

วิธีลดภาวะโลกร้อน

รวบรวมโดย นางเพ็ญนิดา ไชยสายัณห์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
ศูนย์อนามัยที่ ๖ ขอนแก่น

การลดภาวะโลกร้อน เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องช่วยกันทำ เราทุกคนก็ต่างมีส่วนที่ทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้น เพราะเพียงแค่เราหายใจอยู่เฉยๆก็ปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาแล้ว ยังไม่รวมถึงกิจกรรมต่างๆมากมายที่เราทำอยู่ทุกวัน ถึงเวลาที่เราน่าจะเลิกคิดว่าภาวะโลกร้อนไม่ใช่ธุระของเรา แล้วหันมาร่วมมือกันมาเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ปัญหาโลกร้อนกันเถอะ

ถ้าท่านคิดว่าการลดภาวะโลกร้อนนั้นมันทำได้ยาก หรือคิดว่าท่านคนเดียวช่วยโลกไม่ได้ หรือว่าจะทำตอนนี้มันก็ไม่มีอะไรดีขึ้นแล้ว กำลังคิดผิด!! ทุกอย่างที่เราทำจะส่งผลดีต่อโลก และมันยังมีเวลาอยู่ ถ้าไม่เริ่มที่ตัวเราก่อนก็ไม่รู้จะให้ไปเริ่มจากตรงไหน แต่เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างของเราทำอยู่ในวันๆหนึ่งก็สามารถช่วยลดภาวะโลกร้อนได้แล้ว ขอจะยกตัวอย่างที่ใกล้ตัวทุกท่านมาก และสามารถลงมือทำได้เลย

1. **ปรับ Desktop Wallpaper** ให้เป็นสีเข้ม ยิ่งเป็นสีดำเลยยิ่งดี เพราะว่าจะประหยัดไฟมากกว่า รวมไปถึง Screen Saver ก็ให้ตั้ง Blank ไว้ มันจะเป็นหน้าจอดำสนิท ปิดคอมพิวเตอร์เมื่อไม่ได้ใช้งาน เช่น ตอนพักเที่ยง และตอนกลับบ้าน

2. **พกผ้าเช็ดหน้า** กระจกที่ขูดขีดมาจากรถยนต์ ยิ่งใช้มากก็ยิ่งต้องตัดมาก ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าแทนที่จะใช้กระดาษทิชชู ถ้าไม่จำเป็นก็ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าดีกว่า

3. **การชาร์ตแบตเตอรี่** การชาร์ตแบตเตอรี่ของคนทั่วไปเสียพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์ถึง 95% เพราะว่ามันจะเสียบสายค้ำไว้ทั้งๆที่แบตเต็มแล้ว ถึงแบตจะเต็มแล้วแต่ถ้าไม่ถอดปลั๊กออกก็ยังกินไฟอยู่ ฉะนั้นเวลาแบตเต็มแล้วก็ให้ถอดสายออก

4. **ประหยัดน้ำ** ใช้ก๊อกน้ำแบบเพิ่มฟองอากาศ น้ำที่ไหลออกมาจะมีฟองอากาศออกมาด้วยทำให้ดูเหมือนมีน้ำเยอะ แต่จะประหยัดกว่าก๊อกธรรมดาถึงครึ่งหนึ่ง

5. **ประหยัดไฟ** เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้และถอดปลั๊กด้วย รวมไปถึงหลอดไฟด้วย เปลี่ยนหลอดไส้เป็นหลอดประหยัดไฟ CFL ที่มันเป็นเกลียวๆ ถึงหลอดพวกนี้จะแพงกว่า แต่ก็ประหยัดไฟกว่ามาก ถ้ามอายุการใช้งานก็ยาวกว่าเยอะ ซึ่งในระยะยาวก็จะคุ้มกว่าแน่นอน

6. **ลดใช้ถุงพลาสติก** ถุงพลาสติกทำให้เราสะดวกขึ้นก็จริง แต่มันเป็นภัยต่อโลกอย่างมากมาย กว่าถุงที่เราใช้จะย่อยสลายไป ตัวเรานั้นย่อยสลายก่อนมัน เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นก็ไม่ควรใช้ ถ้าต้องใช้จริงๆก็ให้เก็บไว้เพื่อนำไปใช้ครั้งต่อไปได้อีก เวลาจ่ายตลาดก็ให้ใช้ถุงผ้าแทน

7. **ลดอาหารแช่แข็ง** อาหารแช่แข็งตอนนี้กำลังมีมากขึ้นเรื่อยๆ คนนิยมบริโภคมากขึ้น แต่ท่านรู้ไหมว่าขั้นตอนการผลิตนั้นทำให้สิ้นเปลืองพลังงานอย่างมาก เพราะวากู่มที่ใส่ก็เป็นพลาสติก ขั้นตอนในการขนส่งก็ต้องเก็บไว้ในที่เย็นตลอดเวลา รวมไปถึงตอนที่อยู่ในร้านด้วย แม้กระทั่งตอนจะกินยังต้องใช้พลังงานในการอุ่นอีก เพราะฉะนั้นถ้าไม่จำเป็นก็อย่ากินเลยมันสิ้นเปลืองพลังงาน

