



# การใช้น้ำ อย่างรู้คุณค่า





สำนักส่งเสริมและประสานมวลชน  
กรมทรัพยากรน้ำ

# คำนำ

ปัจจุบันสภาพภูมิอากาศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว  
จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่มนุษย์ทำให้เกิดขึ้น มีผลกระทบกับ  
ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะเรื่อง "น้ำ"  
ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีพ น้ำที่มีปริมาณเพียงพออย่าง  
เต็มที่ใช้น้ำมีความต้องการใช้น้ำมากขึ้น หากใช้น้ำอย่างไม่รู้คุณค่า  
ในอนาคตข้างหน้าเราจะต้องประสบกับภาวะขาดแคลนน้ำอย่าง  
แน่นอน

กรมทรัพยากรน้ำจึงได้รวบรวมการใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ  
เพื่อเป็นแนวทางในการใช้น้ำอย่างประหยัด ฝึกนิสัยการใช้น้ำ และ  
เห็นคุณค่าของน้ำ เพื่อเราจะได้มีน้ำใช้ตลอดไป หวังว่าหนังสือ<sup>เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเยาวชน และผู้ใช้น้ำโดยทั่วไป</sup>

กรมทรัพยากรน้ำ

# สารบัญ

การใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า	4
การใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ	29
วิธีการตรวจสอบท่อรั่วภายใน	31
การตรวจสอบท่อแตกร้าวใต้ผิวดิน	31

## 4 การใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า

### 1. การอาบน้ำ



ไม่ควรเปิดก๊อกน้ำฝักบัวทิ้งไว้ตลอดเวลาในขณะถูสบู่  
เปิดก๊อกอีกครั้งเมื่อต้องการใช้น้ำล้างสบู่ออก ควรหลีกเลี่ยงการอาบ  
หรือนอนแรมน้ำในอ่างอาบน้ำ เพราะทำให้เสื่อมเปลืองน้ำกว่าการอาบน้ำ  
ด้วยฝักบัวหรือใช้ขันตากอาบ ในยามขาดแคลน น้ำที่อาบแล้ว  
สามารถนำไปใช้รดน้ำต้นไม้ หรือล้างห้องน้ำได้ จึงควรยืนอาบน้ำ  
ในภาชนะที่เก็บน้ำได้ การอาบน้ำฝักบัวจะใช้น้ำ 20 ลิตรต่อคน



## 5 2. การแปรงฟัน



ใช้แก้วหรือขันรองน้ำมาใช้ การแปรงฟันแต่ละครั้งใช้น้ำเพียง  
1-2 แก้ว ก็พอแล้ว การใช้น้ำแปรงฟันโดยตรงจากก๊อกจะทำให้  
เราแพลงเป็นน้ำทิ้งไว้ขณะแปรงฟัน จะทำให้เสียน้ำโดยเปล่า  
ประโยชน์ไป ၁ ลิตร ต่อ 1 นาที

