

แบบฟอร์มสรุปองค์ความรู้ที่หน่วยงานใน อย. ได้สร้างขึ้น  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑  
ชื่อหน่วยงาน สำนัก/กอง/กลุ่ม/ศูนย์ สำนักงานเลขาธิการกรม  
ชื่อ-สกุลผู้เขียน นางสุณัฐพัฒน์ ฉัตรบูรานนทชัย

๑. ชื่อองค์ความรู้/นวัตกรรมที่สร้างขึ้น

คู่มือการใช้น้ำอย่างประหยัดในที่ทำงาน.

๒. ประเภทขององค์ความรู้ที่สร้างขึ้น

๒.๑  เป็นองค์ความรู้ที่ต่อยอด/พัฒนามาจากองค์ความรู้เดิม ในปี ..... คือ.....

๒.๒  เป็นองค์ความรู้ที่สร้างขึ้นใหม่

๓. วัตถุประสงค์ของการสร้างองค์ความรู้

๑. เพื่อให้การดำเนินการด้านมาตรการประหยัดน้ำในที่ทำงาน เป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ

๒. เพื่อให้บุคลากรในสำนักงานฯ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการประหยัดน้ำในที่ทำงาน

๔. กลุ่มเป้าหมายที่สามารถนำความรู้ไปใช้

บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการกรม

๕. องค์ประกอบของผู้เข้าร่วมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๑. เลขาธิการกรม

๒. เจ้าหน้าที่ในสำนักงานเลขาธิการกรม

๖. เครื่องมือที่ใช้

๑. การแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการกรม

๒. คู่มือการใช้น้ำอย่างประหยัดในที่ทำงาน

๗. รูปแบบขององค์ความรู้ที่จัดเก็บ (ในรูป Tacit Knowledge เช่น เอกสาร คู่มือ แนวทาง คลิปวิดีโอ ฯลฯ)

คู่มือ

๘. แหล่งที่จัดเก็บองค์ความรู้

ฝ่ายบริหารทั่วไป สำนักงานเลขาธิการกรม

...คู่มือการใช้น้ำ...  
อย่างประหยัดในที่ทำงาน



สำนักงานเลขาธิการกรม  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

# คำนำ

จากการที่ประเทศไทยต้องเผชิญภาวะการขาดแคลนน้ำ เกิดการขาดแคลนน้ำดิบในภาคเกษตรกรรม บางพื้นที่เกิดการขาดแคลนน้ำดิบเพื่อการผลิตประปา และต้องควบคุมปริมาณน้ำเพื่อการรักษาระบบนิเวศและการผลักดันน้ำเค็ม รัฐบาลจึงขอความร่วมมือให้ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ และประชาชนทั่วไป ประหยัดน้ำประปา ตั้งแต่ปี พ.ศ.2558 เป็นต้นมา

สำนักงานเลขานุการกรม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการใช้น้ำอย่างประหยัดในที่ทำงาน จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรและผู้รับผิดชอบในการดำเนินการประหยัดน้ำ เป็นการช่วยบรรเทาปัญหาวิกฤตการขาดแคลนน้ำตั้งนั้น เพื่อให้การดำเนินการประหยัดน้ำเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ จึงต้องปลูกฝังค่านิยมร่วมกันโดยตระหนักถึงความสำคัญของการใช้น้ำอย่างประหยัด และแนวทางวิธีการต่างๆ ไปใช้ประโยชน์ในองค์กรแล้วยังสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในที่พักอาศัยของตนเอง อีกด้วย

สำนักงานเลขานุการกรม

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

มีนาคม พ.ศ. 2561

# สารบัญ

หน้า

- น้ำประปาดื่มได้...ปลอดภัย 1
- ข้อควรระวังในการใช้น้ำประปา 2
- ข้อปฏิบัติสำหรับการใช้น้ำประปา 4
- การติดตั้งถังพักน้ำ 7
- 10 กิจกรรม ใช้น้ำประปาอย่างรู้คุณค่า 9
- ประหยัดน้ำ 3 ขั้นตอน 14
- บรรณานุกรม 14
- ภาคผนวก
- ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา 15  
เรื่องมาตรการประหยัดน้ำ
- แบบฟอร์มรายงานการปฏิบัติตามมาตรการประหยัดน้ำ 16

## น้ำประปาดื่มได้...ปลอดภัย

“น้ำสะอาด” เป็นหนึ่งในทรัพยากรที่สะท้อนถึงคุณภาพชีวิตประชาชน และความมั่นคงของประเทศ

น้ำประปาที่ผลิตจากโรงงานผลิตน้ำของการประปานครหลวงทุกแห่ง ได้มาตรฐานน้ำดื่มขององค์การอนามัยโลก (WHO) กระบวนการผลิตน้ำประปานั้น จะเริ่มตั้งแต่...