8. **ใช้จักรยาน** เวลาที่ท่านไปทำธุระใกล้ๆบ้าน อาจจะไปซื้อของ จ่ายตลาด นอกจากจะประหยัดน้ำมันในยุคที่น้ำมันแพงแล้ว ยังช่วยให้ท่านได้ออกกำลังกาย มีสุขภาพที่ดีอีกด้วย

9. **ลดการ Shopping** หลายคนชอบ Shopping แต่ก็ขอให้ลดการซื้อแบบสิ้นเปลืองลงบ้าง บางทีก็ซื้อๆไป แต่ก็ได้ใช้แค่ครั้งสองครั้ง บางชิ้นอาจไม่ได้ใช้ แต่อยากซื้อ..อะไรที่คิดว่าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องซื้อ ซื้อเฉพาะที่จะใส่จริงๆ เพราะว่ามันต้องใช้พลังงานมากมายในอุตสาหกรรมนี้

10. **ปลูกต้นไม้** มนุษย์ทุกคนชอบธรรมชาติ เวลาที่เราได้เห็นสถานที่ที่มีธรรมชาติงดงาม ไม่ว่าจะเป็นป่าไม้ที่เขียวชอุ่ม น้ำใสๆ ชายหาดที่ขาวสะอาด เราจะรู้สึกสบายใจและชอบมัน แต่ว่าพวกเราก็ไม่ได้ช่วยกันรักษามัน เพราะฉะนั้นถ้ามีเวลาให้ช่วยกันปลูกต้นไม้ อาจจะเป็นที่สวนหน้าบ้านได้ หรือมีเนื้อที่ตรงไหนก็ปลูกตรงนั้น ใส่กระถางไว้ก็ได้ นอกจากจะทำให้บ้านดูสวยขึ้นแล้ว ยังจะช่วยลดก๊าซพิษในอากาศได้อีกด้วย

คุณก็ทำได้ ง่ายๆกับวิถีลดโลกร้อน

1. ถอดปลั๊กไฟฟ้าทุกครั้งที่เลิกใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้า เพราะเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านมีส่วนทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจกถึง 16%
2. หันมาใช้พลังงานแสงอาทิตย์ในการตากผ้าแทนการอบผ้าในเครื่องซักผ้า
3. การรีดผ้า ควรรีดครั้งละมากๆ แทนการรีดทีละตัว เพื่อประหยัดการใช้ไฟฟ้า
4. ปิดแอร์บ้าง แล้วหันมาใช้พัดลมหรือว่าเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทมากขึ้น
5. เวลาไปที่ห้างสรรพสินค้าอย่าเปิดประตูทิ้งไว้ เพราะแอร์จะทำงานหนักมากกว่าปกติ
6. ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟท์ นอกจากจะเป็นการได้ออกกำลังกายแล้วยังประหยัดได้เยอะขึ้นรู้มั๊ยคะว่าการกดลิฟท์หนึ่งครั้งจะเป็นการเสียค่าไฟถึงครั้งละ 7 บาท
7. ปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็น โดยเปิดเฉพาะด้วยที่เราจำเป็นต้องใช้จริง ๆ
8. ลดๆ การเล่นเกมลงบ้าง เพราะนอกจากสายตาจะเสียแล้ว ยังเปลืองไฟมาก ๆ อีกด้วย
9. ตู้เย็นเก่าเก็บ ควรขายทิ้งไปเพราะกินไฟมากกว่าตู้เย็นใหม่ถึง 2 เท่า
10. เปลี่ยนไปใช้ไฟแบบหลอด LED จะได้ไฟที่สว่างกว่าและประหยัดกว่าหลอดปกติ 40%
11. ยืดอายุตู้เย็นด้วยการไม่นำอาหารร้อนเข้าตู้เย็น และหลีกเลี่ยงการนำถุงพลาสติกใส่ของในตู้เย็น เพราะจะทำให้ตู้เย็นจ่ายความเย็นได้ไม่ทั่วถึงอาหาร