### 3. การโภนหนวด



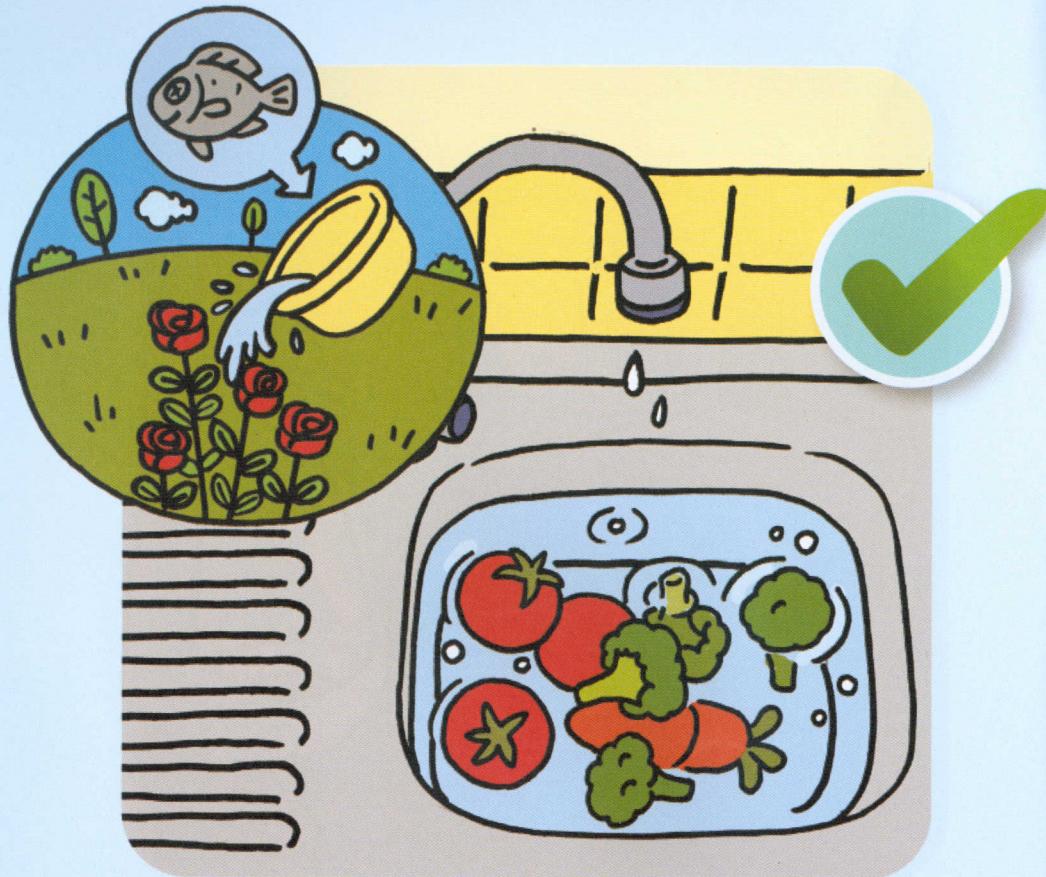
เช่นเดียวกัน ถ้าใช้ไฟมีสำหรับโภนหนวด และวิธีผ้าหรือกระดาษ  
 เช็ดออก การล้างน้ำยาโภนหนวดให้ร่วบยอดไปล้างตอนอาบน้ำเลย  
 ก็เดียวจะประหยัดน้ำในการโภนหนวดไปได้ครึ่งละครึ่งลิตร การล้าง  
 มีดโภนระหว่างการโภน ควรจุ่มล้างในขันหรือแก้วแทนการเปิดก๊อก  
 กึ่งไว้ตลอดเวลา เพื่อ省水ในการล้างมีดโภน

### 4. ห้องสุขา



ควรแยกโถปัสสาวะกับอุจจาระต่างหากจากกัน เพราะ  
 การใช้น้ำราดส้วมหลังปัสสาวะจะน้อยกว่า ตามหน่วยงาน  
 ราชการ โรงเรียน หรือคุณย์การค้าที่มีส้วมไว้บริการหลายๆ  
 ห้อง โดยเฉพาะห้องสุขาหญิงควรแบ่งห้องส้วมเป็น 2 กลุ่มๆ  
 หนึ่งเป็นห้องสำหรับอุจจาระ อีกกลุ่มเป็นห้องสำหรับปัสสาวะ  
 อย่างเดียว ห้องปัสสาวะควรใช้ระบบขันตัวราดหรือเปลี่ยน  
 ใช้ชักโครกที่มี 2 ระบบ ซึ่งใช้น้ำน้อยเวลาปัสสาวะ

## 5. การล้างอาหาร



ผัก ผลไม้ ควรมีวิธีการล้างอย่างไร ดีที่สุด ให้สะอาด ปลอดภัย สำหรับเด็ก ดังนี้

1. ล้างผักและผลไม้ ก่อนนำเข้าครัว ใช้น้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

2. ล้างผักและผลไม้ ก่อนนำเข้าครัว ใช้น้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

3. ล้างผักและผลไม้ ก่อนนำเข้าครัว ใช้น้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

4. ล้างผักและผลไม้ ก่อนนำเข้าครัว ใช้น้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

5. ล้างผักและผลไม้ ก่อนนำเข้าครัว ใช้น้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

6. ล้างผักและผลไม้ ก่อนนำเข้าครัว ใช้น้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

## 6. การล้างจานชามและภาชนะต่างๆ



ควรรู้วิธีล้างจานชามและภาชนะต่างๆ อย่างไร ให้สะอาด ปลอดภัย สำหรับเด็ก ดังนี้

1. ล้างจานชามและภาชนะต่างๆ ด้วยน้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