- การปรับปรุงคุณภาพน้ำดิบเบื้องต้น เป็นขั้นตอนก่อนน้ำดิบจะถูกส่งผ่านเข้าไปในกระบวนการตกตะกอนด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย ซึ่งสามารถกำจัดสิ่งปนเปื้อนต่างๆ ในน้ำที่เป็นสาเหตุให้น้ำขุ่น นอกจากนี้ ยังกำจัดจุลินทรีย์ต่างๆ ออกจากน้ำได้ระดับหนึ่ง
- หลังจากนั้น น้ำดิบจะถูกส่งผ่านไปสู่กระบวนการกรอง ซึ่งกรองด้วยสารที่มีประสิทธิภาพสูง เพื่อกำจัดตะกอนและจุลินทรีย์ที่ยังคงเหลืออยู่ในน้ำ ทำให้น้ำใสมากยิ่งขึ้น
- ขั้นตอนสุดท้าย น้ำจะถูกนำไปผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อโรคด้วยคลอรีน เพื่อให้น้ำสะอาด สามารถดื่มได้อย่างปลอดภัย

โดยแต่ละขั้นตอนการผลิตน้ำ จะมีนักวิทยาศาสตร์คอยตรวจสอบและควบคุมคุณภาพตลอดเวลา ก่อนจ่ายน้ำเข้าสู่ระบบท่อเพื่อให้บริการแก่ประชาชนต่อไป

## ชาวประชาชนมั่นใจ... น้ำประปาดื่มได้

เพื่อให้ประชาชนมั่นใจว่าน้ำประปาที่ผลิตโดยการประปานครหลวงมีคุณภาพดี สามารถดื่มได้อย่างปลอดภัย การประปานครหลวงจึงได้ขอความร่วมมือจากคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพน้ำประปา โดยการสุ่มเก็บตัวอย่างและวิเคราะห์คุณภาพน้ำในระบบท่อประปาทั่วทุกเขตของการประปานครหลวง รวมทั้งจากโรงงานผลิตน้ำและสถานีสูบน้ำทุกแห่ง โดยทำการเก็บตัวอย่างและตรวจสอบในแต่ละจุดซ้ำถึง 3 ครั้งด้วยกัน ซึ่งผลการตรวจสอบปรากฏว่าคุณภาพน้ำประปาผ่านเกณฑ์มาตรฐานน้ำดื่มที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลกได้ถึง 100% ทุกๆ ตัวอย่าง (ปกติองค์การอนามัยโลกกำหนดไว้เพียง 95% เท่านั้น) คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ประกาศรับรองน้ำประปาของการประปานครหลวงว่ามีคุณภาพดีได้มาตรฐานน้ำดื่มขององค์การอนามัยโลก สามารถดื่มได้อย่างปลอดภัยในทุกๆ เขตบริการของการประปานครหลวง

นอกจากนี้ การประปานครหลวงได้จัดนักวิทยาศาสตร์ทำการสุ่มเก็บตัวอย่างน้ำในระบบการผลิต ระบบเส้นท่อ และจากบ้านเรือนผู้ใช้น้ำเพื่อตรวจวิเคราะห์ปีละกว่า 30,000 ตัวอย่าง และยังได้รับความร่วมมือจากหน่วยราชการอื่นๆ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบด้านสุขภาพอนามัยของประชาชนช่วยตรวจสอบยืนยันความปลอดภัยอีกด้วย อาทิ กรมวิชาการเกษตร สำนักงานพลังงานปรมาณูเพื่อสันติ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

กรมอนามัย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข และกรุงเทพมหานคร เป็นต้น และจากการตรวจสอบ ไม่พบสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคใดๆ ที่จะเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคน้ำ ไม่ว่าจะ เป็นเชื้อไวรัส โปลิโอ ตั๊กอักเสบ ไวรัสโรตา อันเป็นสาเหตุของโรคอุจจาระร่วง กัมมันตภาพรังสีสารพิษทางเกษตร เช่น ยาฆ่าแมลง โลหะหนักต่างๆ

### **ข้อควรระวังในการใช้น้ำประปา**

น้ำประปาที่การประปานครหลวงผลิตและจ่ายไปบริการผู้ใช้น้ำ เป็น น้ำที่สะอาด ได้มาตรฐานน้ำดื่ม สามารถดื่มได้อย่างปลอดภัย แต่ น้ำประปาจะคงความสะอาดและคุณภาพมาตรฐานอยู่ได้ ขึ้นอยู่กับสิ่ง ต่อไปนี้

