

10 กิจกรรมใช้น้ำประปา อย่างรู้คุณค่า



(1) การอาบน้ำ การใช้ฝักบัวจะสิ้นเปลืองน้ำน้อยที่สุด ฝักบัว ยิ่งเล็ก ยิ่งประหยัดน้ำและหากใช้อ่างอาบน้ำจะใช้น้ำถึง 110-200 ลิตร



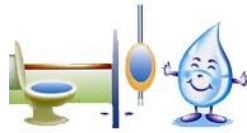
(2) การโกนหนวด

โกนหนวดแล้วใช้กระดาษเช็ดก่อน จึงใช้น้ำจากแก้วมาล้างอีกครั้งล้างมีดโกนหนวดโดยการ จุ่มล้างในแก้ว จะประหยัดกว่าล้าง



(3) การแปรงฟัน

การใช้น้ำบ้วนปากและแปรงฟันโดยใช้แก้ว จะใช้น้ำเพียง 0.5-1 ลิตร การปล่อยให้ไหลจากก๊อกตลอดการแปรงฟัน จะใช้น้ำถึง 20-30 ลิตร



(4) การใช้ชักโครก

การใช้ชักโครกจะใช้น้ำถึง 8-12 ลิตรต่อครั้ง เพื่อการประหยัด ควรใช้ถุงบรรจุน้ำมาใส่ในโถน้ำ เพื่อลดการใช้น้ำ โถส้วมแบบตุ๊กราดจะสิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่าแบบชักโครกหลายเท่า หากใช้ชักโครก ควรติดตั้งโถปัสสาวะและโถส้วมแยก



(5) การซักผ้า

ขณะทำการซักผ้าไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้ตลอดเวลา จะเสียน้ำถึง 9 ลิตร/นาที ควรรวบรวมผ้าให้ได้มากพอต่อการซักแต่ละครั้ง ทั้งการ



(6) การล้างถ้วยชามภาชนะ

ใช้กระดาษเช็ดคราบสกปรกออกก่อน แล้วล้างพร้อมกันในอ่างน้ำจะประหยัดเวลาประหยัดน้ำและให้ความสะอาดมากกว่าล้างจากก๊อกโดยตรง ซึ่งจะสิ้นเปลืองน้ำ 9 ลิตร/นาที



(7) การล้างผักผลไม้

ใช้ภาชนะรองน้ำเท่าที่จำเป็น ล้างผัก ผลไม้ ได้สะอาดและประหยัดกว่าเปิดล้างจากก๊อกโดยตรง ถ้าเป็น ภาชนะที่กดย้ายได้ ยังนำน้ำไปรดต้นไม้ได้ด้วย



(8) การเช็ดพื้น

ควรใช้ภาชนะรองน้ำและชักล้างอุปกรณ์ในภาชนะก่อนที่จะนำไปเช็ดดู จะใช้น้ำน้อยกว่าการใช้สายยางฉีดล้าง



(9) การรดน้ำต้นไม้

ควรใช้ฝักบัวรดน้ำต้นไม้แทนการใช้ สายยางต่อกจากก๊อกน้ำ โดยตรงหากเป็นพื้นที่บริเวณกว้างก็ควรใช้ สปริงเกอร์ หรือใช้น้ำที่เหลือจากกิจกรรมอื่นมารดต้นไม้ก็จะช่วย ประหยัดน้ำลงได้

(10) การล้างรถ

ควรรองน้ำใส่ภาชนะ เช่น ถังน้ำ แล้วใช้ผ้าหรือ เครื่องมือล้างรถจุ่มน้ำลงในถัง เพื่อเช็ดทำความสะอาดแทนการ ใช้สายยางฉีดน้ำโดยตรง ซึ่ง จะเสียน้ำเป็นปริมาณมากถึง 150-200 ลิตร/ครั้ง หากสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นการใช้น้ำที่ควรใช้จริง อย่างถูกวิธี ไม่เปิดน้ำทิ้งระหว่างการใช้น้ำหรือปล่อยให้ไหลทิ้ง จะสามารถลดการใช้น้ำได้



