



ประกาศสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
เรื่อง มาตรการประหยัดพลังงาน

ตามที่ คณะรัฐมนตรี วันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ให้หน่วยงานราชการดำเนินมาตรการลดใช้พลังงานลงให้ได้อย่างน้อย ๑๐ % เมื่อเทียบกับการใช้พลังงานปีที่ผ่านมา เพื่อลดการนำเข้าน้ำมันจากต่างประเทศนั้น

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าว และอันเป็นเหตุให้งบประมาณรายจ่ายของหน่วยงานเพิ่มขึ้น อีกทั้งเป็นภาระต่องบประมาณของชาติด้วย ดังนั้นจึงได้กำหนดมาตรการประหยัดพลังงานของหน่วยงาน จึงประกาศให้บุคลากรหน่วยงานทราบเพื่อลดการใช้พลังงานในหน่วยงาน ดังรายละเอียดที่แนบท้ายประกาศนี้

ประกาศ ณ วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๘

(นายชาญณรงค์ ชัยอุดมสม)

นายแพทย์ชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

มาตรการประหยัดพลังงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๘
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

๑. กำหนดให้แต่ละกลุ่มงานเป็นผู้รับผิดชอบในการควบคุมในแต่ละพื้นที่

๒. การควบคุม

└ การควบคุมระบบปรับอากาศ

- ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศที่ ๒๕ องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่กำลังสบาย อุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น ๑ องศาต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕-๑๐
- ปิดหรือลดการทำงานของเครื่องปรับอากาศเมื่อไม่มีความจำเป็นต้องใช้ เปิดและปิดเครื่องปรับอากาศตามเวลาที่กำหนด คือ ช่วงเช้าเปิดเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. ช่วงบ่ายเปิดเวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.
- หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศของเครื่องปรับอากาศบ่อยๆ
- ไม่ปล่อยให้มีความเย็นรั่วไหลจากพื้นที่ที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ และปิดประตูทุกครั้งที่เปิดเครื่องปรับอากาศ
- หากอากาศไม่ร้อนเกินไป ให้เปิดพัดลมแทนเครื่องปรับอากาศ
- ไม่ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ให้ความร้อนในห้องที่มีการปรับอากาศ

└ การควบคุมระบบไฟฟ้า

- ปิดไฟฟ้าแสงสว่างในพื้นที่ที่ไม่จำเป็น เช่น โถงทางเดิน ห้องประชุมฯ เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. และลานบางส่วนตามความเหมาะสมในแต่ละพื้นที่
- ปิดไฟ อุปกรณ์ ถอดปลั๊ก เครื่องใช้สำนักงาน เมื่อเลิกใช้งานทุกครั้ง
- บำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ และทำความสะอาดฝารอบโคมไฟฟ้า หลอดไฟ แผ่นสะท้อนแสงอย่างสม่ำเสมอ

└ เครื่องใช้ไฟฟ้า ตู้เย็น ตู้แช่

- อย่าเปิดตู้เย็นและตู้แช่บ่อย อย่านำของร้อนเข้าแช่ในตู้เย็น ตรวจสอบขอบยางประตูของตู้เย็นและตู้แช่ไม่ให้เสื่อมสภาพ
- เลือกขนาดของตู้เย็นและตู้แช่ให้เหมาะสมกับขนาด และควรตั้งตู้เย็นและตู้แช่ไว้ห่างจากผนังอาคาร ไม่น้อยกว่า ๑๕ ซม.
- ให้ละลายน้ำแข็งในตู้เย็นสม่ำเสมอ
- ตั้งสวิตช์ควบคุมอุณหภูมิของตู้เย็นและตู้แช่ให้เหมาะสม
- บำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ และหมั่นทำความสะอาดเครื่องใช้ไฟฟ้าอยู่เสมอ หม้อต้มน้ำร้อน (กระติกน้ำร้อน)
- ใส่น้ำให้เหมาะสมกับความต้องการ
- ถอดปลั๊กทันทีเมื่อเลิกใช้งาน และต้องดึงปลั๊กออกทันทีเมื่อน้ำเดือด
- ไม่เสียบปลั๊กไฟไว้โดยไม่มีคนอยู่

อุปกรณ์...