**1. ท่อน้ำในบ้าน** หากท่อประปาภายในบ้านเป็นท่อเหล็กอาจ สังกะสี จะมีอายุการใช้งานเพียง 5 ปี หลังจากนั้นจะเกิดปัญหาท่อเป็น สนิมอุดตันหรือผุกร่อนได้ง่าย อาจทำให้เกิดตะกอนสนิมปะปนในน้ำ ทำ ให้น้ำประปาขุ่นแดง หรือทำให้คุณภาพน้ำประปาเปลี่ยนไป ดังนั้น เพื่อให้ น้ำประปาในบ้านคงคุณภาพมาตรฐานน้ำดื่ม หากท่อประปาภายในบ้าน เป็นท่อเหล็กอาจสังกะสีและมีอายุการใช้งานเกินกว่า 5 ปี ควร เปลี่ยนเป็นท่อพีวีซี จะทำให้น้ำคงคุณภาพน้ำดื่มไว้ได้

**2. การติดตั้งเครื่องปั้มน้ำ** การติดตั้งเครื่องปั้มน้ำเพื่อเพิ่มแรงดันน้ำ โดยไม่มีบ่อพักหรือถังเก็บน้ำแต่สูบน้ำจากเส้นท่อโดยตรง จะก่อให้เกิด ผลเสียต่อคุณภาพน้ำ เพราะหากบริเวณใกล้เคียงมีท่อแตกรั่วใต้ดินเกิดขึ้น

แรงจากเครื่องปั้มน้ำจะดูดเอาสิ่งสกปรกที่อยู่นอกท่อเข้าไปปะปนกับน้ำประปาด้วย ทำให้น้ำประปาที่ใช้อาจมี กลิ่นเหม็นและมีเชื้อโรคปะปน ดังนั้น หากต้องการติดตั้งเครื่องปั้มน้ำ ควรจัดทำบ่อกักหรือถังพัก แล้วปั้มน้ำจาก บ่อกักเพื่อน้ำที่มีคุณภาพ และไม่ทำความเดือดร้อนต่อผู้ใช้ น้ำ ปลายเส้นท่อ

**3. ความสะอาดของถังเก็บน้ำหรือบ่อกักน้ำ** หากมีการใช้ถังเก็บน้ำหรือบ่อกัก ควรหมั่นทำความสะอาดถังเก็บน้ำอยู่เสมอเพื่อไม่ให้สิ่งสกปรกหรือสิ่งมีชีวิตตัวเล็กๆ เช่น แมลงต่างๆ เข้าไปปะปนอยู่ในถังเก็บน้ำ แมลงบางชนิดวางไข่และเจริญเติบโตเป็นหนอนแดง โดยอาศัยสิ่งสกปรกจากก้นบ่อเป็นอาหารและแพร่พันธุ์ได้ การทำความสะอาด การหมุนเวียนน้ำในบ่อกักบ่อยๆ จะทำให้น้ำมีความสะอาดปลอดภัยมากขึ้น

**4. การใช้เครื่องกรองน้ำ** หมั่นทำความสะอาดสารตัวกรองหรือเปลี่ยนตามอายุการใช้งาน คุณภาพน้ำประปาสามารถดื่มได้จากก๊อกโดยไม่จำเป็นต้องติดเครื่องกรองน้ำแต่อย่างใด แต่หากมีการติดตั้งเครื่องกรองน้ำอยู่แล้ว ควรหมั่นทำความสะอาดหรือเปลี่ยนใหม่ตามที่ระบุไว้ มิฉะนั้นเครื่องกรองน้ำอาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค และทำให้น้ำประปาที่ได้มาตรฐานอยู่แล้วปนเปื้อนเมื่อผ่านเครื่องกรองได้



## ดื่มน้ำประปาเถอะ... ดี

- มั่นใจได้เรื่องความสะอาดและความปลอดภัยต่อสุขภาพ มีนักวิทยาศาสตร์ตรวจวิเคราะห์น้ำประปาอยู่อย่างสม่ำเสมอ
- ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อน้ำดื่มบรรจุขวด ซึ่งแพงกว่าน้ำประปาถึง 1,000 เท่า แต่คุณภาพดีเท่ากัน
- น้ำประปาส่งถึงบ้าน สะดวกใช้ ประหยัดทั้งเวลาและแรงงาน
- การดื่มน้ำประปาเป็นสุดยอดของความสะอาดและราคาถูก

## ข้อปฏิบัติสำหรับการใช้น้ำประปา

เพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดแก่ระบบการส่งและการจำหน่ายน้ำประปาอันเป็นสาธารณประโยชน์ และป้องกันอันตรายแก่สุขภาพอนามัยประชาชนส่วนรวม อาศัยอำนาจตามความในข้อบังคับ การประปานครหลวง ว่าด้วย การบริการจัดส่ง จำหน่าย และการใช้น้ำประปา จึงกำหนดข้อปฏิบัติสำหรับการใช้น้ำประปาดังนี้