1. การกักเก็บน้ำฝน

การใช้อ่างเก็บน้ำหรือภาชนะอื่นๆ กักเก็บน้ำฝน ทำให้มีน้ำใช้ทั้งชุมชน ซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่องแปลกใหม่อะไรสำหรับคนไทย เรารู้จักการกักเก็บน้ำฝนเพื่อไว้ใช้มาตั้งแต่อดีต ที่สามารถนำมาใช้ในการทำการเกษตร หรืออื่นๆ แต่หากมีการนำมาใช้อาบ ตีผม หรือใช้ทำอาหาร จะต้องมีการบำบัดให้ถูกสุขลักษณะอนามัยก่อน เพื่อไม่ให้มีผลต่อสุขภาพ

2. ปลูก 'พืชใช้น้ำน้อย'

หลังฤดูทำนาลด ความเสี่ยง เสริมรายได้เกษตรกร เช่น พืชตระกูลถั่ว มะละกอ ฟักทอง ฟักเขียว แก้วมังกร มะพร้าว

มันสำปะหลัง เป็นต้น โดยการปลูกพืชใช้น้ำน้อยช่วยลดปริมาณการใช้น้ำได้ค่อนข้าง เมื่อเทียบกับข้าว ลดความเสี่ยงจากปัญหาขาดแคลนน้ำและภัยแล้ง พร้อมลดปัญหาการแย่งชิงน้ำเพื่อการเกษตรด้วยหากปลูกพืชไร่น้ำน้อยสลับกับการปลูกข้าวจะช่วยอนุรักษ์ดินและน้ำดีกว่าการปลูกข้าวอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังช่วยแก้ปัญหาดินเสื่อมโทรม ช่วยปรับปรุงบำรุงดินและเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของดินได้ เช่น เศษซากพืชตระกูลถั่วจะช่วยเพิ่มอินทรีย์วัตถุให้แก่ดิน ช่วยปรับโครงสร้างของดิน และลดการใช้ปุ๋ยเคมีในนาข้าวได้ ขณะเดียวกันยังช่วยลดวงจรการระบาดของโรคและแมลงศัตรูข้าว และรักษาระบบนิเวศน์ในนาข้าวให้สมดุลด้วย

3. บริหารจัดการแหล่งน้ำในชุมชน

การจัดการน้ำตั้งแต่ต้นน้ำ เช่น การขุดลอกขยายคลองธรรมชาติเดิม เพื่อดักน้ำหลากไหลลงทางน้ำไว้ นำน้ำหลากส่งตามแนวคลอง กักเก็บไว้ตามสระน้ำแก้มลิง หรือ

บ่อกักเก็บน้ำเพื่อสำรองน้ำในชุมชนทำให้มีน้ำใช้ยามหน้าแล้ง และช่วงฝนทิ้งช่วง

4. ปลูกฝังการใช้น้ำอย่างคุ้มค่าแก่คนในชุมชน

สร้างจิตสำนึกร่วมกันสู่การปฏิบัติเป็นกิจวัตร ปลูกฝังคุณค่าของน้ำตั้งแต่ระดับในโรงเรียน ไปจนถึงชุมชน ทำให้เกิดวินัยในการใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า และเกิดประโยชน์สูงสุดช่วยให้การประหยัดน้ำในชุมชนเป็นรูปธรรม

“การไม่มองข้ามปัญหา และร่วมกันแก้ไข พัฒนาจากต้นทุนที่มี จะสามารถต่อยอดพัฒนาไปยังด้านอื่นๆ ได้ เปรียบเสมือนต้นไม้ที่แตกกิ่งก้านเพื่อเติบโต ปัญหาเรื่องน้ำ เป็นหนึ่งในปัญหาที่ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วน ปลูกฝังคุณค่าของน้ำ เมื่อมีการจัดการน้ำที่ดี ผู้บริโภคมีจิตสำนึกร่วมรักษา ปัญหาขาดแคลนน้ำก็จะไม่เกิดขึ้น”

 ทรัพยากรน้ำมีวันหมด

ใช้ทุกหยดอย่างรู้คุณค่า 



โดย...งานประชาสัมพันธ์
อบต.บ้านไร่ อ.บางกระทุ่ม จ.พิษณุโลก

นอกจากการจัดการน้ำในชุมชน
สิ่งที่ทุกคนสามารถร่วมทำไปพร้อมกันได้คือ
การช่วยกันประหยัดน้ำในครัวเรือน

