

# การลดการใช้ถุงพลาสติกและโฟม



**วิธีลดการใช้พลาสติก เรื่องรักษ์โลกง่าย ๆ ที่เริ่มได้ที่ตัวของเราเอง และหากกำลังคิดว่าการลดใช้พลาสติกเป็นเรื่องยาก ลองเริ่มต้นง่าย ๆ กับ ๑๒ วิธีนี้สิ แค่นี้ก็ช่วยให้โลกสะอาดขึ้นได้แล้ว**

เราคงจะปฏิเสธกันไม่ได้ว่า ยิ่งบนโลกเรามีประชากรเยอะขึ้น สิ่งที่ย่อยสลายเป็นเงาตามตัวก็คือปัญหาขยะ โดยเฉพาะขยะที่ไม่สามารถย่อยสลายได้ หรือถ้าจะรอให้ย่อยสลายไปก็อาจจะต้องใช้เวลาหลายร้อยปี อย่างเช่น พลาสติกที่ต้องใช้เวลานานกว่าจะย่อยสลายได้ ซึ่งเมื่อเทียบกับปริมาณขยะที่เพิ่มขึ้นทุกวันแล้ว ปัญหาขยะพลาสติกก็ถือเป็นเรื่องน่าหนักใจไม่น้อยเลยจริงๆ

แต่เรื่องพวกนี้ไม่ใช่เรื่องยากที่จะแก้ไข แค่เพียงเราลดปริมาณการใช้พลาสติกลง ก็ถือเป็นการช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมได้มากแล้วนะคะ และในวันนี้เราเลยหยิบเอาวิธีการใช้พลาสติกดี ๆ ที่เริ่มได้ที่ตัวเราเองมาฝากกัน ซึ่งล้วนแต่เป็นวิธีที่ง่าย และสามารถเริ่มทำได้ทันทีแบบไม่ต้องรอเวลา อยากรู้แล้วละสิว่ามีวิธีใดบ้าง ไปดูกันค่ะ

๑. เลิกใช้หลอดพลาสติกหรือเปลี่ยนไปใช้หลอดแบบที่ใช้ซ้ำได้ หรือจะให้กับเก็บอีกหน่อยก็เปลี่ยนมาใช้หลอดที่เป็นกระดาษ สามารถช่วยลดพลาสติกได้มาก เพราะหลอดที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้สามารถสร้างขยะพลาสติกได้อย่างมากมายมหาศาลเลยล่ะ

๒. รับประทานไอศกรีมจากโคนกันดีกว่า แม้ว่ารับประทานจากถ้วยพลาสติกจะสะดวก ไม่เลอะมือ แต่ถ้วยพลาสติกที่เหลือจากการรับประทานก็จะกลายเป็นขยะอยู่ดี

๓. เปลี่ยนเครื่องใช้ในครัวที่เป็นพลาสติก มาเป็นแก้ว หรือสแตนเลส แม้ว่าอาจจะเป็นเรื่องใหญ่และทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น แต่การเปลี่ยนภาชนะต่าง ๆ เป็นแก้วหรือสแตนเลสที่ดีกับสุขภาพมากกว่า เพราะพลาสติกเมื่อใช้ไปนาน ๆ นั้นจะเกิดการเสื่อมสภาพและอาจจะทำให้เกิดสารปนเปื้อนในพลาสติก โดยเฉพาะถ้าหากโดนของร้อนก็ยิ่งเสี่ยงเลยละ ฉะนั้นเปลี่ยนมาใช้แก้วหรือสแตนเลสดีกว่าปลอดภัยกว่าเยอะ

๔. ใช้กระเป๋าผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติก ไม่ใช่เรื่องลำบากเลยในการพกถุงผ้าแบบที่พับได้ไปซื้อปิ้งด้วย และใช้ถุงผ้าใส่ของที่เรานำมาแทนการใช้ถุงพลาสติก เพียงเท่านั้นก็ลดการใช้พลาสติกได้เยอะแล้ว

๕. พกขวดน้ำ หรือแก้วน้ำส่วนตัวไปด้วย เพื่อลดการซื้อน้ำบรรจุขวดพลาสติก หรือเครื่องดื่มที่ต้องใส่ในแก้วกระดาษและพลาสติก ซึ่งไม่เพียงแต่สะดวกเท่านั้น แต่บางร้านยังมีโปรโมชั่นลดราคาสำหรับคนที่นำแก้วมาใส่เองอีกด้วยล่ะ

๖. พกกล่องไปใส่อาหารที่ส่งกลับบ้าน หรือเหลือจากที่รับประทานไม่หมด ไม่ใช่เรื่องน่าอายนะถ้าหากคุณจะพกกล่องอาหารไปด้วย แถมยังปลอดภัยต่อสุขภาพมากกว่าการให้ร้านใส่อาหารร้อน ๆ ในกล่องพลาสติกหรือกล่องโฟมอีกต่างหาก

๗. เลิกเคี้ยวหมากฝรั่ง เพราะหมากฝรั่งนั้นจริง ๆ แล้วสารตั้งต้นก็มีส่วนประกอบที่มาจากพลาสติกเหมือนกัน แม้ว่าจะสามารถรับประทานได้ แต่ก็ไม่ดีกับสุขภาพ อีกทั้งถ้าหากคายทิ้งแล้วก็จะกลายเป็นขยะพลาสติกอีกอย่างหนึ่งเช่นกัน

๘. ใช้ไม้ขีดไฟแทนไฟแช็ก เพราะไฟแช็กส่วนใหญ่ที่เราเห็นทั่วไปซึ่งเป็นขวดที่บรรจุน้ำมันก็ทำมาจากพลาสติกเช่นกัน ซึ่งเมื่อใช้หมดแล้วก็จะกลายเป็นขยะ ดังนั้นหันมาใช้ไม้ขีดไฟกันดีกว่า นอกจากจะปลอดภัยกว่าแล้วก็ยังย่อยสลายได้ง่ายอีกด้วยนะ

๙. ซื้อของคราวละมาก ๆ หรือเลือกซื้อไซส์ใหญ่ขึ้นสามารถช่วยลดพลาสติกจากบรรจุภัณฑ์ลงได้ อย่างเช่น แทนที่จะซื้อแชมพูขนาดปกติก็เปลี่ยนเป็นขวดใหญ่ ที่ใช้ได้นานขึ้น คุ่มค่ากว่าแถมลดขยะได้อีกต่างหาก

