



### 1 อาบน้ำ

ใช้ฝักบัว  
แทนอ่างอาบน้ำ  
ยิ่งรูเล็กยิ่งประหยัด

### 2 โยนหนวด

ใช้ทิชชูเช็ดก่อน  
จึงใช้น้ำล้าง



### 3 แปรงฟัน

ใช้แก้วรองน้ำ  
แทนการ  
ปล่อยน้ำไหล



### 4 ใช้ชักโครก

ใส่ถุงบรรจุน้ำในโถน้ำ  
หรือใช้แบบดักกรด



### 5 ชักผ้า

รวบรวมผ้า  
ให้มากพอ  
ต่อการซักแต่ละครั้ง



### 6 ล้างถ้วยชาม

ใช้ทิชชูเช็ดคราบอาหาร  
ออก ก่อนล้างในอ่างน้ำ



# 10 กิจกรรม ใช้น้ำอย่างไร ให้ประหยัด

WWW.KAPOOK.COM

### 7 ล้างผักผลไม้

ใช้ภาชนะรองน้ำ  
เท่าที่จำเป็น



### 8 ทำความสะอาดพื้น

ชักล้างอุปกรณ์  
ในภาชนะ  
แทนการฉีดน้ำล้าง



### 9 รดน้ำต้นไม้

ใช้ฝักบัวรดน้ำ  
หรือสปริงเกอร์  
แทนสายยาง



### 10 ล้างรถ

ใช้ถังรองน้ำและใช้อุปกรณ์  
ชุบเช็ดรถ แทนการใช้  
สายยางฉีดโดยตรง



## วิธีประหยัดน้ำ เพื่อช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ ให้มีไว้ใช้ได้นานจนถึงรุ่นลูกหลาน แถมยังประหยัดเงินค่าน้ำที่ต้องจ่ายในแต่ละเดือน

### 10 วิธีประหยัดน้ำ เริ่มทำได้ง่าย ๆ เริ่มจากที่บ้าน

1. น้ำหยดเล็ก ๆ จากท่อน้ำหรือก๊อกน้ำที่ติดตั้งไม่แน่นนั้น ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ซ่อมแซมในแต่ละวันนั้นจะสูญเสียน้ำไปประมาณ 75 ลิตรและถ้าท่อน้ำมีขนาดใหญ่จะเสียน้ำไปโดยเปล่าประโยชน์ถึง 387 ลิตร คิดดูสิคะว่ามันมากมายแค่ไหน
2. ไม่ทิ้งขยะลงชักโครก การทิ้งขยะนอกจากจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ชักโครกตันแล้ว ยังเป็นการสิ้นเปลืองน้ำอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นผ้าอนามัย กระดาษชำระ หรือก้นบุหรี่ที่ถูกทิ้งลงไป จะต้องใช้น้ำปริมาณมากทีเดียวในการชำระล้าง ไม่ให้เหลือซาก
3. ตรวจสอบถึงเก็บน้ำชักโครกเสมอ หากถังเก็บน้ำชักโครกรั่ว จะทำให้มีน้ำไหลลงชักโครกอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นแล้วควรหมั่นตรวจสอบเป็นประจำ โดยการใส่สีผสมอาหารลงไปในถังเก็บน้ำชักโครกแล้วรดน้ำทิ้ง และหลังจากรดน้ำไปแล้วประมาณ 30 วินาทีที่ยังมีน้ำไหลออกมา แสดงว่าถึงเก็บชักโครกชำระ ต้องรีบซ่อมแซมโดยด่วน
4. ปิดน้ำระหว่างแปรงฟัน หลายๆ คนมักจะเผลอเปิดน้ำขณะแปรงฟัน เพราะคิดว่าคงจะไม่สิ้นเปลืองอะไรมากมาย โดยที่ไม่รู้เลยว่าการทำเช่นนี้ทำให้เสียน้ำไปถึง 200 แกลลอนหรือ 757 ลิตร โดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งเทียบเท่ากับสระขนาดใหญ่ที่สามารถใช้เลี้ยงลามได้ถึง 6 ตัวเลยทีเดียว
5. ปิดน้ำระหว่างถูสบู่ จะเปิดน้ำทิ้งไปทำไมหากระหว่างที่สระผมหรือถูสบู่ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำอยู่แล้ว ฉะนั้นจึงควรปิดน้ำให้สนิทเสียก่อน แล้วค่อยเปิดน้ำอีกครั้งหลังจากชำระร่างกายด้วยสบู่เสร็จ
6. ชักผ้าครั้งละมากๆ การชักผ้าครั้งละน้อยชิ้นจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมาก เพราะต้องทยอยชักเรื่อยๆ ซึ่งเมื่อนำปริมาณน้ำชักผ้ามาคิดรวมกันแล้วจะมากกว่าการชักครั้งเดียวรวมกันหลายเท่า ฉะนั้นแล้วควรเก็บไว้ชักพร้อมกันอาจจะชักผ้าแค่ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