2. ล้างจานชามและภาชนะต่างๆ ด้วยน้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

3. ล้างจานชามและภาชนะต่างๆ ด้วยน้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

4. ล้างจานชามและภาชนะต่างๆ ด้วยน้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

5. ล้างจานชามและภาชนะต่างๆ ด้วยน้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

6. ล้างจานชามและภาชนะต่างๆ ด้วยน้ำอุ่นๆ ล้างให้สะอาด แล้วลากผ้าเช็ดให้แห้ง หรือใช้กระดาษเช็ดก็ได้

## 7. การเช็ดถูพื้น



ใช้กระป๋องรองน้ำและซักอุปกรณ์การเช็ดถูในกระป๋อง ก็จะช่วยให้ใช้น้ำน้อยกว่าการซักอุปกรณ์การเช็ดถูโดยตรงจากก๊อกน้ำ ไม่ควรใช้สายยางฉีดล้างพื้นโดยตรง

## 8. การซักผ้า



ถ้าซักด้วยมือ เมื่อน้ำเต็มอ่างหรือภาชนะรองรับ ควรปิดก๊อกน้ำ น้ำที่ใช้ซักผ้าแล้วสามารถนำไปใช้ล้างพื้นหรือรดต้นไม้ได้ เช่นกัน จะช่วยประหยัดน้ำได้ หากซักผ้าด้วยเครื่องก็ควรรวมผ้าให้พอดีกับความสามารถของเครื่องซักผ้า และควรปรับระบบควบคุมการทำงานให้พอดีเหมาะสมกับปริมาณผ้า

## ๙. การรดน้ำต้นไม้



ควรใช้ตักจากถังหรือใช้กระป๋อง ฝึกบัวรดน้ำ จะทำให้ใช้น้ำน้อยกว่าใช้สายยางต่อจากกอกโดยตรง เพราะไม่สามารถควบคุมปริมาณน้ำได้ ตามข้อเท็จจริงแล้วต้นไม้ส่วนใหญ่ต้องการน้ำพอเดียว การให้น้ำมากเกินไป นอกจากจะเปลืองแล้วยังทำให้พื้นดินเคอะแkehะอึดดวย การเปิดท่อรดน้ำอัตโนมัติ ควรเปิดเท่าที่จำเป็นไม่ควรเปิดกึ่งไว้กานี ๆ



## ๑๐. การทำความสะอาดรถ



ควรใช้มีน้ำไก่ หรือผ้าแห้งๆ ลูบผุ่นออกก่อน และใช้ผ้าชุบน้ำชุ่มๆ ลูบให้สะอาดอีกครั้ง จึงจะใช้ผ้าเช็ดให้แห้ง วิธีนี้จะช่วยประหยัดน้ำได้มากหลายเท่ากีเดียว เมื่อเปรียบเทียบกับการใช้สายยางฉีดล้างรถโดยตรง อย่าลืมว่าน้ำจะเหลือ ๑ ลิตรต่อน้ำกี



## 11. รับน้ำฝน



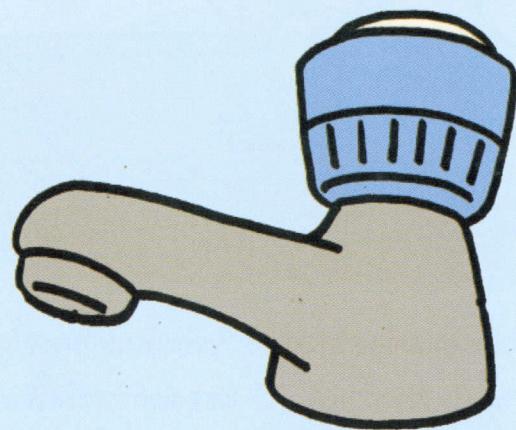
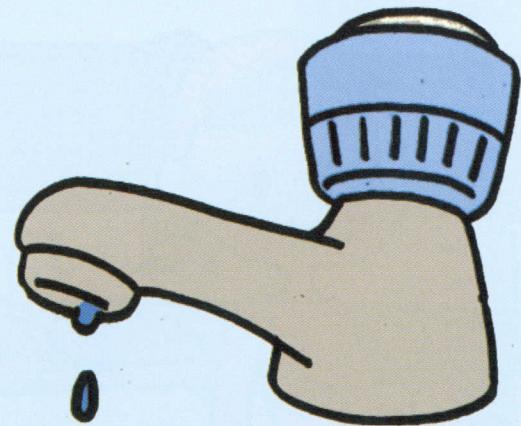
ໄວໃ້ໃນບາງສ່ວນຂອງគັງເຮືອນ ເຫັນລ້າງຮັດ ຮດນໍ້າຕົ້ນໄມ້ ຈຳຮະລ້າງອື່ນຕາ