1. การติดตั้งท่อภายในบริเวณอาคารสถานที่ของผู้ขอรับบริการหรือของผู้ใช้น้ำให้ใช้ท่อ อุปกรณ์ท่อ และวิธีการวางท่อ ตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระบวนการอุตสาหกรรม และมาตรฐานการเดินท่อภายในอาคารของสมาคมวิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

2. สถานที่ประกอบการที่ใช้น้ำประปาปริมาณมากหรือเป็นสถานที่ให้บริการผู้อื่น หรือติดตั้งขนาดมาตรวัดน้ำ  $\varnothing 1 \frac{1}{2}$  นิ้วขึ้นไป จะต้องมิถึง

พักน้ำหรือถังเก็บน้ำที่มีความจุรวมกันไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของปริมาณความต้องการใช้น้ำประปาเฉลี่ยต่อวัน

3. ผู้ใช้น้ำประปาต้องไม่นำน้ำประปาไปจำหน่ายแจกจ่ายให้กับผู้ใด เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากการประปานครหลวง

4. ผู้ใช้น้ำประปาต้องไม่ทำการตัดแปลงโยกย้ายแก้ไขมาตรวัดน้ำ หรือกระทำการอื่นใดอันเป็นอุปสรรคแก่การอ่านตัวเลขในมาตรวัดน้ำ การบำรุงรักษามาตรวัดน้ำ ประตุน้ำ หรือเครื่องกั้นน้ำและท่อภายนอก หรือทำให้เกิดความเสียหายแก่มาตรวัดน้ำและอุปกรณ์ต่างๆ ของการประปานครหลวงกรณีที่ใช้ น้ำประปาจากมาตรวัดน้ำหลายเครื่องร่วมกัน ให้ติดตั้งเครื่องกั้นน้ำป้องกันการไหลย้อนกลับ

5. ผู้ใช้น้ำต้องไม่ใช่เครื่องสูบน้ำ หรือวิธีการอื่นใดสูบน้ำโดยตรงจากท่อประปา เว้นแต่การประปานครหลวงพิจารณาเห็นว่ามี ความจำเป็น

6. ผู้ใช้น้ำที่ใช้น้ำจากบ่อบาดาร่วมกับน้ำประปา ต้องต่อท่อน้ำบาดาลแยกระบบจากท่อน้ำประปา

7. ผู้ใช้น้ำที่ประสงค์จะงดการใช้น้ำไว้เป็นการชั่วคราวโดยการฝากมาตร ให้แจ้งการประปานครหลวงล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 7 วัน

8. กรณีเรือถอนอาคาร ย้ายที่อยู่ ต้องแจ้งให้การประปานครหลวงทราบล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 7 วัน หากประสงค์จะโอนสิทธิการใช้น้ำต้องชำระหนี้สินที่ยังค้างอยู่ทั้งหมดเสียก่อน

กรณีที่อาคารของผู้ใช้น้ำเกิดเพลิงไหม้เสียหาย การประปานครหลวง  
สงวนสิทธิที่จะงดจ่ายน้ำได้ตามสภาพและความเหมาะสม

9. ผู้ใช้น้ำต้องยินยอมและอำนวยความสะดวกให้แก่พนักงานหรือ  
ผู้ปฏิบัติงานเข้าไปในสถานที่ใช้น้ำได้ในระหว่างเวลาพระอาทิตย์ขึ้นถึงพระ  
อาทิตย์ตก เพื่ออ่านมาตรวัดน้ำ งดการจ่ายน้ำ และดูแลบำรุงรักษามาตร  
วัดน้ำ ท่อและอุปกรณ์ต่างๆ ของการประปานครหลวง

ผู้ใช้น้ำจะขอตรวจดูบัตรประจำตัว หรือหลักฐานเอกสารจากบุคคลผู้  
เข้าไปในเขตสถานที่ของผู้ใช้น้ำเพื่อปฏิบัติตามวรรคแรกได้

10. ในการติดต่อกับการประปานครหลวงควรนำใบเสร็จรับเงินหรือ  
หลักฐานที่เกี่ยวข้องมาแสดงเพื่อความสะดวกและรวดเร็วในการใช้บริการ

11. กรณีที่การประปานครหลวงได้ดำเนินการตามคำขอรับใช้น้ำ  
หรือถ้อยคำของผู้ใช้น้ำแล้ว หากมีการคัดค้านหรือโต้แย้งในเรื่องสิทธิใดๆ  
เกี่ยวกับการจัดส่งและจัดจำหน่ายน้ำให้กับผู้ใช้น้ำ ผู้ใช้น้ำต้องรับผิดชอบ  
เสียหายต่างๆ ที่เกิดขึ้นต่อการประปานครหลวง และที่ผู้คัดค้านเรียกร้อง