12. ละลายน้ำแข็งที่เกาะในตู้เย็นเป็นประจำ เพราะตู้เย็นจะกินไฟมากขึ้นเมื่อมีน้ำแข็งเกาะ
13. ใช้รถเมล์ รถไฟฟ้าแทนการใช้รถส่วนตัว
14. ถ้าไม่ได้ไปไหนไกล ๆ ให้ใช้จักรยาน หรือเดินไปก็ดีนะคะ ได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย
15. ใช้กระดาษอย่างประหยัด กระดาษรีไซเคิล หนังสือพิมพ์ เพราะกระดาษเหล่านั้นมาจากการตัดต้นไม้
16. เสื้อผ้าที่ไม่ใช้แล้ว เอาไปบริจาคบ้างก็ได้ เพราะในบางบริษัทมีการรับ บริจาคเสื้อผ้าแล้ว จะนำไปหลอม มาทำเป็นเส้นใยใหม่อีกครั้ง ซึ่งจะช่วยลดก๊าซเรือนกระจกได้ถึง 71%
17. ลดใช้พลาสติก โดยใช้ของที่สามารณนำมารีไซเคิลได้ เช่น กระเป๋ాผ้า หรือกระติกน้ำ
18. พยายามทานอาหารให้หมด เพราะเศษอาหารเหล่านั้นก่อให้เกิดก๊าซมีเทน ซึ่งก่อให้เกิดความร้อนต่อโลกเพิ่มขึ้น
19. ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool เพื่อช่วยประหยัดน้ำมัน และยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนได้อีกทางด้วยค่ะ
20. พยายามลดเนื้อสัตว์ที่เคี้ยวเอื้องอย่าง วัว เพราะมูลของสัตว์เหล่านั้นจะปล่อยก๊าซมีเทน
21. กินผักผลไม้เยอะ ๆ เพราะอุตสาหกรรมการเกษตรไม่ปล่อยก๊าซมีเทนที่เป็นตัวเพิ่มความร้อนให้อากาศ
22. กระดาษหนังสือพิมพ์ไม่ใช้แล้ว อย่าทิ้ง สามารถนำมาเช็ดกระจกให้ใสแจ๋วได้
23. ใช้เศษผ้าเช็ดสิ่งสกปรกแทนกระดาษชำระ
24. มองหาผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม เช่น ป้ายฉลากเขียว ประหยัดไฟเบอร์ 5 มาตรฐาน
25. ไปตลาดสดแทนซูเปอร์มาร์เก็ตบ้าง ซื้อผัก ผลไม้ หมู ไก่ ปลา เพราะสินค้าที่ห่อด้วยพลาสติกและโฟมนั้น จะทำให้เกิดขยะจำนวนมากมายมหาศาล
26. ใช้น้ำประปาอย่างประหยัด เพราะระบบการผลิตน้ำประปาของเทศบาล ต่าง ๆ ต้องใช้พลังงานจำนวนมากในการทำให้ น้ำสะอาด
27. ลดปริมาณการทิ้งขยะลงบ้าง

28. ป้องกันการปล่อยก๊าซมีเทนสู่บรรยากาศด้วยการแยกขยะอินทรีย์ เช่น พวกเศษผักและเศษอาหารออกจากขยะอื่น ๆ ที่สามารถนำไปรีไซเคิลได้มาใช้ให้เกิดประโยชน์
29. บอกคุณพ่อคุณแม่ให้ขับรถความเร็วไม่เกิน 80 กม./ชม.
30. ทาหลังคาบ้านด้วยสีอ่อน เพื่อช่วยลดการดูดซับความร้อน
31. ปลูกต้นไม้เพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มออกซิเจนให้อากาศ ปลูกไม้แทนรั้ว ต้นไม้เติบโตเร็วเป็นรั้วธรรมชาติที่สวยงาม และยังคงดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดี
33. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ซื้อเติมใหม่ได้ เพื่อเป็นการลดขยะจากห่อของบรรจุภัณฑ์
34. ลดปริมาณขยะโดยใช้หลัก 3R คือ Reuse, Recycle, Reduce
35. ไม่ใช้ปุ๋ยเคมีในสวนไม้ประดับที่บ้าน แต่ขอให้เลือกใช้ปุ๋ยหมักจากธรรมชาติแทน
36. รับประทานสเต็กและแฮมเบอร์เกอร์ในร้านใหญ่ ๆ ให้น้อยลงบ้างเพราะอุตสาหกรรมเนื้อระดับนานาชาติผลิตก๊าซเรือนกระจกถึง 18 % สาเหตุหลักก็คือไนตรัสออกไซด์และมีเทนจากมูลวัว
37. มีส่วนร่วมกิจกรรมรณรงค์สิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยเผยแพร่ และการลดปัญหาโลกร้อน
38. อยู่อย่างพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ตามพระราชดำรัสของในหลวง
39. ประหยัดพลังงานเท่าที่จะทำได้ทั้งน้ำ ไฟ น้ำมัน เพื่อให้ลูกหลานของเรามีสิ่งเหล่านี้ใช้กันต่อไปในอนาคต

อ้างอิง

Posted on 15 May 2009. Tags: [ภาวะโลกร้อน](#), [วิธีลดภาวะโลกร้อน](#)

ลดโลกร้อนด้วยมือเรา