## 12. rinนໍ້າ



rinนໍ້າທີ່ຈະດື່ມໃຫ້ເພີຍພອຕ່ອຄວາມຕ້ອງກາຣດື່ມໃນແຕ່ລະຄຽ້ງໂດຍໄມ່ເໜືອທີ່  
ຄ້າມືເບກມາຫາທີ່ບ້ານໃໝ່ເລືອງນໍ້າແຄ່ 70 %ຂອງແກ້ວ ຂໍ້ອໃໝ່ແກ້ວໃປເລືອງເລືອງ  
ແກ້ນ

### 13. ก๊อกน้ำ



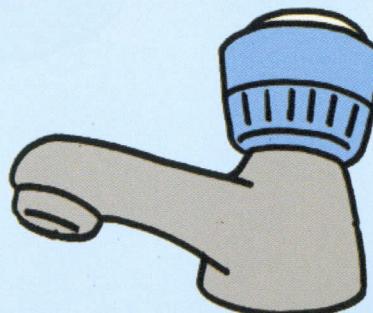
ที่มีประสิทธิภาพจะประหยัดน้ำได้ 30 ลบ.ม. ต่อปี



### 14. ปิดก๊อกน้ำ



ทุครั้งขณะที่กำลังขัดถู โภนหนวด หรือแปรงฟัน



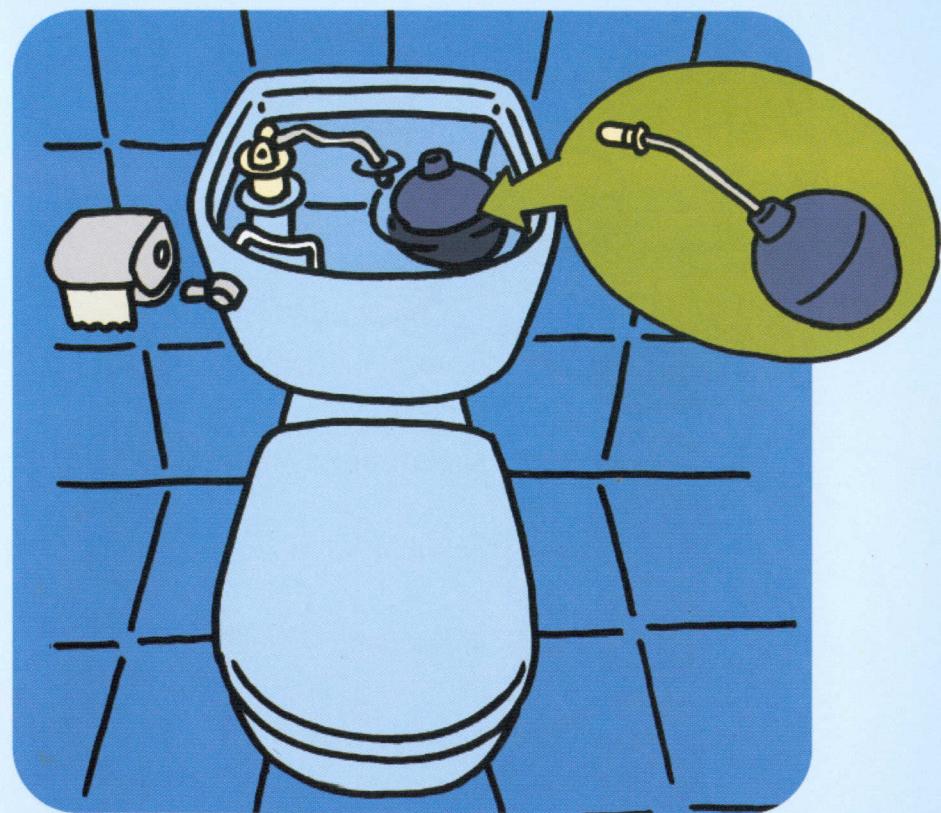
## 15. ซ่อมแซม



ซ่อมแซมก็อกน้ำที่รั่ว 1 หยดต่อนาที  
จะประหยัดน้ำได้ 10 ลบ.ม. ต่อปี



## 16. ซ่อมแซมหัวโครก



ไม่ให้มีการรั่วไหลจะประหยัดน้ำได้ 100 ลบ.ม. ต่อปี



## 17. ติดตั้ง Aerator



ติดตั้ง Aerator ตรงหัวก๊อก จะช่วยลดปริมาณการใช้น้ำ



## 18. รักษาน้ำ



โดยการหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีที่เป็นกรด หรือด่างเข้มข้น  
ในการทำความสะอาดห้องน้ำและพื้นผิว