12. กรณีที่มีเหตุขัดข้องด้านวิชาการ หรือเหตุสุดวิสัย หรือ  
เหตุการณ์ที่ไม่อาจคาดหมายได้ หรือเพื่อสาธารณประโยชน์ส่วนรวม การ  
ประปานครหลวงขอสงวนสิทธิที่จะระงับหรือจำกัดการส่งและจำหน่ายน้ำ  
ทั้งหมด หรือส่วนหนึ่งส่วนใดตามความเหมาะสมต่อเหตุการณ์ การระงับ  
หรือจำกัดการส่งและจำหน่ายน้ำดังกล่าว การประปานครหลวงจะแจ้งให้  
ผู้ใช้น้ำทราบล่วงหน้า เว้นแต่ในกรณีจำเป็นเร่งด่วน

13. การประปานครหลวงสงวนสิทธิในการติดตั้งประปาใหม่ หรืองดจ่ายน้ำ หากตรวจพบว่าผู้ใช้น้ำไม่ปฏิบัติตามนี้

### การติดตั้งถังพักน้ำ

ถังพักน้ำมีทั้งแบบติดตั้งบนดินและใต้ดิน แต่ควรติดตั้งถังพักน้ำให้สัมพันธ์กับปริมาณน้ำที่ใช้ในอาคารบ้านเรือน เพราะถังพักน้ำที่ใหญ่เกินไปจะทำความสะอาดได้ยาก และถังพักน้ำควรมีขนาดพอเก็บน้ำไว้ใช้ประมาณ 1-2 วันเท่านั้น เพราะหากเก็บน้ำไว้นานกว่า 1-2 วัน ปริมาณคลอรีนตกค้างในน้ำประปาจะระเหยไปหมด เชื้อโรคหรือแบคทีเรียอาจเข้ามาปะปนในน้ำได้ และควรเลือกถังพักน้ำชนิดที่ทนทานและปราศจากสารพิษ เพราะคลอรีนในน้ำประปาอาจทำปฏิกิริยากับโลหะบางชนิดทำให้เกิดการผุกร่อนและเป็นสนิมได้

### การเลือกขนาดถังพักน้ำ

จำนวนผู้ใช้น้ำ (คน)		🚰 ใช้ถังขนาด
 บ้านพักอาศัย	 สำนักงาน	ความจุ (ลิตร)
5	20	1,000
6	25	1,200
7 - 8	32	1,600
9 - 10	40	2,000
11 - 15	60	3,000

## ทำอย่างไรเมื่อ..ค่าน้ำสูงขึ้น

### ตรวจหาสาเหตุค่าน้ำสูงเบื้องต้น

#### 1. ตรวจสอบการใช้น้ำภายในบ้าน

ที่ผ่านมามีลักษณะการใช้น้ำเป็นอย่างไร? เช่น มีผู้อาศัยเพื่อขึ้นหรือไม่ หรือ มีการเปิดน้ำทิ้งหรือลืมน้ำหรือไม่ ฯลฯ

#### 2. ตรวจสอบมิเตอร์น้ำ

ปิดก๊อกน้ำทุกจุดภายในบ้าน จากนั้นตรวจสอบมิเตอร์น้ำว่า หมุนหรือไม่? หาก “หมุน” สันนิษฐานได้ว่า “มีท่อรั่วภายในบ้าน” รีบตรวจหาสาเหตุทันที

### ตรวจหาสาเหตุท่อรั่วภายในบ้านเบื้องต้น

- ฟังเสียงการทำงานของปั้มน้ำ ใช้เวลาประมาณ 1-5 นาที หากปั้มน้ำทำงาน ขณะไม่มีการใช้น้ำแสดงว่ามีจุดที่น้ำรั่วไหล

- ตรวจสอบสุขภัณฑ์ต่างๆ จุดที่พบบ่อยที่สุด คือ ชักโครก (เช่น ลูกลอยชักโครกชำรุด)

**การประหยัดน้ำ** คือ การใช้สิ่งที่มีอยู่อย่างรู้คุณค่าไม่ฟุ่มเฟือย เพื่อจะได้มีน้ำใช้ ภาวะภัยแล้ง...ประหยัดน้ำไม่ใช่แค่คิด ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่จากที่เคยชิน เพื่อการประหยัดน้ำ

## 10 กิจกรรม ใช้น้ำประปาอย่างรู้คุณค่า



### 1. อาบน้ำ

การอาบน้ำด้วยฝักบัวจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำน้อยที่สุด ถ้ารูฝักบัวยิ่งเล็กก็จะยิ่งช่วยประหยัดน้ำได้มากขึ้น ที่สำคัญไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้ในขณะถูสบู่ ส่วนการอาบน้ำด้วยอ่างอาบน้ำ จะใช้น้ำถึงครึ่งละ 110 ลิตร แต่ถ้าอาบน้ำด้วยฝักบัวจะใช้น้ำไม่เกิน 20 ลิตรเท่านั้น