(4) การใช้ชักโครก

การใช้ชักโครกจะใช้น้ำถึง 8-12 ลิตรต่อครั้ง เพื่อการประหยัด ควรใช้ถุงบรรจุน้ำมาใส่ในโถน้ำ เพื่อลดการใช้น้ำ โถส้วมแบบดักกราดจะสิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่าแบบชักโครกหลายเท่า หากใช้ชักโครก ควรติดตั้งโถปัสสาวะและโถส้วมแยกจากกัน



(5) การซักผ้า

ขณะทำการซักผ้าไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้ตลอดเวลา จะเสียน้ำถึง 9 ลิตร/นาที ควรรวบรวมผ้าให้ได้มากพอต่อการซักแต่ละครั้ง ทั้งการซักด้วยมือและเครื่องซักผ้า



(6) การล้างถ้วยชามภาชนะ

ใช้กระดาษเช็ดคราบสกปรกออกก่อน แล้วล้างพร้อมกันในอ่างน้ำจะประหยัดเวลาประหยัดน้ำและให้ความสะอาดมากกว่าล้างจากก๊อกโดยตรง ซึ่งจะสิ้นเปลืองน้ำ 9 ลิตร/นาที



(7) การล้างผักผลไม้

ใช้ภาชนะรองน้ำเท่าที่จำเป็น ล้างผัก ผลไม้ ได้สะอาดและประหยัดกว่าเปิดล้างจากก๊อกโดยตรง ถ้าเป็น ภาชนะที่ยกย้ายได้ ยังนำน้ำไปรดต้นไม้ได้ด้วย



(8) การเช็ดพื้น

ควรใช้ภาชนะรองน้ำและชักล้างอุปกรณ์ในภาชนะก่อนที่จะนำไปเช็ดดู จะใช้น้ำน้อยกว่าการใช้สายยางฉีดล้างทำ ความสะอาดพื้นโดยตรง



(9) การรดน้ำต้นไม้

ควรใช้ฝักบัวรดน้ำต้นไม้แทนการใช้ สายยางต่อกก๊อกน้ำ โดยตรงหากเป็นพื้นที่บริเวณกว้างก็ควรใช้ สปริงเกอร์ หรือใช้น้ำที่เหลือจากกิจกรรมอื่นมารดต้นไม้ก็จะช่วย ประหยัดน้ำลงได้



(10) การล้างรถ

ควรรองน้ำใส่ภาชนะ เช่น ถังน้ำ แล้วใช้ผ้าหรือ เครื่องมือล้างรถจุ่มน้ำลงในถัง เพื่อเช็ดทำความสะอาดแทนการใช้สายยางฉีดน้ำโดยตรง ซึ่งจะเสียน้ำเป็นปริมาณมากถึง 150-200 ลิตร/ครั้ง หากสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นการใช้น้ำที่ควรใช้จริงอย่างถูกวิธี ไม่เปิดน้ำทิ้งระหว่างการใช้น้ำหรือปล่อยให้ น้ำล้น จะสามารถลดการใช้น้ำได้ถึง 20-50 % ที่เดียว



1. การกักเก็บน้ำฝน

การใช้อ่างเก็บน้ำหรือภาชนะอื่นๆ กักเก็บน้ำฝน ทำให้มีน้ำใช้ทั้งชุมชน ซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่องแปลกใหม่อะไรสำหรับคนไทย เรารู้จักการกักเก็บน้ำฝนเพื่อไว้ใช้มาตั้งแต่อดีต ที่สามารถนำมาใช้ในการทำการเกษตร หรืออื่นๆ แต่หากมีการนำมาใช้อาบ ตั้ม หรือใช้ทำอาหาร จะต้องมีการบำบัดให้ถูกสุขลักษณะก่อนนำมาใช้ เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

2. ปลูก 'พืชใช้น้ำน้อย'