## 19. ใช้เครื่องซักผ้า



เมื่อมีปริมาณผ้ามากพอกลับเข้าห้องน้ำ



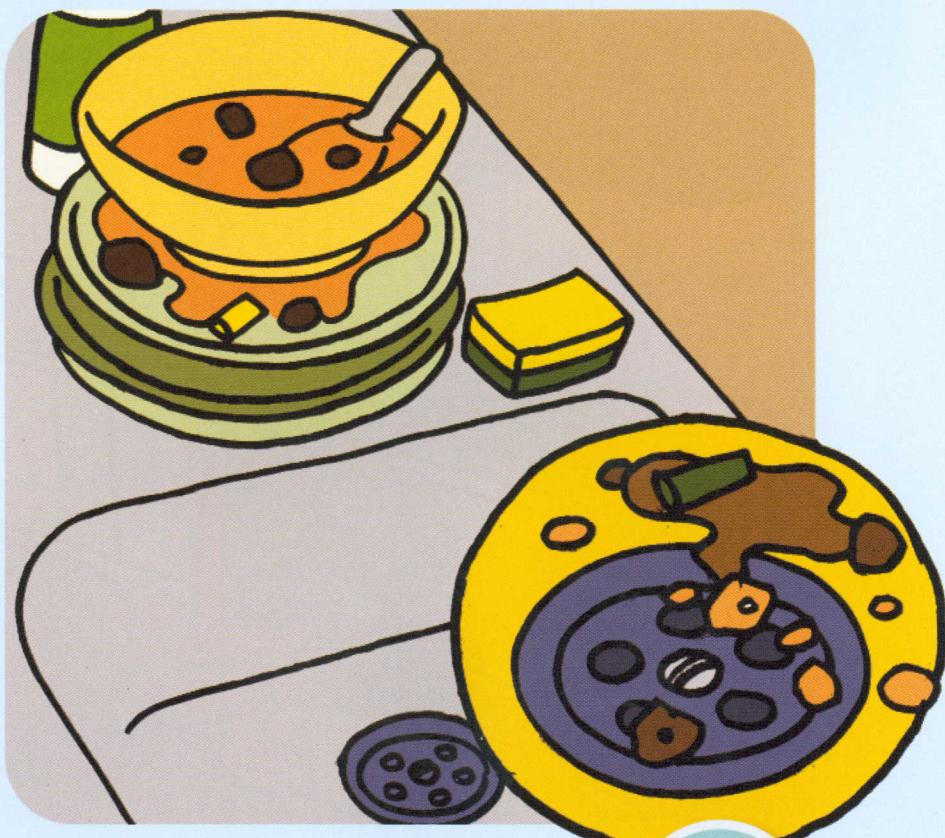
## 20. เช็คเศษอาหาร



ในงานหรือบ้านต้องด้วยผ้าแทนการใช้น้ำฉีดจะประหยัดน้ำได้ 1 ลิตร



## 21. ห้ามทิ้ง



เศษอาหารและขยะลงในทางระบายน้ำ



สำนักส่งเสริมและประสานมวลชน กรมทรัพยากรน้ำ

## 22. กวาด



กวาดขยะมูลฝอย หรือเศษหิน ผุนด้วยไม้กวาด ไม่ใช่น้ำฉีด



สำนักส่งเสริมและประสานมวลชน กรมทรัพยากรน้ำ

## 23. เลือกปลูกพืช



เลือกปลูกพืชที่ไม่ต้องการน้ำมาก โดยสอบถามก่อนซื้อหรือปลูก

## 24. ใช้น้ำ ที่ผ่านการใช้แล้ว



ใช้น้ำที่ผ่านการใช้แล้วรดต้นไม้หรือรดน้ำในสวนและควรรดน้ำในตอนเช้าหรือเย็น

## 25. ล้างพื้นผิว

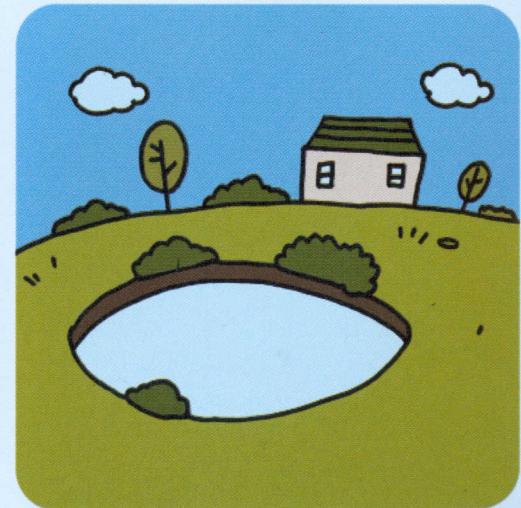


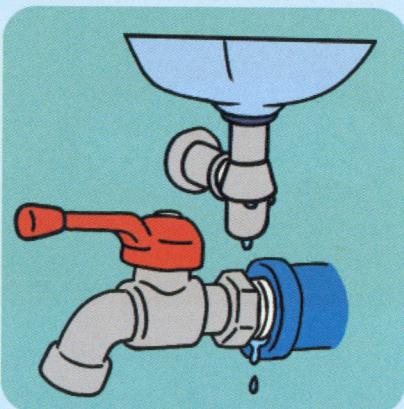
## การใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ

1. ควรดูแลต้นไม้ สนามหญ้าให้น้อยลง หรือ เปลี่ยนรูปแบบของสนามใหม่ให้เป็นแบบไม่ใช้น้ำ เช่นใช้ไม้และหิน แต่งสนามแทน การปลูกหญ้า



2. การขุดบ่อตื้น น้ำชึม หากบ้านไม่มีพื้นที่กว้าง ให้ขุดใกล้บริเวณที่คิดว่าจะมีน้ำชึมจากดินขึ้นมา ให้รอดน้ำตื้นไม้





3. จัดเตรียมภาชนะไว้เก็บกักน้ำ  
น้ำสำรองไว้ใช้ได้อย่างน้อย 1 วัน  
เพื่อป้องกันกรณีเกิดวิกฤต  
น้ำไม่เหลือ



4. นำน้ำที่ใช้แล้ว เช่น น้ำสุดท้ายในการซักผ้ากลับมาใช้ในการถูบ้าน  
ล้างห้องน้ำ

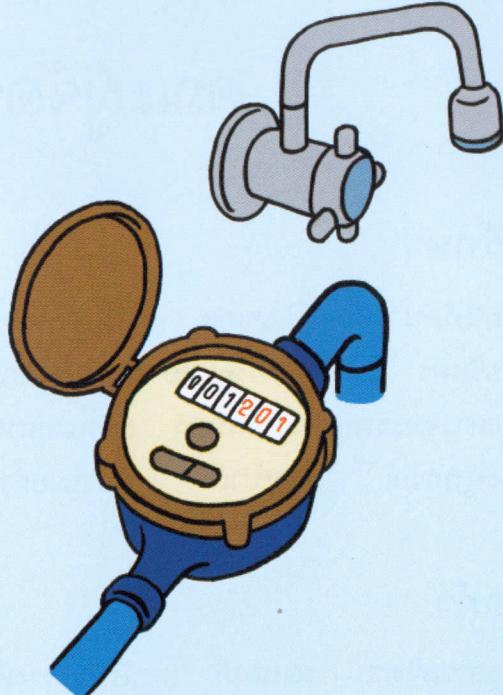


5. สำรวจท่อรั่วภายในบ้าน ตรวจสอบน้ำและสุขภัณฑ์ต่างๆ ให้อยู่สภาพการใช้งานได้ดี ไม่มีการรั่วไหล ป้องกันการสูญเสียโดยเปล่าประโยชน์