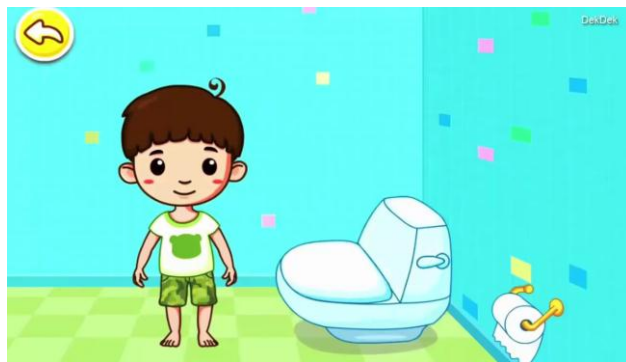
### 2. แปรงฟัน

การแปรงฟันและล้างแปรงแต่ละครั้ง ควรใช้แก้วหรือขันรองน้ำ ซึ่งใช้น้ำแค่ 1-2 แก้ว ก็เพียงพอ และไม่ควรถูกเปิดก๊อกทิ้งไว้ขณะแปรงฟัน หรือล้างแปรงจากก๊อกโดยตรง เพราะจะทำให้ต้องสูญเสียไปถึง 9 ลิตรต่อนาที



### 3. โคนหนด

เมื่อโคนหนดเสร็จแล้ว ให้ใช้กระดาษชำระเช็ดฟองครีมออกครึ่งหนึ่งก่อน จากนั้นใช้แก้วรองน้ำจากก๊อกมาชำระล้างให้สะอาดอีกครั้ง และล้างมิดโคนโดยการจุ่มน้ำล้างในแก้ว หรือขันจะช่วยให้สิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่าล้างจากก๊อกโดยตรง



#### 4. ห้องสุขา

ถ้าเป็นห้องน้ำชายอย่างเดียว หรือห้องน้ำรวมชาย – หญิง ควรติดตั้งโถปัสสาวะชายไว้ด้วย โดยแยกต่างหากจากโถอุจจาระ เพราะการชำระล้างโถปัสสาวะจะใช้น้ำน้อยกว่าโถอุจจาระมาก และโถส้วมแบบตักน้ำราดจะสิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่าแบบชักโครกหลายเท่าทีเดียว ดังนั้นหากมีความจำเป็นต้องใช้ชักโครกก็ควรติดตั้งโถปัสสาวะ และโถอุจจาระแยกจากกัน



#### 5. ล้างอาหาร ผัก ผลไม้

ควรรองน้ำใส่ภาชนะเท่าที่จำเป็นในการล้างแต่ละครั้ง แทนการเปิดก๊อกล้างโดยตรง ซึ่งแทนที่จะล้างได้สะอาดแต่กลับจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมากกว่า และถ้าเป็นภาชนะที่โยกย้ายได้ ก็อาจจะนำน้ำที่ใช้แล้วไปรดน้ำต้นไม้ได้อีกด้วย





## 6. ล้างจานชาม และภาชนะต่างๆ

ควรรวบรวมให้มีปริมาณมากพอแล้วใช้กระดาษชำระเช็ดคราบสกปรกออกครึ่งหนึ่งก่อน จากนั้นค่อยล้างพร้อมกันในอ่าง จะทำให้สิ้นเปลืองน้ำน้อย และยังใช้เวลาล้างน้อยลงด้วย การล้างจากก๊อกโดยตรงจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมากกว่า 9 ลิตรต่อนาที



## 7. เช็ดถูพื้น

ควรใช้ภาชนะรองน้ำ และซักล้างอุปกรณ์ในภาชนะก่อนที่จะนำไปเช็ดถูพื้น เพราะจะช่วยให้สิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่าการใช้สายยางฉีดทำความสะอาดนั้นโดยตรง



## 8. ซักผ้า

ถ้าซักด้วยมือ ควรแช่ผ้าไว้กับน้ำผงซักฟอกระยะเวลาหนึ่งก่อนทำการซัก จะช่วยให้คราบสกปรกหลุดออกง่ายขึ้น ขณะซักก็ไม่ควรปล่อยให้ น้ำไหลล้นภาชนะตลอดเวลา เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมากถึง 9 ลิตรต่อนาที น้ำสุดท้ายของการซักยังสามารถนำไปใช้เช็ดถูบ้านหรือนำไปใช้รดน้ำต้นไม้ใหญ่ก็ได้



## 9. รดน้ำต้นไม้

ทางที่ดีควรใช้กระป๋องฝักบัวรดน้ำ การใช้สายยางต่อจากก๊อกโดยตรง จะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมากเกินความจำเป็น เพราะตามธรรมชาติต้นไม้ส่วนใหญ่ ต้องการน้ำแต่เพียงพอดีๆ เท่านั้น และควรรดน้ำต้นไม้ในช่วงเช้า และเย็นก็เพียงพอแล้ว