๑๐. เปลี่ยนมาใช้สบู่ก้อนแทนสบู่เหลว เพราะสบู่เหลวแทบจะทุกยี่ห้อจะอยู่ในบรรจุภัณฑ์แบบขวดที่เป็นพลาสติก แน่แน่นอนล่ะว่าจะทำให้ขยะพลาสติกเพิ่มขึ้น ในทางกลับกัน การใช้สบู่ก้อนที่มีบรรจุภัณฑ์ทำจากกระดาษเสียเป็นส่วนใหญ่ก็จะช่วยรักษาสีสิ่งแวดล้อมได้ดีกว่า

๑๑. หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะพลาสติกใส่อาหารเข้าช่องแช่แข็ง เพราะอาจจะทำให้ภาชนะเหล่านั้นเกิดความเสียหาย เนื่องจากอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงฉับพลัน โดยผลที่ตามมาอาจจะทำให้เกิดการเจือปนของสารเคมีในพลาสติกกับอาหาร หรือทำให้ภาชนะพลาสติกเสียหาย เปลี่ยนมาใช้สแตนเลสหรือแก้วจะดีกว่า

๑๒. นึกอยากจะเปลี่ยนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ลองอัปเดตก่อนจะดีไหม ? อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์บางชิ้นไม่จำเป็นต้องซื้อใหม่ แค่เพียงอัปเดต เปลี่ยนชิ้นส่วนบางส่วนก็สามารถยืดอายุการใช้งานได้นานขึ้น ช่วยลดค่าใช้จ่ายได้มากกว่าเดิม และช่วยลดขยะอิเล็กทรอนิกส์ได้อีกด้วย

ไม่ใช่เรื่องยากเกินไปเลยใช่ไหมกับการที่จะเริ่มใช้วิธีเหล่านี้เพื่อลดการใช้พลาสติก ถ้าทำได้ละก็ นอกจากจะช่วยลดขยะแล้วก็ยังช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมได้อีกด้วย แค่อัปเดต ๑๒ ข้อนี้ก็ดีมากพอให้เราไม่ต้องลังเลกันอีกต่อไปแล้ว ได้เวลารักโลกกันแล้ว ลุยกันเลย !

5. การนำสิ่งอื่นมาใช้ทดแทนการนำสิ่งอื่นมาใช้  
ทดแทนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบางชนิดอาจ  
ทำได้ เช่น การนำก๊าซธรรมชาติ มาใช้ทดแทนน้ำมัน  
เชื้อเพลิงในรถยนต์ การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ทดแทน  
พลังงานไฟฟ้า ซึ่งทำให้ประหยัดค่าน้ำมันเชื้อเพลิงในการ  
ผลิตกระแสไฟฟ้า เป็นต้น



การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ทดแทนพลังงานไฟฟ้า

6. การสำรวจแหล่งทรัพยากรเพิ่มเติมเป็นการ  
ค้นหาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ให้เกิด  
ประโยชน์ทางด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่น การใช้  
เครื่องตรวจสอบรังสีในการสำรวจแร่ยูเรเนียม การใช้ระบบ  
คลื่นแผ่นดินไหวเทียมเพื่อสำรวจหาน้ำมันและก๊าซ  
ธรรมชาติ เป็นต้น

7. การประดิษฐ์ของเทียมขึ้นใช้ ความ  
เจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์  
สามารถผลิตของเทียมขึ้นใช้แทนการใช้  
ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ยางเทียม ไหมเทียม เป็นต้น  
ความสามารถดังกล่าวจึงช่วยลดปริมาณการใช้  
ทรัพยากรธรรมชาติบางชนิดให้น้อย

## แนวทางอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจะได้ผลยั่งยืนข้อมูลนั้น  
ตลอดจนต้องใช้มาตรการทางกฎหมายควบคุมแนวทางใน  
การอนุรักษ์อย่างยั่งยืนมี 3 แนวทางดังนี้

1. การให้การศึกษาคือการสอนให้เข้าใจถึง  
หลักการ วิธีการอนุรักษ์ มีจริยธรรมเกิดสำนึกและร่วมใน  
การอนุรักษ์
2. การใช้เทคโนโลยีในการนำทรัพยากรธรรมชาติและ  
สิ่งแวดล้อมมาใช้ให้เกิดประโยชน์
3. การใช้กฎหมายควบคุมเป็นวิธีการสุดท้ายในการ  
ดำเนินการ

## การอนุรักษ์บรรยากาศ มหาสมุทรและระบบ

### นิเวศบก



# การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



โดย

ส่วนสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
องค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว

โทร.036-714081

# การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

หมายถึงการใช้สิ่งแวดล้อม อย่างมีเหตุผล เพื่อ  
อำนวยความสะดวกในชีวิตที่ดีตลอดไปแก่มนุษย์  
โดยมีแนวความคิดที่จะอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้เกิดผลอยู่ 6  
ประการคือ

1) ต้องมีความรู้ในการที่จะรักษา  
ทรัพยากรธรรมชาติที่จะให้ผลแก่มนุษย์ทั้งที่ เป็นประโยชน์  
และโทษ และคำนึงถึงเรื่องความสูญเสียเปล่าในการจะนำ  
ทรัพยากรธรรมชาติไปใช้

2) รักษาทรัพยากรธรรมชาติที่จำเป็นและหายาก  
ด้วยความระมัดระวัง ตระหนักเสมอ ว่าการใช้ทรัพยากร  
มากเกินไปจะเป็นการไม่ปลอดภัยต่อสภาพแวดล้อม ฉะนั้น  
ต้องทำให้อยู่ในสภาพเพิ่มพูนทั้งด้านกายภาพและ  
เศรษฐกิจ

3) รักษาทรัพยากรที่ทดแทนได้ให้มีสภาพเพิ่มพูน  
เท่ากับอัตราที่ต้องการใช้เป็น อย่าง น้อย

4) ประเมินอัตราการเปลี่ยนแปลงของประชากร  
ได้ พิจารณาความต้องการใช้ทรัพยากรธรรมชาติเป็นสำคัญ

5) ปรับปรุงวิธีการใหม่ ๆ ในการผลิตและใช้  
ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพและพยายามค้นคว้าสิ่งใหม่  
ๆ ทดแทนการใช้ทรัพยากรจากแหล่งธรรมชาติให้เพียงพอ  
ต่อความต้องการใช้ของประชากร