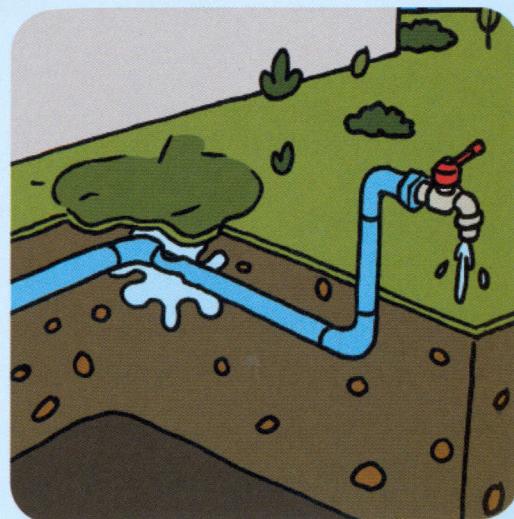
### วิธีการตรวจสอบท่อรั่วภายในบ้าน

1. ปิดก๊อกน้ำทุกตัวภายในบ้าน
2. ดูตัวเลขในมาตรวัดน้ำ
3. สังเกตดูการเคลื่อนไหวของตัวเลข
4. ถ้าหากไม่มีการทำกรั่ว มาตรก็จะไม่เดิน และตัวเลขก็จะอยู่คงที่ไม่เคลื่อนไหว



### การตรวจสอบท่อแตกรั่วต่อผิดนิ

1. พื้นดินในบริเวณที่มีท่อแตกรั่วจะทรุดตื้อกว่าที่อื่น และพื้นดิน จะเปียกແฉะตลอดเวลา
2. น้ำจะหล่อ่อนลงกว่าปกติ



## គណន៍ជូនីតិចកា

ที่ปรึกษา

นายนิเกิล	ภูริพันธุ์	อธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ
นายชัยพร	ศิริพรไพบูลย์	รองอธิบดีกรมทรัพยากรน้ำ
นางสาวอมรรัตน์	พุ่มศรีพักตร์	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและประสานมวลชน
นางชฎาภรณ์	อุณหปาณี	ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมการมีส่วนร่วม

ជំរើក

นางสาวสุจิตรา รัตนวงศ์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ  
นางจิราภรณ์ โนไดโรสง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ

ជ័យជ័តកា

นางสาวณัฐา	จันทร์กระจ่าง	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
นางสาววัญใจ	ดารกมาศ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
นางสาวจุฑามาศ	ครองผา	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
นายเทพรัตน์	วิริโยธิน	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ
นายศรนานนท์	บุณย์ดุสิต	เจ้าพนักงานโถสതหัศนศึกษาปฏิบัติงาน
นางสาวภัทรารา	สิงห์ส่ง	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน

การใช้น้ำอย่างรั้คุณค่า

พิมพ์ครั้งที่สอง : มีนาคม 2556 จำนวน 15,000 เล่ม เรียบเรียงโดย สำนักส่งเสริมและประสานมวลชน

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมและประสานมวลชน กรมทรัพยากรน้ำ 180/3 ถนนพระรามที่ 6 ซอย 34

ແຂວງສາມເລັນໃນ ເມືອງບ້າໄກ ກຽມທະເພດ 10400 ໂກຮຽສັບທີ 0-2298-6611 ໂກຮຽສາຣ 0-2298-6610

ພິມພຶກ : ໂຮງພິມພຶກມູນຄະດີການເງິນຕະຫຼາດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ ຈຳກັດ 79 ຕະນະນາມວົງគ່າວ ແຂວງລາດຍາວ

ເທົ່າຈັດຈັກຮຽນເຖິງເກມ 10900 ໂກ. 0-2561-4567 ໂກສາ 0-2579-5101 ຊົ່ວໂມລຸ : ກາຣປະປານຄຣນທ





# การใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า



สำนักส่งเสริมและประสานมวลชน

กรมทรัพยากรน้ำ

180/3 ถนนพระรามที่ 6 ซอย 34 แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 02-2986611 โทรสาร 02-2986610

[www.dwr.go.th](http://www.dwr.go.th)