## 10. ล้างรถ

ควรใช้ไม้ขนไก่ปิดฝ่อนอกครั้งหนึ่งก่อนจากนั้นรองน้ำใส่ถัง แล้วนำมาเช็ดล้างอีกครั้ง ไม่ควรใช้สายยางฉีดล้างโดยตรง เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำในปริมาณมากและทำให้รถผุเร็วขึ้นด้วย

### ประหยัดน้ำ 3 ขั้นตอน

1. ช่วยกัน ปิดน้ำให้สนิท อย่าปล่อยให้หยดน้ำไหล ปิดน้ำไม่สนิท สูญเสียน้ำ 1,500 ลิตรต่อเดือน

2. one flush is enough กดชักโครกเพียงครั้งเดียว กดชักโครก 1 ครั้ง สูญเสียน้ำ 8-12 ลิตร

3. พบเห็นอุปกรณ์ชำรุด แจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ หรือพบเหตุท่อแตก-ท่อรั่ว แจ้ง MWA call center 1125 ตลอด 24 ชั่วโมง

**“ทรัพยากรน้ำมีวันหมด ใช้ทุกหยดอย่างรู้คุณค่า”**

### บรรณานุกรม

- ฝ่ายสื่อสารองค์กร การประปานครหลวง





ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
เรื่อง มาตรการประหยัดน้ำ

ตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๘ เห็นชอบแนวทางการประหยัดน้ำ  
ในหน่วยงานภาครัฐ โดยขอความร่วมมือให้ทุกหน่วยงานภาครัฐ ลดการใช้น้ำลงให้ได้อย่างน้อย ร้อยละ ๓๐  
เมื่อเทียบกับปริมาณการใช้น้ำในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๗ รวมทั้งได้กำหนดเป็นตัวชี้วัด (Key Performance  
Index KPI) "การประหยัดน้ำ" สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงกำหนดมาตรการประหยัดน้ำ  
เพื่อให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน ถือปฏิบัติตามมาตรการประหยัดน้ำ ดังนี้

๑. ปิดน้ำทุกครั้งที่ไม่ใช้ เช่น ล้างมือ ล้างหน้า กุสปู และชำระล้างอื่นๆ
๒. ตูแกล็กอน้ำ อุปกรณ์ใช้น้ำ และสุขภัณฑ์ให้ปิดสนิทอยู่เสมอ
๓. ใช้หัวก๊อกน้ำชนิดกดหยุดอัตโนมัติ ช่วยลดปัญหาการลืมปิดน้ำ(ให้เปลี่ยนเมื่อมีการชำรุด)
๔. ตรวจสอบดูแลอุปกรณ์ใช้น้ำ ท่อน้ำ อย่างสม่ำเสมอและแจ้งซ่อมทันทีเมื่อชำรุด
๕. อย่าเปิดน้ำทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ ควรรวบรวมจาน ชาม ด้วยกาแป แก้วน้ำ เพื่อล้าง

ครั้งละหลายๆ

๖. ใช้ภาชนะรองน้ำแทนการเปิดน้ำโดยตรงจากก๊อกน้ำ
๗. จัดหาถังน้ำเก็บสำรองน้ำไว้ในห้องน้ำ ตามความเหมาะสม
๘. การล้างทำความสะอาดรถยนต์ของส่วนราชการ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำจากถังในการเช็ดถู

ทำความสะอาดแทนการใช้น้ำสายยางฉีดน้ำโดยตรง

๙. ไม่ควรรดน้ำต้นไม้ตอนแดดจัด เพราะน้ำจะระเหยหมดไปเปล่าๆ ควรรดน้ำต้นไม้ในตอน  
เช้าที่อากาศยังเย็นอยู่ ซึ่งการระเหยจะต่ำกว่า และควรใช้เครื่องสูบน้ำจากคูน้ำขึ้นมารดน้ำต้นไม้ แทนการใช้น้ำ  
ประปา

๑๐. รณรงค์ประชาสัมพันธ์สร้างจิตสำนึกในการประหยัดน้ำภายในหน่วยงาน เช่น ติดสติ๊กเกอร์  
หรือ ป้ายรณรงค์ ตามจุดที่มีก๊อกน้ำ

ทั้งนี้ ให้เจ้าหน้าที่สำนัก/กอง/กลุ่ม/ศูนย์ ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
ถือปฏิบัติตามมาตรการดังกล่าวอย่างเคร่งครัด ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙

1.0.0.0

(นายบุญชัย สมบูรณ์สุข)

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

## แบบฟอร์มการปฏิบัติตามมาตรการประหยัดน้ำ

หน่วยงาน.....