6) ให้การศึกษาแก่ประชาชนเพื่อเข้าใจถึง  
ความสำคัญในการรักษาสมดุลธรรมชาติ ซึ่งมีผลต่อการทำ  
ให้สิ่งแวดล้อมอยู่ในสภาพที่ดี โดยปรับความรู้ที่จะเผยแพร่  
ให้เหมาะแก่วัย คุณวุฒิ บุคคล สถานที่หรือท้องถิ่น ทั้งใน  
และนอกระบบโรงเรียน เพื่อให้ประชาชนเข้าใจในหลักการ  
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม อันจะเป็นหนทางนำไปสู่อนาคตที่  
คาดหวังว่ามนุษย์จะได้อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ดีได้

## หลักการและวิธีการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและ ทรัพยากรธรรมชาติ

การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ  
คือ การใช้สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญ  
ฉลาดและใช้ให้เกิดประโยชน์ หลักการและวิธีการอนุรักษ์  
สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ มีดังนี้

1. การถนอมรักษา คือ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม  
และทรัพยากรธรรมชาติให้คงสภาพทั้งปริมาณและ  
คุณภาพเอาไว้ โดยใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ที่มีอยู่ให้เกิด  
ประโยชน์สูงสุด เช่น กรณีแร่เหล็กแทนที่จะนำมาใช้  
โดยตรงก็นำไปผสมกับแร่ธาตุอื่น ๆ เพื่อใช้เป็นเหล็กกล้า  
ซึ่งนอกจากจะลด ปริมาณการใช้เนื้อเหล็กให้น้อยลงแล้วยัง  
ช่วยยืดอายุการใช้งานให้ยาวนานออกไปอีกด้วย เป็นต้น

2. การบูรณะฟื้นฟู คือ การทำให้  
ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมกลับคืนมาใช้ประโยชน์  
ได้เหมือนเดิม เช่น ดินที่นำมาใช้เพื่อการเพาะปลูกพืช  
ชนิดเดียวกันติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้คุณภาพของ

ดินเสื่อมลง การบูรณะฟื้นฟูจะทำได้โดยการใส่ปุ๋ยปลูกพืช  
คลุมดิน หรือพักหน้าดินไว้สักช่วงระยะเวลาหนึ่ง เป็นต้น

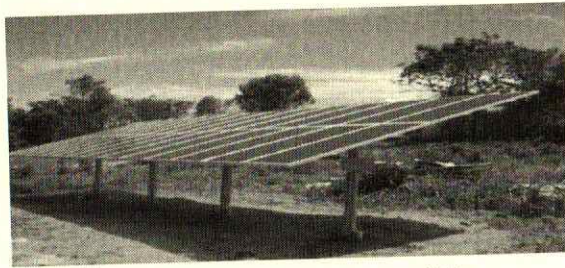


การปลูกพืชคลุมดินเป็นการอนุรักษ์ธรรมชาติด้วยการบูรณะ

3. การนำกลับมาใช้ใหม่ หรือที่เรียกว่า รีไซเคิล  
นอกจากการถนอมรักษาและการบูรณะฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม  
และทรัพยากรธรรมชาติแล้ว การนำทรัพยากรธรรมชาติและ  
สิ่งแวดล้อมที่ใช้ไปแล้วกลับมาใช้ใหม่ถือเป็นการ  
อนุรักษ์อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งการอนุรักษ์ชนิดนี้จะทำได้กับ  
ทรัพยากรน้ำและแร่ธาตุบางชนิด เช่น การนำเศษกระดาษ  
พลาสติก อลูมิเนียม สังกะสี ตะกั่ว ทองแดง และเหล็กที่ทิ้ง  
แล้วกลับมาหลอมหรือเปลี่ยนสภาพ ให้นำกลับมาใช้ได้อีก  
 เป็นต้น

4. การเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งานสิ่งแวดล้อม  
และทรัพยากรธรรมชาติบางชนิดจะไม่สามารถนำมาใช้  
ประโยชน์ได้มาก เช่น น้ำที่ไหลลงตามลำน้ำ ถ้าหาก  
สร้างเขื่อนขวางกั้นลำน้ำเพื่อยกระดับของน้ำให้เขื่อนสูงขึ้น  
แล้วนำพลังงานน้ำนั้นมาใช้ผลิตกระแสไฟฟ้า ซึ่งเป็นการ  
เพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งานอีกวิธีหนึ่ง

5. การนำสิ่งอื่นมาใช้ทดแทนการนำสิ่งอื่นมาใช้  
ทดแทนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบางชนิดอาจ  
ทำได้ เช่น การนำก๊าซธรรมชาติ มาใช้ทดแทนน้ำมัน  
เชื้อเพลิงในรถยนต์ การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ทดแทน  
พลังงานไฟฟ้า ซึ่งทำให้ประหยัดค่าน้ำมันเชื้อเพลิงในการ  
ผลิตกระแสไฟฟ้า เป็นต้น



การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ทดแทนพลังงานไฟฟ้า

6. การสำรวจแหล่งทรัพยากรเพิ่มเติมเป็นการ  
ค้นหาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ให้เกิด  
ประโยชน์ทางด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่น การใช้  
เครื่องตรวจสอบรังสีในการสำรวจแร่ยูเรเนียม การใช้ระบบ  
คลื่นแผ่นดินไหวเทียมเพื่อสำรวจหาน้ำมันและก๊าซ  
ธรรมชาติ เป็นต้น

7. การประดิษฐ์ของเทียมขึ้นใช้ ความ  
เจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์  
สามารถผลิตของเทียมขึ้นใช้แทนการใช้  
ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ยางเทียม ไหมเทียม เป็นต้น  
ความสามารถดังกล่าวจึงช่วยลดปริมาณการใช้  
ทรัพยากรธรรมชาติบางชนิดให้น้อย

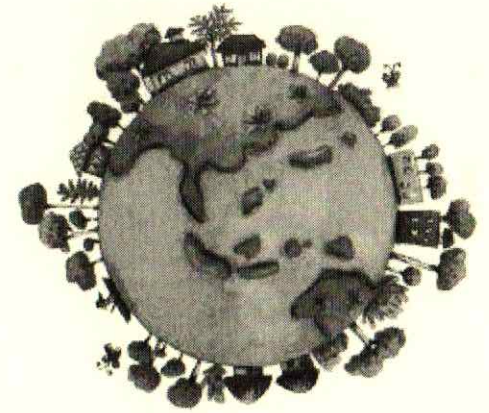
## แนวทางอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจะได้ผลยั่งยืนข้อมูลนั้น  
ตลอดจนต้องใช้มาตรการทางกฎหมายควบคุมแนวทางใน  
การอนุรักษ์อย่างยั่งยืนมี 3 แนวทางดังนี้

