



สารานุกรมเรื่อง การอนุรักษ์พลังงาน

# การประหยัด พลังงานในบ้าน



**"บ้าน"** เป็นสถานที่อยู่อาศัยของคนหลายคน คนหนึ่งหรือเป็นครอบครัวซึ่งมีสมาชิกต่างคน เช่น ครอบครัวในป่า ครอบครัวในถ้ำ ครอบครัวในเมือง ครอบครัวในชนบท ครอบครัวในป่าที่ห่างไกล ครอบครัวในป่าที่ขรุขระ ครอบครัวในป่าที่ราบสูง ครอบครัวในป่าที่ราบต่ำ ครอบครัวในป่าที่ราบสูง ครอบครัวในป่าที่ราบต่ำ ครอบครัวในป่าที่ราบสูง ครอบครัวในป่าที่ราบต่ำ ครอบครัวในป่าที่ราบสูง ครอบครัวในป่าที่ราบต่ำ



**หลายวิธีที่ช่วยประหยัดพลังงานในบ้าน**

- 1. อดทนบ้านหลังปิดการลดพลังงานใช้การ**  
 เพื่อที่จะบ้านที่อดทนบ้านที่ไม่มีที่หลบแดดหรือที่หลบฝนและมีความร้อนในฤดูร้อนได้ ซึ่งเป็นการลดพลังงานที่ใช้ในบ้านและช่วยลดค่าใช้จ่ายได้ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้บ้านของคุณร้อนเกินไปในฤดูร้อน พยายามที่จะปิดหน้าต่างและประตูที่หันหน้าไปทางทิศใต้

- 2. สลับบ้านบริเวณฤดู**  
 ที่นิยมชมชอบในฤดูร้อนคือไปพักผ่อนที่ชายหาดหรือที่สวนสาธารณะในช่วงฤดูร้อน
- 3. สลับบ้านในช่วงฤดู**  
 ฤดูร้อนที่อบอุ่นและชื้นแฉะ เพื่อหลีกเลี่ยงความชื้นและเชื้อรา



- 4. ปลูกต้นไม้ที่ช่วยประหยัดพลังงาน**  
 ปลูกต้นไม้ที่ช่วยประหยัดพลังงานในบ้านของคุณ เช่น ปลูกต้นไม้ที่ช่วยบังแดดและบังลม
- 5. เลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าประหยัดพลังงาน**  
 เช่น เลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีฉลากประหยัดพลังงาน หรือเลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีฉลากประหยัดพลังงาน



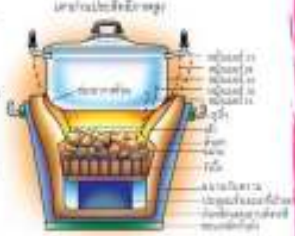
- 4. ไม้ประดับกลางแจ้ง**  
 นำประดับกลางแจ้งมาใช้จากพืชพันธุ์ที่ทนทานและมีความต้านทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช ซึ่งจะช่วยลดต้นทุนในการดูแลรักษาและลดการใช้สารเคมีในการกำจัดศัตรูพืช

- ใช้ไม้ประดับกลางแจ้งที่มีคุณสมบัติทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช
- ปลูกไม้ประดับกลางแจ้งที่ทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช
- ใช้ไม้ประดับกลางแจ้งที่มีคุณสมบัติทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช

- 7. กรณีปลูกพืช**  
 ควรเลือกใช้พืชที่มีคุณสมบัติทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช (เช่น) ปลูกพืชที่ทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช เช่น พืชที่ทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช

- 8. กรณีปลูกต้นไม้**  
 ควรเลือกใช้ต้นไม้ที่มีคุณสมบัติทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช เช่น ปลูกต้นไม้ที่ทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช

- เลือกพันธุ์ของพืชที่ทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช
- ควรปลูกต้นไม้ที่มีคุณสมบัติทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช
- ปลูกต้นไม้ที่ทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช
- ใช้ไม้ประดับกลางแจ้งที่มีคุณสมบัติทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช
- ปลูกไม้ประดับกลางแจ้งที่ทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช
- ใช้ไม้ประดับกลางแจ้งที่มีคุณสมบัติทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช



- 9. กรณีใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า**  
 ปลูกต้นไม้ที่ช่วยประหยัดพลังงานในบ้านของคุณ เช่น ปลูกต้นไม้ที่ช่วยบังแดดและบังลม





