์เน็ต หรือใช้บริการส่งเอกสาร แทนการเดินทางด้วยตัวเอง เพื่อประหยัดน้ำมัน
10. หมั่นศึกษาเส้นทางลัดเข้าไว้ช่วยให้ไม่ต้องเดินทางยาวนานไม่ต้องเผชิญปัญหาจราจรช่วย ประหยัดทั้งเวลาและประหยัดน้ำมัน
11. ควรปรับรถด้วยความเร็วคงที่เลือกขับที่ความเร็ว 70-80 กิโลเมตรต่อชั่วโมงที่ 2,000-2,500 รอบเครื่องยนต์ความเร็วระดับนี้ ประหยัด น้ำมันได้มากกว่า