1. การให้การศึกษาคือการสอนให้เข้าใจถึง  
หลักการ วิธีการอนุรักษ์ มีจริยธรรมเกิดสำนึกและร่วมใน  
การอนุรักษ์
2. การใช้เทคโนโลยีในการนำทรัพยากรธรรมชาติ  
และสิ่งแวดล้อมมาใช้ให้เกิดประโยชน์
3. การใช้กฎหมายควบคุมเป็นวิธีการสุดท้ายในการ  
ดำเนินการ

## การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



โดย

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว

โทร 0-3671-4084

# การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

หมายถึงการใช้สิ่งแวดล้อม อย่างมีเหตุผล เพื่อ  
อำนวยความสะดวกในชีวิตที่ดีตลอดไปแก่มนุษย์  
โดยมีแนวความคิดที่จะอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้เกิดผลอยู่ 6  
ประการคือ

- 1) ต้องมีความรู้ในการที่จะรักษา  
ทรัพยากรธรรมชาติที่จะให้ผลแก่มนุษย์ทั้งที่ เป็นประโยชน์  
และโทษ และคำนึงถึงเรื่องความสูญเปล่าในการจะนำ  
ทรัพยากรธรรมชาติไปใช้
- 2) รักษาทรัพยากรธรรมชาติที่จำเป็นและหายาก  
ด้วยความระมัดระวัง ตระหนักเสมอ ว่าการใช้ทรัพยากร  
มากเกินไปจะเป็นการไม่ปลอดภัยต่อสภาพแวดล้อม ฉะนั้น  
ต้องให้อยู่ในสภาพเพิ่มพูนทั้งด้านกายภาพและ  
เศรษฐกิจ
- 3) รักษาทรัพยากรที่ทดแทนได้ให้มีสภาพเพิ่มพูน  
เท่ากับอัตราที่ต้องการใช้เป็น อย่าง น้อย
- 4) ประเมินอัตราการเปลี่ยนแปลงของประชากร  
ได้ พิจารณาความต้องการใช้ทรัพยากรธรรมชาติเป็นสำคัญ
- 5) ปรับปรุงวิธีการใหม่ ๆ ในการผลิตและใช้  
ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพและพยายามค้นคว้าสิ่งใหม่  
ๆ ทดแทนการใช้ทรัพยากรจากแหล่งธรรมชาติให้เพียงพอ  
ต่อความต้องการใช้ของประชากร

6) ให้การศึกษาแก่ประชาชนเพื่อเข้าใจถึง  
ความสำคัญในการรักษาสมดุลธรรมชาติ ซึ่งมีผลต่อการทำ  
ให้สิ่งแวดล้อมอยู่ในสภาพที่ดี โดยปรับความรู้ที่จะเผยแพร่  
ให้เหมาะแก่วัย คุณวุฒิ บุคคล สถานที่หรือท้องถิ่น ทั้งใน  
และนอกระบบโรงเรียน เพื่อให้ประชาชนเข้าใจในหลักการ  
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม อันจะเป็นหนทางนำไปสู่นาคตที่  
คาดหวังว่ามนุษย์จะได้อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ดีได้

## หลักการและวิธีการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและ ทรัพยากรธรรมชาติ

การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ  
คือ การใช้สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญ  
ฉลาดและใช้ให้เกิดประโยชน์ หลักการและวิธีการอนุรักษ์  
สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ มีดังนี้

1. การถนอมรักษา คือ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม  
และทรัพยากรธรรมชาติให้คงสภาพทั้งปริมาณและ  
คุณภาพเอาไว้ โดยใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ที่มีอยู่ให้เกิด  
ประโยชน์สูงสุด เช่น กรณีแร่เหล็กแทนที่จะนำมาใช้  
โดยตรงก็นำไปผสมกับแร่ธาตุอื่น ๆ เพื่อใช้เป็นเหล็กกล้า  
ซึ่งนอกจากจะลด ปริมาณการใช้เนื้อเหล็กให้น้อยลงแล้วยัง  
ช่วยยืดอายุการใช้งานให้ยาวนานออกไปอีกด้วย เป็นต้น
2. การบูรณะฟื้นฟู คือ การทำให้  
ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมกลับคืนมาใช้ประโยชน์  
ได้เหมือนเดิม เช่น ดินที่นำมาใช้เพื่อการเพาะปลูกพืช  
ชนิดเดียวกันติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้คุณภาพของ

ดินเสื่อมลง การบูรณะฟื้นฟูจะทำได้โดยการใส่ปุ๋ยปลูกพืช  
คลุมดิน หรือพักหน้าดินไว้สักช่วงระยะหนึ่ง เป็นต้น



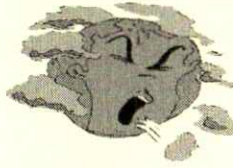
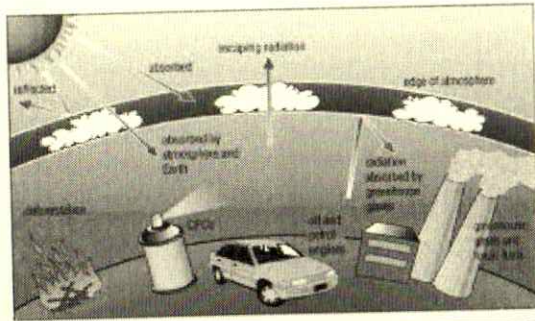
การปลูกพืชคลุมดินเป็นตาอนุรักษ์ธรรมชาติ ช่วยลดการบูรณะ