10. การฉนวนกันความร้อน

- เลือกใช้ตู้เย็นที่มีฉนวนการประคบผิวที่หนาประมาณ 5 นิ้ว 200 ลิตร หรือตู้เย็นที่มีตู้เย็นที่มีฉนวนกันความร้อน 30 ลิตร
- เลือกใช้ระบบที่มีฉนวนกันความร้อนที่หนาและหนาแน่น
- ตู้เย็นแบบประตูเดียว จะใช้ไฟฟ้าน้อยกว่าแบบ 2 ประตูถึงขนาดที่เท่ากัน
- อย่าวางตู้เย็นใกล้ผนังหรือตู้เย็นอื่น

- ควรตั้งห่างจากผนังหรือตู้เย็นอื่นอย่างน้อย 10 ซม. เพื่อให้มีอากาศระบายความร้อนได้ดี
- ควรตั้งอุณหภูมิภายในตู้เย็น 0-5 °C และในช่องแช่แข็งที่ประมาณ 10-15 °C ถ้าตั้งไว้เย็นกว่าที่กำหนด 1 °C จะสิ้นเปลืองไฟฟ้าเพิ่มขึ้นร้อยละ 25
- อย่าวางตู้เย็นบนพื้นหรือเปิดประตูตู้ค้างไว้เป็นเวลานาน
- อย่านำของแข็งที่มีความร้อนเข้าไปแช่
- ตรวจสอบว่าฉนวนกันความร้อน

11. การฉนวนกันความร้อน

- เลือกขนาดตู้เย็นที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น ตู้เย็นที่มีความสูงไม่เกิน 2 เมตร จะดีพื้นที่ใช้สอยขนาด 13-15 ตร.ม. ความจุประมาณ 7,000-9,000 ลิตร/ตัวในขนาดพื้นที่ 18-17 ตร.ม. ความจุประมาณ 9,000-11,000 ลิตร/ตัวในขนาดพื้นที่
- ใช้เครื่องปรับอากาศที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดซึ่งแสดงค่าของหน่วย EE (Energy Efficiency Ratio) คือ อัตราส่วนระหว่างความจุความเย็นในการใช้ความเย็นต่อหน่วยของกำลังไฟฟ้า (บีทียู/วัตต์/ชั่วโมง/ลิตร) ซึ่งเครื่องที่มีค่า EER สูงจะมีความเย็นมากกว่า และเครื่องที่ใช้จำนวนน้อยกว่าเครื่องที่มีค่า EER ต่ำ



- ตั้งอุณหภูมิระดับที่ต่ำกว่าตามผู้ผลิตระบุโดยปกติต่ำกว่า 25 °C และอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น 1 °C จาก 25 °C จะประหยัดไฟได้ร้อยละ 10 ส่วนใหญ่กว่า 25 °C เพราะจะไม่รู้สึกเย็นแต่เครื่องยังทำงานอยู่

- หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศ ไม่ให้มีฝุ่นจับ เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพการทำความเย็นลดลง
- เลือกใช้เครื่องปรับอากาศที่มีฉนวนการประคบผิวที่หนาประมาณ 5 นิ้ว

12. การฉีกซองก่อนนำไปแช่

- ควรฉีกซองผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันก่อนแช่ เพราะจะทำให้ไขมันออกก่อนนำไปแช่ผ่านช่องทำความเย็น
- เมื่อแช่แล้วควรล้างไขมันที่ติดกับช่องแช่แข็ง และความจำเป็นในการใช้ไขมัน
- ไม่เปิดตู้แช่แข็งตลอดเวลา ในขณะพักอยู่ตามบ้านหรือขณะหลับ
- ปิดกั้นน้ำและของแข็งที่ปนเปื้อนลงไปในตู้
- ควรใช้เฉพาะวันที่มีรายการสินค้าหรือเท่าที่จำเป็น



13. การฉีกซองก่อนนำไปแช่

- ใส่น้ำที่มีอุณหภูมิเย็นกว่าปริมาณที่ต้องการใช้ และถ้าจำเป็นก็ควรใส่ถุงน้ำแข็งเพื่อช่วยทำให้เย็นลง
- เมื่อฉีกซองแล้วควรปิดฝาทันที
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มร้อนที่มีการปนเปื้อนอากาศ เพราะจะไปเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพ
- ใช้น้ำร้อนที่ร้อนจัดอย่างช้าๆ เพื่อให้เครื่องปรับอากาศทำงานหนักขึ้น
- ไม่ควรนำน้ำที่มีอุณหภูมิเย็นๆ ไปต้มด้วยไฟจะสิ้นเปลืองไฟ

- ตรวจสอบว่าไม่มีตะกอนเกาะตามในตัวเครื่อง จะทำให้สิ้นเปลืองไฟในการต้มน้ำมากกว่าเดิม
- ไม่ปล่อยให้สกปรก นานเกินไป