ประจำเดือน.....

มาตรการประหยัดน้ำ	หมายเหตุ
<p>มาตรการประหยัดน้ำ</p> <p>๓. ปิดน้ำทุกครั้งที่ไม่ใช้ เช่น ล้างมือ ล้างหน้า กุสปู และชำระล้างอื่นๆ</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติ                      <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติ</p> <p>๔. ตรวจสอบก๊อกน้ำ อุปกรณ์ใช้น้ำ และสุขภัณฑ์ให้ปิดสนิทอยู่เสมอ</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติ                      <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติ</p> <p>๕. ใช้หัวก๊อกน้ำชนิดกดหยุดอัตโนมัติ ช่วยลดปัญหาการลืมปิดน้ำ(ให้เปลี่ยนเมื่อมีการชำรุด)</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติ                      <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติ</p> <p>๖. ตรวจสอบอุปกรณ์ใช้น้ำ ท่อน้ำ อย่างสม่ำเสมอและแจ้งซ่อมทันทีเมื่อชำรุด</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติ                      <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติ</p> <p>๗. อย่าเปิดน้ำทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ ควรรวบรวมจาน ชาม ถ้วยกาแฟ แก้วน้ำ เพื่อล้างครั้งละหลายๆ</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติ                      <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติ</p> <p>๘. ใช้ภาชนะรองน้ำแทนการเปิดน้ำโดยตรงจากก๊อกน้ำ</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติ                      <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติ</p> <p>๙. จัดหาถังน้ำเก็บสำรองน้ำไว้ในห้องน้ำ ตามความเหมาะสม</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติ                      <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติ</p> <p>๑๐. การล้างทำความสะอาดรถยนต์ของส่วนราชการ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำจากถังในการเช็ดทำความสะอาดแทนการใช้สายยางฉีดน้ำโดยตรง</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติ                      <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติ</p> <p>๑๑. ไม่ควรลดน้ำดับไม้ตอนแดดจัด เพราะน้ำจะระเหยหมดไปเปล่าๆ ควรรดน้ำต้นไม้ในตอนเช้าที่อากาศยังเย็นอยู่ ซึ่งการระเหยจะต่ำกว่า และควรใช้เครื่องสูบน้ำจากคูน้ำขึ้นมารดน้ำต้นไม้แทนการใช้น้ำประปา</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติ                      <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติ</p> <p>๑๒. รณรงค์ประชาสัมพันธ์สร้างจิตสำนึกในการประหยัดน้ำภายในหน่วยงาน เช่น ติดสติ๊กเกอร์หรือป้ายรณรงค์ ตามจุดที่มีก๊อกน้ำ</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิบัติ                      <input type="checkbox"/> ไม่ปฏิบัติ</p>	

\*กำหนดส่งภายในวันที่ ๑๐ ของเดือนถัดไป.



#### ๙. สรุปองค์ความรู้ (เขียนเล่าเรื่องเป็นความเรียงถึงหลักการได้มาซึ่งองค์ความรู้และเนื้อหาโดยสรุป)

จากการที่ประเทศไทยต้องเผชิญภาวะการขาดแคลนน้ำ เกิดการขาดแคลนน้ำดิบในภาคเกษตรกรรม บางพื้นที่เกิดการขาดแคลนน้ำดิบเพื่อการผลิตประปา และต้องควบคุมปริมาณน้ำเพื่อการรักษาระบบนิเวศ และการผลักดันน้ำเค็ม รัฐบาลจึงขอความร่วมมือให้ส่วนราชการรัฐวิสาหกิจ และประชาชนทั่วไป ประหยัดน้ำประปา ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นต้นมา

สำนักงานเลขาธิการกรมจึงจัดทำคู่มือการใช้น้ำอย่างประหยัดในที่ทำงาน เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อบุคลากร และผู้รับผิดชอบในการดำเนินการประหยัดน้ำ เป็นการช่วยบรรเทาปัญหาวิกฤตการขาดแคลนน้ำ และให้การดำเนินการเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ จึงต้องปลูกฝังค่านิยมร่วมกัน โดยตระหนักถึงความสำคัญของการใช้น้ำ และแนวทางวิธีการต่างๆ ไปใช้ประโยชน์ในองค์กรและยังสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในที่พักอาศัยของตนเองอีกด้วย

#### ๑๐. ผลของการนำองค์ความรู้ไปใช้/ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ประหยัดงบประมาณ
๒. หน่วยการใช้น้ำประปาลดลง
๓. เจ้าหน้าที่มีจิตสำนึกในการร่วมมือในการใช้น้ำอย่างคุ้มค่า อย่างยั่งยืน

#### ๑๑. ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง/ต่อยอดองค์ความรู้

-