⬇️ อุปกรณ์สำนักงาน เครื่องคอมพิวเตอร์

- ควรปิดจอภาพในเวลาพักเที่ยงหรือเมื่อไม่ได้มีการใช้งานเกิน ๑๕ นาที
- ตั้งคอมพิวเตอร์ในที่ๆ อากาศถ่ายเทและระบายความร้อนได้ดี
- ตั้งโปรแกรมให้คอมพิวเตอร์ปิดหน้าจออัตโนมัติ (Screen Saver) เมื่อไม่ได้มีการใช้งานเกิน ๑๕ นาที
- ปิดคอมพิวเตอร์หลังเลิกใช้งานโดยการกดปุ่มลัดออก

กระดาษและหมึกพิมพ์

- นำกระดาษที่ใช้แล้วนำกลับมาใช้ใหม่
- การทำสำเนาหนังสือให้ใช้เฉพาะหนังสือต้นฉบับเพียง ๑ แผ่น การทำสำเนาหนังสือ โดยให้ถ่ายสำเนาเก็บไว้ในแฟ้มแทนการพิมพ์จากเครื่องปริ้นเตอร์
- ให้ตรวจสอบข้อมูลก่อนที่จะพิมพ์เอกสารทุกครั้ง เพื่อความถูกต้อง และประหยัด
- ตั้งค่าความละเอียดของเครื่องพิมพ์ ให้เหมาะสมกับการใช้งาน โดยไม่ต้องค่าความละเอียดการใช้งานสูงเกินไป
- ลดการพิมพ์สีเพื่อลดโลกร้อน
- หมั่นทำความสะอาดเครื่องปริ้นเตอร์
- ลดการพิมพ์แบบฟอร์มฝ่ายงานต่างๆ โดยการใช้การเขียนรายละเอียดในแบบฟอร์มแทนการพิมพ์ เช่น การเขียน ใบลาประเภทต่างๆ , การขออนุมัติเดินทางไปราชการ, ขออนุมัติจัดซื้อจัดจ้าง เป็นต้น

⬇️ เครื่องถ่ายเอกสาร

- กดปุ่มพัก (Standby Mode) เครื่องถ่ายเอกสารเมื่อใช้งานเสร็จ
- ถ่ายเอกสารเฉพาะเท่าที่จำเป็นและลงทะเบียนทุกครั้ง
- ปิดเครื่องถ่ายเอกสารหลังเลิกใช้งานและกดปุ่มลัดออก

⬇️ การประหยัดน้ำ

- ไม่เปิดน้ำให้น้ำไหลตลอดเวลาตอนล้างหน้า แปรงฟัน หรือฟอกสบู่ เพราะจะสูญน้ำไปโดยเปล่าประโยชน์ที่หลายๆ ลิตร และควรล้างผักผลไม้ งานขาม ในอ่างหรือภาชนะที่มีการเก็บน้ำไว้เพียงพอ เพราะการล้างด้วยน้ำที่ไหลจากก๊อกน้ำโดยตรง จะใช้น้ำมากกว่าการล้างด้วยน้ำที่บรรจุไว้ในภาชนะถึงร้อยละ ๕๐
- ใช้สบู่เหลวแทนสบู่ก้อนเวลาล้างมือ เพราะการใช้สบู่ก้อนล้างมือจะใช้เวลามากกว่าการใช้สบู่เหลว และการใช้สบู่เหลวที่ไม่เข้มข้นจะใช้น้ำน้อยกว่าการล้างมือด้วยสบู่เหลวเข้มข้น
- ซักผ้าด้วยมือ ควรรองน้ำใส่กะละมังแค่พอใช้ ไม่เปิดน้ำไหลทิ้งไว้ตลอดเวลาซัก เพราะสิ้นเปลืองกว่าการซักโดยวิธีการซัง น้ำไว้ในกะละมัง
- ใช้ Sprinkler หรือฝักบัวรดน้ำต้นไม้แทนการฉีดน้ำด้วยสายยาง

ไม่ใช่...

