

ภาพถ่ายของทางการสื่อสาร เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ผ่าน Facebook

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนทอง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี

ประชาสัมพันธ์โครงการประหยัดไฟฟ้าและน้ำมันเชื้อเพลิง เพื่อให้เกิดการใช้พลังงานอย่างประหยัด คุ่มค่า เกิดประโยชน์สูงสุด และลดการสูญเสียพลังงาน

#ด้วยความปรารถนาดีจากองค์การบริหารส่วนตำบลโนนทอง

14 วิธีช่วยประหยัดน้ำมัน

- 1. ปิดไฟทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 2. ปิดพัดลมทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 3. ปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 4. ปิดประตูหน้าต่างทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 5. ปิดตู้เย็นทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 6. ปิดทีวีทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 7. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 8. ปิดปั๊มน้ำทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 9. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 10. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 11. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 12. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 13. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 14. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน

เสาอากาศ

- ปิดไฟ
- ปรับแอร์
- ปลดปลั๊ก

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนทอง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี

ประชาสัมพันธ์โครงการประหยัดไฟฟ้าและน้ำมันเชื้อเพลิง เพื่อให้เกิดการใช้พลังงานอย่างประหยัด คุ่มค่า เกิดประโยชน์สูงสุด และลดการสูญเสียพลังงาน

#ด้วยความปรารถนาดีจากองค์การบริหารส่วนตำบลโนนทอง

ลดใช้พลังงาน

- 1. ปิดไฟทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 2. ปิดพัดลมทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 3. ปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 4. ปิดประตูหน้าต่างทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 5. ปิดตู้เย็นทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 6. ปิดทีวีทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 7. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 8. ปิดปั๊มน้ำทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 9. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 10. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 11. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 12. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 13. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- 14. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน

ลดใช้พลังงาน

- ปิดไฟ
- ปรับแอร์
- ปลดปลั๊ก

สารพัดวิธี ประหยัดไฟ ลดใช้พลังงานในบ้าน

คอมพิวเตอร์
ตั้งค่าให้คอมพิวเตอร์หยุดทำงาน (Computer Sleeps) เมื่อไม่ได้ใช้งานเป็นเวลานานๆ

เครื่องปรับอากาศ
ปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้งเมื่อจะไม่อยู่ในห้องเกิน 1 ชั่วโมง

ป้องกันแสงแดด
ใช้ม่านหรือมู่ลี่กันแสงแดดส่องเข้ามาในตัวอาคาร

หลอดไฟ
ทำความสะอาดหลอดไฟ อย่างน้อย 4 ครั้งต่อปี

ฉนวนกันความร้อน
ฉนวนตามหลังคา และฝ้าเพดาน ป้องกันความร้อนจากภายนอก

ตู้เย็น
ควรละลายน้ำแข็งในตู้เย็นอย่างสม่ำเสมอ

เตารีด
ถอดปลั๊กออกก่อนที่จะรีดเสื้อผ้าเสร็จ

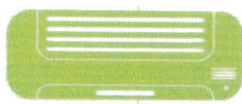
ต้นไม้
ปลูกพืชคลุมดินเพื่อช่วยลดความร้อน และเพิ่มความชื้นให้กับดิน ทำให้บ้านเย็นขึ้น

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนทอง โทร 042-219876

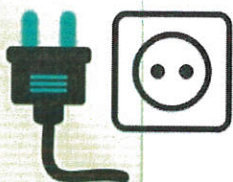
รณรงค์ประหยัดพลังงาน ในสำนักงาน



ปิดไฟ
ปิดไฟทุกครั้ง
เมื่อไม่ใช้งาน



ปรับแอร์
ปรับแอร์ที่อุณหภูมิ
25 องศา



ปลดปลั๊ก
ปลดปลั๊กเครื่องใช้
ไฟฟ้าที่ไม่ใช้

14 วิธีขับรถประหยัดน้ำมัน

1 ไม่ขับรถเร็ว
ถ้าไม่รีบ ควรขับ
รถด้วยความเร็ว
80 กม./ชม.

2 อย่าออกรถเร็ว
แบบรถแข่ง
เพราะจะทำให้
เปลืองน้ำมันมาก

3 ขับรถด้วย
ความเร็วสม่ำเสมอ
ตลอดการเดินทาง

4 วางแผนการใช้รถ
ก่อนออกจากบ้าน

5 มีจุดหมายในการ
เดินทางชัดเจน

6 ดับเครื่องทุกครั้ง
หากต้องจอดรถ
ทิ้งไว้ 3-4 นาที
ขึ้นไป

7 อุ่นเครื่องยนต์
ในตอนเช้า
ประมาณ 1-2 นาที
ก่อนใช้รถ

8 ใช้เครื่องปรับอากาศ
เท่าที่จำเป็น

9 ควรเติมลมยาง
ให้ได้มาตรฐาน
อยู่เสมอ



10 หมั่นตรวจเช็ก
สภาพรถ

11 หมั่นตรวจเช็ก
ไส้กรองอยู่เสมอ

12 อย่าบรรทุกของ
หนักเกินพิกัด
หรือนำสิ่งของ
ไว้บนหลังคา

13 ควรเปลี่ยนเกียร์
ตามจังหวะและ
รอบความเร็ว
ในการใช้งาน

14 เลือกใช้น้ำมัน
หล่อลื่นที่เหมาะสม
กับการใช้งาน

ข้อมูลจาก กรมการขนส่งทางบก



ประหยัดชีวิต

รวมพลัง
คนไทย

ลดใช้พลังงาน

ปิด
ไฟ

ดวงที่ไม่จำเป็น

ปรับ
แอร์

เพิ่ม 1°C ประหยัด 10%
Cool Mode เป็น Fan Mode

ปลด
ปลั๊ก

เมื่อเลิกใช้

เปลี่ยน

อุปกรณ์ | เวลาใช้ไฟฟ้า

เบอร์ 5 2 ช่วงเวลา
ประหยัดชีวิต | 13.00-15.00 น. และ
19.00-21.00 น.

รวมใจลดโลกร้อน
ด้วยการ

ปั่นจักรยาน



โดย

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนทอง

อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี

โทร. 0 4221 9876

โลกของเราทุกวันนี้สิ่งแวดล้อมมีการ เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอน ไดออกไซด์ มีเทน ไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก (Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับภาคการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน การใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมานำมาซึ่งทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชนทั่วไป



การปั่นจักรยานดีอย่างไร

- 1. ประสิทธิภาพสมอง :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ
- 2. ลดอาการปวดหลัง :** การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
- 3. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ :** ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับผู้คนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
- 4. ก่อลมเนื้อแข็งแรง :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
- 5. สุขภาพจิตดี :** การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
- 6. หัวใจ :** การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
- 7. ขับถ่ายง่ายขึ้น :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้เร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้
- 8. ข้อต่อกระดูก :** การเคลื่อนที่ที่เป็นวงกลมของข้อต่อช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและข้อต่อจากการขี่ต่อเนื่อง