14. การฉีกซองก่อนนำไปแช่

- ควรตั้งอุณหภูมิประตูบานอากาศที่เย็นขึ้น รวมทั้งจัดตั้งการปรับอุณหภูมิ
- ไม่ควรเปิดตู้แช่ทิ้งไว้เป็นเวลานาน
- ใช้การแช่ประตูบานอากาศที่มีประสิทธิภาพ
  - ภาชนะพลาสติกแบบหนา จะใช้พลังงานน้อยกว่า
  - ภาชนะไม้อัดหรือพลาสติกจะดีกว่า จะดูรูปร่างของภาชนะที่ประตูบาน
  - ภาชนะพลาสติกแบบหนา จะช่วยให้อากาศถูกกักไว้
- ปิดตู้แช่ทันทีที่ปิดประตูบานแล้ว
- ตรวจสอบตู้แช่ก่อนนำไปแช่

15. การฉีกซองก่อนนำไปแช่

- ควรตั้งอุณหภูมิประตูบานอากาศที่เย็นขึ้น
- อย่านำอาหารแช่แข็ง เพราะการเปิดประตูตู้แช่จะส่งผลให้ตู้แช่เย็นลงกว่าปกติประมาณร้อยละ 20

- ตั้งอุณหภูมิที่ต่ำกว่าตามความจำเป็น เพราะจะสิ้นเปลืองไฟ
- ตรวจสอบตู้แช่ก่อนนำไปแช่

16. การฉีกซองก่อนนำไปแช่

- ควรตั้งอุณหภูมิให้เหมาะสมกับชนิดสินค้า และอย่าแช่สินค้าชนิดเดียวกันไว้ด้วยกัน เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อน การตั้งอุณหภูมิประตูบาน
- ควรตรวจสอบว่าใช้วิธีการแช่อย่างเหมาะสม
- อย่าวางภาชนะแช่แข็ง เพราะจะทำให้ตู้เย็นทำงานหนักขึ้น
- ควรตรวจสอบตู้แช่ก่อนนำไปแช่
- ควรตรวจสอบตู้แช่ก่อนนำไปแช่
- ควรตรวจสอบตู้แช่ก่อนนำไปแช่
- ควรตรวจสอบตู้แช่ก่อนนำไปแช่



17. การฉีกซองก่อนนำไปแช่

- เลือกใช้ขนาดที่เหมาะสมกับขนาดของตู้แช่
- ตู้แช่ขนาด 1-2 ตร.ม. ใช้ขนาด 0.2-1.0 ลิตร
- ตู้แช่ขนาด 3-4 ตร.ม. ใช้ขนาด 1.0-1.5 ลิตร
- ตู้แช่ขนาด 5-8 ตร.ม. ใช้ขนาด 1.6-2.0 ลิตร
- ไม่ควรใช้ตู้แช่ในกรณีที่ตู้แช่ไม่เหมาะสม
- ตรวจสอบตู้แช่ก่อนนำไปแช่
- อย่านำอาหารแช่แข็ง เพราะจะทำให้ตู้แช่เย็นลงกว่าปกติประมาณร้อยละ 20





**18. การใช้อินเทอร์เน็ต**

- โทรทัศน์มีสัญญาณวิทยุเป็นของตัวเองใช้รับส่งข้อมูลต่าง ๆ
- โทรทัศน์ที่มีอินเตอร์เน็ตจะช่วยให้สามารถดูรายการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ได้ เพราะมีจอภาพขนาดใหญ่ที่ชัดเจน เวลาเมื่อมีสัญญาณวิทยุ จะทำให้มีเสียงที่ชัดเจนยิ่งขึ้น
- ไม่ควรเสียบปลั๊กทิ้งไว้
- ปิดเมื่อไม่ใช้งาน
- ควรตั้งเวลาปิดโทรทัศน์อัตโนมัติ เพราะจะช่วยประหยัดไฟฟ้าสำหรับผู้ที่มักจะนอนหลับกับโทรทัศน์อัตโนมัติ
- ไม่เปิดโทรทัศน์โดยต่อสายผ่านจานดาวเทียม เพราะต้องเชื่อมต่อไฟฟ้กับเครื่องใช้โดยอัตโนมัติ



**19. การใช้อินเทอร์เน็ต**

- อย่าใช้ก่อนซักเครื่อง เพราะสิ่งสกปรกจะติดอยู่ที่เส้นใยและซักผ้าซัก ไม่เห็นผลดี
- จำนวนผ้าที่จะซักให้เป็นไปตามที่ขีดของเครื่อง อย่าใส่ผ้ามากเกินไปจนเครื่องทำงานหนักเกินไป
- ไม่ควรใช้เครื่องซักผ้าแบบที่มีเครื่องอบแห้งในตัวในตัว เพราะสิ้นเปลืองไฟฟ้ามาก ควรตากผ้ากับลมสด ๆ ซึ่งไม่มีผลต่อเสื้อผ้า
- ตั้งโปรแกรมการซักให้เหมาะสมตามชนิดของผ้าทุกครั้ง