หลังฤดูทำนาลด ความเสี่ยง เสริมรายได้เกษตรกร เช่น พืชตระกูลถั่ว มะละกอ ฟักทอง พักเขียว แก้วมังกร มะพร้าว มันสำปะหลัง เป็นต้น โดยการปลูกพืชใช้น้ำน้อยช่วยลดปริมาณการใช้น้ำได้ค่อนข้างเมื่อเทียบกับข้าว ลดความเสี่ยงจากปัญหาขาดแคลนน้ำและภัยแล้ง พร้อมลดปัญหาการแย่งชิงน้ำเพื่อการเกษตรด้วยหากปลูกพืชใช้น้ำน้อยสลับปลูกข้าวอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังช่วยแก้ปัญหาดินเสื่อมโทรม ช่วยปรับปรุงบำรุงดินและเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของดินได้ เช่น เศษซากพืชตระกูลถั่วจะช่วย

เพิ่มอินทรีย์วัตถุให้แก่ดิน ช่วยปรับโครงสร้างของดินและลดการใช้ปุ๋ยเคมีในนาข้าวได้ ขณะเดียวกันยังช่วยตัดวงจรระบาดของโรคและแมลงศัตรูข้าว และรักษาระบบนิเวศน์ในนาข้าวให้สมดุลด้วย

3.บริหารจัดการแหล่งน้ำในชุมชน

การจัดการน้ำตั้งแต่ต้นน้ำ เช่น การขุดลอกขยายคลองธรรมชาติเดิม เพื่อดักน้ำหลากไหลลงทางน้ำไว้ นำน้ำหลากส่งตามแนวคลองกักเก็บไว้ตามสระน้ำแก้มลิง หรือบ่อกักเก็บน้ำเพื่อสำรองน้ำในชุมชนทำให้มีน้ำใช้ยามหน้าแล้ง และช่วงฝนทิ้งช่วง

4.ปลูกฝังการใช้น้ำอย่างคุ้มค่าแก่คนในชุมชน

สร้างจิตสำนึกร่วมกันสู่การปฏิบัติเป็นกิจวัตร ปลูกฝังคุณค่าของน้ำตั้งแต่ระดับในโรงเรียนไปจนถึงชุมชน ทำให้เกิดวินัยในการใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า และเกิดประโยชน์สูงสุด ช่วยให้การประหยัดน้ำในชุมชนเป็นรูปธรรม

“การไม่มองข้ามปัญหา และร่วมกันแก้ไข พัฒนาจากต้นทุนที่มี จะสามารถต่อยอดพัฒนาไปยังด้านอื่นๆ ได้เปรียบเสมือนต้นไม้ที่แตกกิ่งก้านเพื่อเติบโต ปัญหาเรื่องน้ำ เป็นหนึ่งในปัญหาที่ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วน ปลูกฝังคุณค่าของน้ำ เมื่อมีการจัดการน้ำที่ดี ผู้บริโภคมีจิตสำนึกร่วมรักษา ปัญหาขาดแคลนน้ำก็จะไม่เกิดขึ้น”

นอกจากการจัดการน้ำในชุมชน สิ่ง que ทุกคนสามารถร่วมทำไปพร้อมกันได้คือ การช่วยกันประหยัดน้ำในครัวเรือน

 ทรัพยากรน้ำมีวันหมด

ใช้ทุกหยดอย่างรู้คุณค่า 



10 กิจกรรมใช้น้ำประปาอย่างรู้คุณค่า



(1) การอาบน้ำ การใช้ฝักบัวจะสิ้นเปลืองน้ำน้อยที่สุด ฝักบัว ยิ่งเล็กยิ่งประหยัดน้ำและหากใช่อ่างอาบน้ำจะใช้น้ำถึง 110-200 ลิตร



(2) การโกนหนวด

โกนหนวดแล้วใช้กระดาษเช็ดก่อน จึงใช้น้ำจากแก้วมาล้างอีกครั้งล้างมีดโกนหนวดโดยการ จุ่มล้างในแก้ว จะประหยัดกว่าล้างโดยตรงจากก๊อก



(3) การแปรงฟัน

การใช้น้ำบ้วนปากและแปรงฟันโดยใช้แก้ว จะใช้น้ำเพียง 0.5-1 ลิตร การปล่อยให้ไหลจากก๊อกตลอดการแปรงฟันจะใช้น้ำถึง 20-30 ลิตรต่อครั้ง