3. การนำกลับมาใช้ใหม่ หรือที่เรียกว่า รีไซเคิล  
นอกจากการถนอมรักษาและการบูรณะฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม  
และทรัพยากรธรรมชาติแล้ว การนำทรัพยากรธรรมชาติและ  
สิ่งแวดล้อมที่ใช้ไปแล้วกลับมาใช้ใหม่ถือเป็นการ  
อนุรักษ์อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งการอนุรักษ์ชนิดนี้จะทำได้กับ  
ทรัพยากรน้ำและแร่ธาตุบางชนิด เช่น การนำเศษกระดาษ  
พลาสติก อลูมิเนียม สังกะสี ตะกั่ว ทองแดง และเหล็กที่ทิ้ง  
แล้วกลับมาหลอมหรือเปลี่ยนสภาพ ให้นำกลับมาใช้ได้อีก  
 เป็นต้น
4. การเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งานสิ่งแวดล้อม  
และทรัพยากรธรรมชาติบางชนิดจะไม่สามารถนำมาใช้  
ประโยชน์ได้มาก เช่น น้ำที่ไหลลงตามลำน้ำ ถ้าหาก  
สร้างเขื่อนขวางกั้นลำน้ำเพื่อยกระดับของน้ำให้เขื่อนสูงขึ้น  
แล้วนำพลังงานน้ำนั้นมาใช้ผลิตกระแสไฟฟ้า ซึ่งเป็นการ  
เพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งานอีกวิธีหนึ่ง

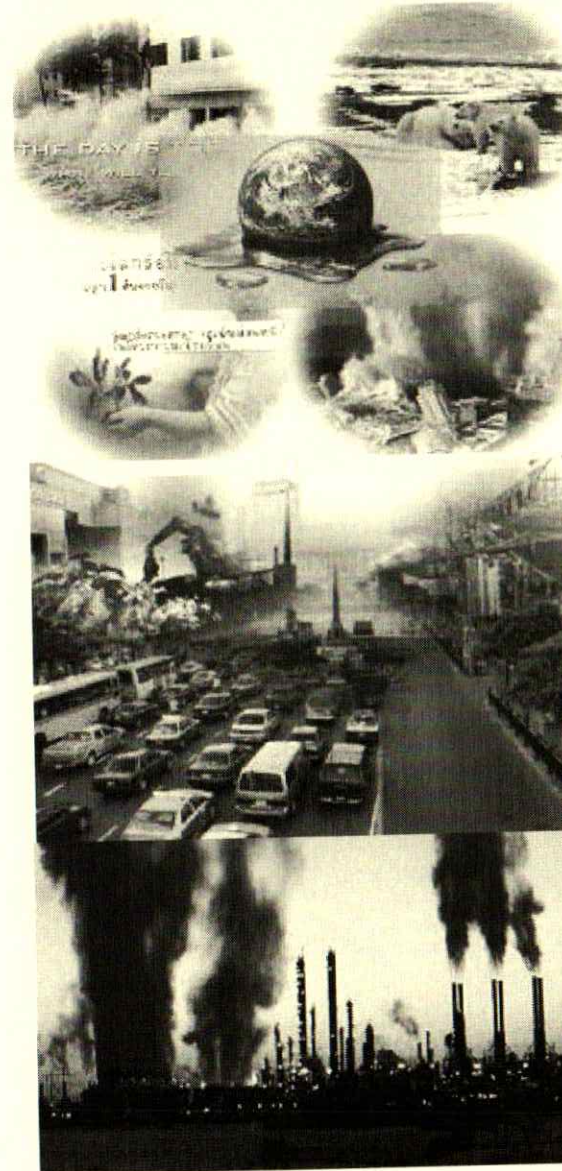
## จะป้องกันได้อย่างไร

ได้มีผู้แนะนำวิธีการช่วยป้องกันสภาวะโลกร้อนไว้  
ดังนี้

1. ลดระดับการใช้งานเครื่องใช้ ไฟฟ้าลง เช่น  
เพิ่มความร้อนของเครื่องปรับอากาศในสำนักงานหรือที่พัก  
อาศัยลงสักหนึ่งองศา หรือ ปิดไฟขณะไม่ใช้งาน
2. นำกระดาษหรือภาชนะบรรจุอื่นๆ กลับไปใช้  
ใหม่ พยายามซื้อสิ่งของที่มีอายุการใช้งานนานๆ จะช่วย  
ลดการใช้พลังงานของโลกอย่างมากมาย
3. รักษาป่าไม้ให้ได้มากที่สุด และลดหรืองดการ  
จัดซื้อสิ่งของหรือเฟอร์นิเจอร์ ต่างๆ ที่ทำจากไม้ที่ตัดเอา  
มาจากป่า เพื่อปล่อยให้ต้นไม้และป่าไม้เหล่านี้ได้ทำหน้าที่  
การ เป็นปอดของโลกสืบไป
4. ลดการใช้น้ำมัน จากการขับขี่รถยนต์ยานพาหนะ



## ภาวะโลกร้อน



โดย  
สำนักปลัด  
องค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว

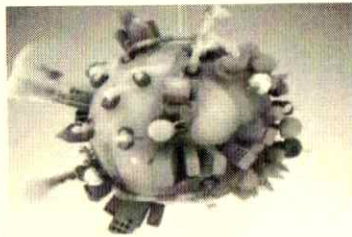




## ที่มาของภาวะโลกร้อน

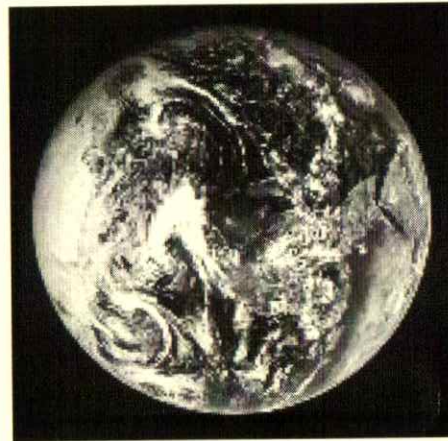
ภาวะโลกร้อน (Global Warming) หรือ ภาวะภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง (Climate Change) คือ การที่อุณหภูมิเฉลี่ยของโลกเพิ่มขึ้นจากผลของภาวะเรือนกระจก หรือที่เรา รู้จักกันดีในชื่อว่า Greenhouse Effect โดยภาวะโลกร้อน ซึ่งมีต้นเหตุจากการที่มนุษย์ได้เพิ่มปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการเผาไหม้เชื้อเพลิงต่างๆ, การขนส่ง และการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรม

นอกจากนั้นมนุษย์เรายังได้เพิ่มก๊าซกลุ่มไนตรัสออกไซด์ และคลอโรฟลูโอโรคาร์บอน (CFC) เข้าไปอีกด้วย พร้อมๆ กับการที่เราตัดและทำลายป่าไม้จำนวนมาก เพื่อสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่มนุษย์ ทำให้กลไกในการดึงเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกไปจากระบบบรรยากาศถูกลดทอนประสิทธิภาพลง และในที่สุดสิ่งต่างๆ ที่เราได้กระทำต่อโลกได้หวนกลับมาสู่เราในลักษณะของภาวะโลกร้อน



## ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน

ซึ่งปรากฏการณ์ทั้งหลายเกิดจากภาวะโลกร้อนขึ้น ที่มีมูลเหตุมาจากการปล่อยก๊าซพิษต่าง ๆ จากโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้แสงอาทิตย์ส่องทะลุผ่านชั้นบรรยากาศมาสู่พื้นโลกได้มากขึ้น ซึ่งนั่นเป็นที่รู้จักกันโดยเรียกว่า ภาวะเรือนกระจก



ก๊าซเรือนกระจกที่สำคัญ 6 ชนิด ที่จะต้องลดการปล่อยได้แก่ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO<sub>2</sub>) ก๊าซมีเทน (CH<sub>4</sub>) ก๊าซไนตรัสออกไซด์ (N<sub>2</sub>O) ก๊าซไฮโดรฟลูโอโรคาร์บอน (HFCS) ก๊าซเปอร์ฟลูโอโรคาร์บอน (CFCS) และก๊าซซัลเฟอร์เฮกซะฟลูออไรด์ (SF<sub>6</sub>)

## ผลกระทบจากสภาวะโลกร้อน

### 1. ผลกระทบด้านนิเวศวิทยา แถบขั้ว

โลกได้รับผลกระทบมากที่สุดและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งภูเขาน้ำแข็ง ก้อนน้ำแข็งจะละลายอย่างรวดเร็ว ทำให้อุณหภูมิระดับน้ำทะเลทางขั้วโลกเพิ่มขึ้น และไหลลงสู่ทั่วโลกทำให้เกิดน้ำท่วมได้ทุก ทวีป นอกจากนี้จะพายุทำให้สัตว์ทางทะเลเสียชีวิตเพราะระบบนิเวศเปลี่ยนแปลง

### 2. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ รัฐที่เป็นเกาะ

เล็ก ๆ ของทวีปอเมริกาจะได้รับผลกระทบระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นกัดกร่อนชายฝั่ง จะสร้างความเสียหายแก่ระบบนิเวศ แนวปะการังจะถูกทำลาย ปลาทะเลประสบปัญหา เนื่องจากระบบนิเวศที่แปรเปลี่ยนไป ธุรกิจท่องเที่ยวทางทะเลที่สำคัญจะสูญเสียรายได้มหาศาล

### 3. ผลกระทบด้านสุขภาพ ภาวะโลกร้อน

ไม่เพียง ทำให้ระบบนิเวศเปลี่ยนแปลงไปแต่มีสิ่งซ่อนเร้นที่แอบแฝงมาพร้อม ปรากฏการณ์นี้ด้วยว่า โลกร้อนขึ้นจะสร้างสภาวะที่พอเหมาะพอควรให้เชื้อโรคเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

## การเลือก ถังเก็บน้ำ ให้เหมาะสมกับการใช้งานในครอบครัว

แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ถังเก็บน้ำแอสเตนเลสและถังเก็บน้ำแบบพลาสติกโพลีเมอร์

- ถังเก็บน้ำแอสเตนเลส จะได้เปรียบเรื่องของความแข็งแรงทนทาน ทำความ สะอาดง่าย

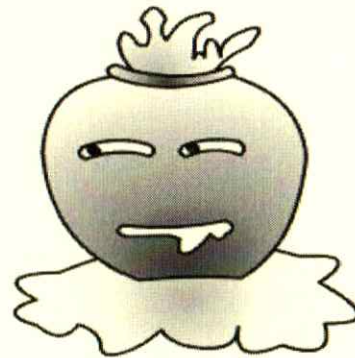
- ส่วน ถัง พลาสติกโพลีเมอร์คุณภาพสูง จะได้เปรียบเรื่องรูปร่างหน้าตา สีสันที่หลากหลายกว่า และหมดปัญหาเรื่องสนิม อายุใช้งานยาวนานหายห่วง และยังซ่อมแซมง่ายเมื่อเกิดการชำรุด และไม่ปนตะไคร่น้ำ

### วิธีการเลือกขนาดถังเก็บน้ำ

การ เลือกถังเก็บน้ำ เรื่องสำคัญจึงอยู่ที่การเลือกขนาดและการติดตั้งมากกว่าซึ่งจากการผลสำรวจวิจัยของการประปานครหลวง ระบุว่า การใช้น้ำของแต่ละคนเฉลี่ยอยู่ที่ 200 ลิตร/วัน/คน ดังนั้นหากจะเลือกขนาดถังสำรองน้ำไว้ใช้ควรเลือกให้เหมาะสมกับสมาชิกคนใน บ้าน โดยการเอาจำนวนสมาชิกในบ้าน คูณด้วย 200 ก็จะได้ขนาดถังเก็บน้ำที่เหมาะสมกับบ้านคุณ แต่ถ้าจะให้ดีเอาตัวเลขที่คุณได้ คูณด้วย 2 อีกทีเมื่อฉุกเฉินน้ำไม่ไหล 2 วันติดต่อกัน เมื่อเวลาที่ต้องการใช้น้ำจำนวนมาก ส่วนถังเก็บน้ำฝน ให้เลือกขนาดใหญ่ที่สุดเท่าที่พื้นที่จะอำนวย เพราะน้ำฝนต้องมีมากพอสำหรับใช้จนถึงอีก 1 ปี

### เลือกขนาดความจุของถังเก็บน้ำให้เหมาะสมกับสมาชิกในครอบครัว

- 1.มีจำนวนผู้ใช้น้ำ 5 คน ควรเลือกใช้ถังเก็บน้ำที่มีความจุประมาณ 1,000 ลิตร
- 2.มีจำนวนผู้ใช้น้ำ 6 คน ควรเลือกใช้ถังเก็บน้ำที่มีความจุประมาณ 1,200 ลิตร
- 3.มีจำนวนผู้ใช้น้ำ 7-8 คน ควรเลือกใช้ถังเก็บน้ำที่มีความจุประมาณ 1,600 ลิตร
- 4.มีจำนวนผู้ใช้น้ำ 9-10 คน ควรเลือกใช้ถังเก็บน้ำที่มีความจุประมาณ 2,000 ลิตร



จัดทำโดย

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว  
ตำบลชำผักแพว อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี

โทรศัพท์ ๐-๓๖๗๑-๔๐๘๔

โทรสาร ๐-๓๖๗๑-๔๐๘๔



## วิธีการใช้น้ำอย่างประหยัด



(1) การอาบน้ำ การใช้ฝักบัวจะสิ้นเปลืองน้ำน้อยที่สุด ฝักบัว ยิ่งเล็ก ยิ่งประหยัดน้ำ และหากใช้อย่างอาบน้ำจะใช้น้ำถึง 110-200 ลิตร

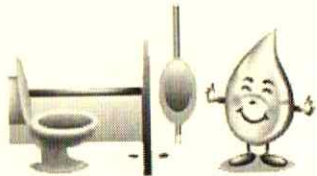
(2) การโกนหนวด โกนหนวดแล้วใช้กระดาษเช็ดก่อน จึงใช้น้ำ จากแก้วมาล้างอีกครั้ง ล้างมีดโกนหนวดโดยการ จุ่มล้างในแก้ว จะประหยัดกว่าล้างโดยตรงจากก๊อก



(3) การแปรงฟัน การใช้น้ำบ้วนปากและแปรงฟันโดยใช้แก้ว จะใช้น้ำเพียง 0.5-1 ลิตร การปล่อยให้ไหล จากก๊อกตลอดการ แปรงฟันจะใช้น้ำถึง 20-30 ลิตรต่อครั้ง

### (4) การใช้ชักโครก

การใช้ชักโครกจะใช้น้ำถึง 8-12 ลิตร ต่อครั้ง เพื่อการประหยัด ควรใช้ถุงบรรจุน้ำมาใส่ในโถน้ำ เพื่อลดการใช้น้ำ โถส้วมแบบตักราดจะสิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่าแบบชักโครกหลายเท่า หากใช้ชักโครก ควรติดตั้งโป๊อสวาระและโถส้วมแยกจากกัน



### (5) การซักผ้า

ขณะทำการซักผ้าไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้ตลอดเวลา จะเสียน้ำถึง 9 ลิตร/นาที ควรรวบรวมผ้าให้ได้ มากพอต่อการซักแต่ละครั้ง ทั้งการซักด้วยมือและเครื่องซักผ้า

### (6) การล้างถ้วยชามภาชนะ

ใช้กระดาษเช็ดคราบสกปรก ออกก่อน แล้วล้างพร้อมกันในอ่างน้ำ จะประหยัดเวลา ประหยัดน้ำ และให้ความสะอาดมากกว่าล้างจากก๊อกโดยตรง ซึ่งจะสิ้นเปลืองน้ำ 9 ลิตร/นาที



### (7) การล้างผักผลไม้

ใช้ภาชนะรองน้ำเท่าที่จำเป็น ล้างผัก ผลไม้ ได้สะอาดและประหยัดกว่าเปิดล้างจากก๊อกโดยตรง ถ้าเป็น ภาชนะที่ยกย้ายได้ ยังนำน้ำไปรดต้นไม้ได้ด้วย



### (8) การเช็ดพื้น

ควรใช้ภาชนะรองน้ำและซักล้างอุปกรณ์ ใน ภาชนะก่อนที่จะนำไปเช็ดดู จะใช้น้ำน้อยกว่า การใช้สายยางฉีดล้างทำ ความสะอาดพื้นโดยตรง

### (9) การรดน้ำต้นไม้

ควรใช้ฝักบัวรดน้ำต้นไม้แทนการใช้ สายยางต่อกจากก๊อกน้ำโดยตรง หากเป็นพื้นที่บริเวณกว้าง ก็ควรใช้ สปริงเกอร์ หรือ ใช้น้ำที่เหลือจากกิจกรรมอื่นมารดต้นไม้ ก็จะช่วย ประหยัดน้ำลงได้



### (10) การล้างรถ



ควรรองน้ำใส่ภาชนะ เช่น ถังน้ำ แล้วใช้ผ้าหรือเครื่องมือล้างรถจุ่มน้ำลงในถัง เพื่อเช็ดทำความสะอาดแทนการ ใช้สายยางฉีดน้ำโดยตรง ซึ่งจะเสียน้ำเป็นปริมาณมากถึง 150-200 ลิตร/ครั้ง หากสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นการใช้น้ำที่ควรใช้จริง อย่างถูกวิธี ไม่เปิดน้ำทิ้งระหว่างการใช้น้ำหรือปล่อยให้ไหล จะ สามารถลดการใช้น้ำได้ถึง 20-50 % ที่เดียว

# การแยกขยะด้วยหลักการ

## 3R

### R1 Reduce

การลดปริมาณ ขยะมูลฝอย คือการเลือกใช้สินค้า ที่ไม่ก่อให้เกิดขยะหรือเกิดน้อยที่สุด เช่น ใช้สินค้าที่ใช้ภาชนะรีไซเคิลได้ การใช้ถุงผ้าในการจับจ่ายสินค้า การใช้ปิ่นโตใส่อาหารแทนกล่องโฟม ใช้สินค้าชนิดเติมเลือกซื้อสินค้าที่ใช้บรรจุภัณฑ์น้อยชิ้น

### R 2 Reuse

การใช้ซ้ำ คือ การนำสิ่งของ (ขยะ) ที่ต้องทิ้งกลับมาใช้ใหม่ ในรูปแบบอื่น เช่น การนำขวดน้ำอัดลมมาปลูกต้นไม้ การนำกล่องใส่เครื่องสำอางมาใช้ใส่ดินสอ ปากกา หรือการนำเอายางรถยนต์เก่ามาทำถังใส่ขยะ เป็นต้น

### R3 Recycle

การนำกลับมาใช้ใหม่ คือ การนำเอาสิ่งของหรือวัสดุ (ขยะ) ที่จะทิ้งไปแปรรูปในกระบวนการอุตสาหกรรม เช่น การนำเอาแก้วแตกนำไปหลอมแล้วกลับมาใช้ใหม่ การนำเอาพลาสติกไปหลอมเป็นภาชนะพลาสติกใหม่ เช่น ถัง กาละมัง

### 3. ข้อปฏิบัติการทิ้งขยะในองค์กร

ถังสีเขียว

ขยะทั่วไป



เศษอาหาร  
เศษพืชผักผลไม้  
ถุงพลาสติกเป็นอาหาร  
กล่องโฟม ถุงอาหาร เศษใบไม้ เป็นต้น