**20. การใช้อินเทอร์เน็ต**

- เมื่อซักเสร็จ อย่าปล่อยให้มีความชื้นของเครื่องซักผ้า เพราะเชื้อราและแบคทีเรียจะเติบโตขึ้นในเครื่อง
- ควรล้างช่องพักน้ำไว้โดยตั้งทิ้งไว้
- พักดูและทำความสะอาดช่องพักน้ำของเครื่องซักผ้า อย่าให้วัตถุที่ซัก หนีไปของทำความชื้นและ เครื่องซักผ้าทำงานหนักจนเกินไป
- ปิดท้ายด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ น้ำยาฆ่าเชื้อซักผ้าเพื่อลดเชื้อโรคที่ติดมากับผ้า และใช้ให้ไม่ให้เกิดกลิ่นเหม็น



การเลือกประเภทอุปกรณ์แสงสว่างให้เหมาะสมกับสถานที่ใช้งาน

ชนิดอุปกรณ์ไฟฟ้า	ขนาด	จำนวนวัตต์ (1)	สมมติจำนวนชั่วโมงต่อวัน	คิดเป็นชั่วโมงต่อเดือน (2)	จำนวนหน่วยไฟฟ้าที่เสีย (3)
1. โทรทัศน์สี 	14 นิ้ว 2 เครื่อง	$48 \times 2 = 96$	$5 \times 2 = 10$	$10 \times 30 = 300$	38.80
2. โทรทัศน์สี 	26 นิ้ว 1 เครื่อง	95	5	$5 \times 30 = 150$	14.25
3. เครื่องเสียง 	-	200	4	$4 \times 30 = 120$	24
4. เครื่องปรับอากาศ (แยกส่วนติดตั้ง) 	12,000/Btu/hr 5 เครื่อง	$1,330 \times 5 = 3,990$	8 (เครื่องคอมเพรสเซอร์ทำงานจริง 4 ชม.) $4 \times 2 = 8$	$12 \times 30 = 360$	1,436.40
- ห้องนอน	3 เครื่อง	$1,330 \times 3 = 3,990$	1.5 (ทำงานจริง 1 ชม.) $1 \times 2 = 2$	$2 \times 30 = 60$	159.40
- ห้องอาหารและห้องรับแขก	2 เครื่อง	$1,330 \times 2 = 2,660$	24	$14 \times 30 = 420$	60
5. ตู้เย็น 	7.7 ลิตร	125	24	$14 \times 30 = 420$	60
6. เตารีด 	-	1,000	1	$1 \times 30 = 30$	30

7. หม้อหุงข้าวไฟฟ้า 	1.5 ลิตร	600	1	$1 \times 30 = 30$	18
8. เตาอบไมโครเวฟ 	-	1,000	15 นาที	$15/60 \times 30 = 7.50$	11.25
9. เครื่องทำน้ำร้อน 	-	5,500	2	$2 \times 30 = 60$	330
10. เครื่องซักผ้า 	5 กก.	260	30 นาที	$30/60 \times 30 = 15$	3.90
11. กระติกน้ำร้อน 	2.4 ลิตร	600	1	$1 \times 30 = 30$	18
12. เครื่องปั่นน้ำ 	1/2 HP	355	5	$5 \times 30 = 150$	53.25
13. หลอดฟลูออโรเรสเซนต์ 	32 วัตต์				
- ห้องนอน	3 หลอด	$32 \times 3 = 96$	$4 \times 3 = 12$	$12 \times 30 = 360$	34.56
- ห้องรับแขก	1 หลอด	32	6	$6 \times 30 = 180$	5.76
- ห้องอื่นๆ	6 หลอด	$32 \times 6 = 192$	$2 \times 6 = 12$	$12 \times 30 = 360$	69.12
14. หลอดคอมแพคฟลูออโรเรสเซนต์ 	13 วัตต์ 3 หลอด	$13 \times 3 = 39$	$8 \times 3 = 24$	$24 \times 30 = 720$	26.04



ผู้เรียบเรียง : อธิคม นิลอุบล  
พิมพ์ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2548  
จำนวนพิมพ์ 20,000 เล่ม  
(EPO6/03/10)



ขอรับข้อมูลด้านการอนุรักษ์พลังงานได้ที่ : ศูนย์ประชาสัมพันธ์ “รวมพลังหาร 2”

สายด่วนหาร 2 โทร 0 2612 1040 [www.eppo.go.th](http://www.eppo.go.th)

สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน



เลขที่ 121/1-2 ถนนเพชรบุรี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร 0 2612 1555 ต่อ 204, 205