7. อาบน้ำให้เร็วขึ้น เพราะในการอาบน้ำแค่ 4 นาทีเท่ากับการใช้น้ำไป 75-150 ลิตร ซึ่งถ้าอาบนานกว่านี้ปริมาณของน้ำที่ต้องใช้ก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ฉะนั้นแล้วควรอาบน้ำให้เร็วขึ้นอีกนิด ใช้เวลาให้น้อยลง เพื่อช่วยกันประหยัดทรัพยากรน้ำไว้ใช้ในภายภาคหน้า
8. อาบน้ำโดยใช้ฝักบัว หลายคนคงชอบนอนแช่ในอ่างอาบน้ำ แต่หลังจากนอนแช่ในอ่างเสร็จก็ต้องมาล้างตัวด้วยน้ำสะอาดอีกรอบอยู่ดี ซึ่งเท่ากับว่าใช้น้ำเป็น 2 เท่า เลยทีเดียว ฉะนั้นเปลี่ยนมาอาบน้ำโดยใช้ฝักบัวจะช่วยประหยัดได้มากกว่าเยอะเลย
9. เปลี่ยนวิธีล้างจาน หลายๆ คนอาจจะชินกับการเปิดน้ำไหลผ่านเพื่อล้างฟองสบู่ แต่กว่าจานจะสะอาดก็ต้องเสียน้ำไปมากเหมือนกันเลย อยากแนะนำให้รองน้ำใส่กะละมังหรือซิงค์เอาไว้ก่อนแล้วค่อยนำจานมาล้าง ซึ่งวิธีนี้ทำให้จานสะอาดมากกว่า แถมยังใช้น้ำในการล้างจานน้อยกว่าด้วย
10. ไม่เปิดน้ำไหลผ่านฝักและผลไม้ เช่น เดียวกับการล้างจาน การเปิดน้ำให้ไหลผ่านฝักและผลไม้ต้องใช้น้ำเยอะและอาจจะล้างฝักผลไม้ได้ไม่สะอาด ฉะนั้นจึงแนะนำให้ล้างโดยการเปิดน้ำใส่ซิงค์หรือกะละมังแล้วนำฝักกับผลไม้แช่ลงไปดีกว่าเพราะต้นไม้และป่าเป็นต้นกำเนิดของแหล่งน้ำ เมื่อต้นไม้ถูกตัดแล้วก็จะไม่มีแหล่งดูดซึมน้ำฝนและก่อให้เกิดสภาวะแห้งแล้งตามมา ฉะนั้นเราทุกคนจึงควรช่วยกันอนุรักษ์ป่าเพื่อรักษาต้นน้ำของเราเอาไว้เป็นอย่างไว้นับว่าสำคัญสำหรับวิธีประหยัด 15 วิธีที่เรานำมาฝาก จะเห็นได้ว่าแต่ละวิธีต่างก็เป็นวิธีที่ไม่ยุ่งยากอะไร บางวิธีก็เป็นวิธีที่คาดคิดไม่ถึง แต่ก็ช่วยประหยัดน้ำได้มากเช่นกัน แต่ไม่ว่าจะเป็นวิธีไหนก็ต้องอาศัยจิตสำนึกของเราทุกคน ฉะนั้นแล้วถ้าไม่เหลือปากว่าแรงก็ช่วยกันประหยัดไว้ค่ะ เพื่อช่วยกันอนุรักษ์น้ำไว้ใช้กันนาน ๆ ถึงรุ่นลูกรุ่นหลาน