ถังสีเหลือง

ขยะรีไซเคิล



เศษกระดาษ  
เศษแก้ว ขวดแก้ว  
ขวดพลาสติก  
กระป๋องเครื่องดื่ม  
หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

ถังสีแดง

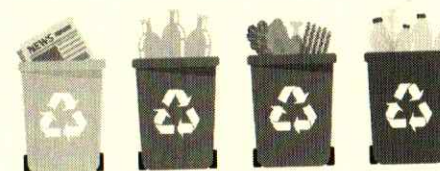
ขยะอันตราย



เศษผ้า-ถุงมือเป็นน้ำมัน  
กระป๋องสีสเปรย์  
หลอดไฟ  
หมึกพิมพ์เครื่องปริ้นซ์  
หมึกพิมพ์ต่างๆ เป็นต้น



## ด้วยหลัก 3R



องค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว

อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี

# ขยะมูลฝอย

ขยะหรือขยะมูลฝอย(Refuse or Solid Waste) หมายถึง ของเสียที่อยู่ในรูปของแข็ง ซึ่งอาจจะมี ความขึ้นปะปนมาด้วยจำนวนหนึ่ง ขยะที่เกิดขึ้นจากอาคารที่ พักอาศัย สถานที่ทำการโรงงานอุตสาหกรรม หรือตลาดสดก็ ตามจะมีปริมาณและลักษณะแตกต่างกันออกไป โดยปกติแล้ว วัตถุต่างๆ ที่ถูกทิ้งมาในรูปของขยะนั้น จะมีทั้งอินทรีย์สาร และอนินทรีย์สาร สารวัตถุต่างๆเหล่านี้บางชนิดก็สามารถย่อย สลายได้ด้วยจุลินทรีย์ในเวลาอันรวดเร็ว โดยเฉพาะพวกเศษ อาหารเศษพืชผัก แต่บางชนิดก็ไม่อาจจะย่อยสลายได้เลย เช่น พลาสติก เศษแก้ว เป็นต้น

## ประเภทขยะมูลฝอย

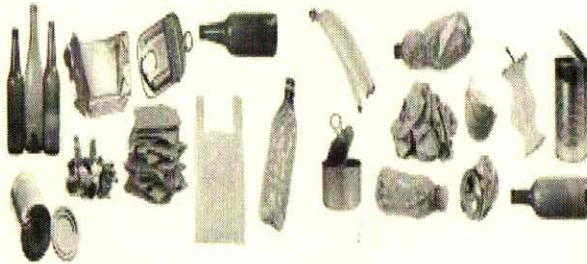
๑. **ขยะอินทรีย์** คือ ขยะที่เน่าเสียและย่อยสลายได้เร็ว สามารถนำมาทำปุ๋ยหมักได้ เช่น เศษผัก เปลือกผลไม้ เศษ อาหาร ใบไม้ เศษเนื้อสัตว์ ฯ



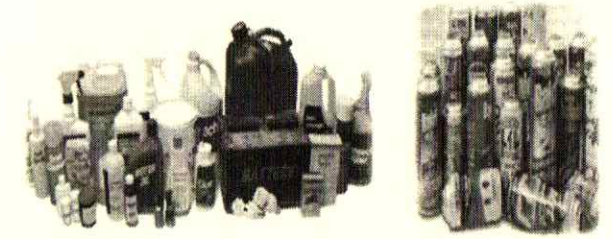
๒. **ขยะรีไซเคิล** คือ ของเสียบรรจุภัณฑ์หรือวัสดุเหลือใช้ ซึ่ง สามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ได้ เช่น แก้ว กระดาษ กระจกป้องกันตม เศษพลาสติก เศษโลหะ อลูมิเนียม ยาง รถยนต์ กล่องเครื่องตีแบบยูเอชที ฯ



๓. **ขยะทั่วไป** คือ ขยะประเภทอื่นนอกเหนือจากขยะย่อย สลาย ขยะรีไซเคิล และขยะอันตราย มีลักษณะย่อยสลาย ยาก และไม่คุ้มค่าสำหรับการนำกลับไปใช้ประโยชน์ใหม่ เช่น ห่อพลาสติกใสขนม ถุงพลาสติกบรรจุผงซักฟอก พลาสติกห่อ ลูกอม ซองบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ถุงพลาสติกเปื้อนอาหาร โฟมเปื้อนอาหาร พอยล์เปื้อนอาหาร ซองหรือถุงพลาสติก สำหรับบรรจุเครื่องอุปโภคด้วยวิธีรีดความร้อน ฯ



๔. **ขยะอันตราย** คือ ขยะที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อ สิ่งแวดล้อม หรืออาจทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคล สัตว์ พืช เช่น หลอดฟลูออเรสเซนต์ ถ่านไฟฉาย แบตเตอรี่ โทรศัพทเคลื่อนที่ ภาชนะที่ใช้บรรจุสารกำจัดแมลงหรือวัชพืช กระจกป้องกันตมบรรจุสีหรือสารเคมี ฯ



## แหล่งกำเนิดขยะมูลฝอย

๑. ของเสียจากอุตสาหกรรมของเสียอันตรายทั่ว ประเทศไทย ๗๓ % มาจากระบบอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ยังไม่ มีการจัดการที่เหมาะสมโดยทิ้งกระจายอยู่ตามสิ่งแวดล้อมและ ทิ้งร่วมกับมูลฝอย

๒. ของเสียจากโรงพยาบาลและสถานที่ศึกษาวิจัย ของเสียจากโรงพยาบาลเป็นของเสียอันตรายอย่างยิ่ง เช่น ขยะติดเชื้อ เศษอวัยวะจากผู้ป่วย และการรักษาพยาบาล รวมทั้งของเสียที่ปนเปื้อนสารกัมมันตรังสี สารเคมี ได้ทิ้งสู่ สิ่งแวดล้อมโดยปะปนกับมูลฝอยสิ่งปฏิกูลเป็นการเพิ่มความ เสี่ยงในการแพร่กระจายของเชื้อโรคและสารอันตราย

๓. ของเสียจากภาคเกษตรกรรม เช่น ยาฆ่าแมลง ปุ๋ยมูลสัตว์น้ำทิ้งจากการทำปุ๋ยสัตว์ ฯ

๔. ของเสียจากบ้านเรือนแหล่งชุมชน เช่น หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย แบตเตอรี่ แก้ว เศษอาหาร พลาสติก โลหะ ทินไม้ กระเบื้องผนัง ฯลฯ