- ไม่ใช่สายยางและเปิดน้ำไหลตลอดเวลาในขณะที่ล้างรถ เพราะจะใช้น้ำมากถึง ๔๐๐ ลิตร แต่ให้ล้างด้วยน้ำและฟองน้ำในกระป๋องหรือภาชนะบรรจุน้ำ ซึ่งจะลดการใช้น้ำได้มากถึง ๓๐๐ ลิตรต่อการล้างหนึ่งครั้ง และลดความถี่ในการล้างรถลง เช่น จากสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ก็เหลือแค่สัปดาห์ละครั้ง เพราะนอกจากจะมีความสิ้นเปลืองน้ำแล้ว ยังทำให้เกิดสนิมที่ตัวถังได้
- หมั่นตรวจสอบการรั่วไหลของน้ำ เพื่อลดการสูญเสียอย่างเปล่าประโยชน์ ด้วยการ ปิดก๊อกน้ำทุกตัว แล้วจดหมายเลขวัดน้ำไว้ ถ้ามาตรเคลื่อนที่ก็แสดงว่ามีจุดรั่วไหล โดยที่ยังไม่มีใครเปิดน้ำใช้ ก็เรียกช่างมาตรวจ)
- ตรวจสอบชักโครกว่ามีจุดรั่วซึมหรือไม่ โดยลองหยดสีผสมอาหาร ลงในถังพักน้ำ แล้วสังเกตดูที่คอห่าน หากมีน้ำสีลงมาโดยที่ไม่ได้กด ชักโครก ให้รีบรีบดำเนินการซ่อม
- ไม่ใช่ชักโครกเป็นที่ทิ้งเศษอาหาร กระดาษ สารเคมีทุกชนิด เพราะจะทำให้สูญเสียน้ำจากการชักโครกเพื่อไล่สิ่งของลงท่อในปริมาณมาก แถมท่อยังอาจตันด้วย
- ใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำ เช่น ชักโครกประหยัดน้ำ ฝักบัวประหยัดน้ำ ก๊อกประหยัดน้ำ หัวฉีดประหยัดน้ำ เป็นต้น
- ไม่รดน้ำต้นไม้ตอนแดดจัด เพราะน้ำจะระเหยหมดไปเปล่าๆ ให้รดตอนเช้าที่อากาศยังเย็นอยู่ การระเหยจะต่ำกว่า และช่วยให้ประหยัดน้ำ
- ให้เสิร์ฟน้ำแค่ประมาณ ๗๐% ของแก้ว หรือใช้เหยือกน้ำกับแก้วเปล่าในการบริการน้ำดื่ม และให้ผู้ที่ต้องการดื่มรินน้ำดื่มเอง



5 วิธีประหยัด พลังงานง่ายๆ



1. ปิดไฟเมื่อไม่ใช้

สร้างนิสัยปิดไฟเมื่อออกจากห้อง หรือเมื่อแสงสว่างเพียงพอ



2. ถอดปลั๊กเมื่อไม่ใช้

เครื่องใช้ไฟฟ้าที่เสียบปลั๊กทิ้งไว้
ยังกินไฟอยู่



3. ปรับแอร์ให้พอดี

อุณหภูมิ 25-27 องศาเซลเซียส ก็เย็นสบาย
แถมประหยัดไฟ



4. ใช้แสงธรรมชาติ

เปิดหน้าต่างรับแสงแดด ลดการใช้ไฟในเวลา
กลางวัน



5. เลือกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า เบอร์ 5 ประหยัดพลังงาน

มองหาฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 ก่อนตัดสินใจซื้อ



6 วิธี ประหยัดค่าไฟ

ช่วงหน้าร้อน

1



เปิดหน้าต่าง
รับลมธรรมชาติ

2



ปิดหรือถอดปลั๊ก
เครื่องใช้ไฟฟ้า
หลังใช้งาน

3



เลือกใช้
หลอดไฟ LED

4



ปรับอุณหภูมิของแอร์
ให้เหมาะสมที่ 26°

5



จัดระเบียบตู้เย็น
เพื่อลดการใช้งาน
หนัก

6



หากไม่ร้อนเกินไป ให้
ใช้พัดลมแทนแอร์



6 วิธีง่าย ๆ

ประหยัด **พลังงาน** ในออฟฟิศ

