



CẨM NANG GIA ĐÌNH TIẾT KIỆM ĐIỆN

Sử Dụng Dẫn Máy Nước Nóng Năng Lượng Mặt Trời



Hãy Thay Thế Đèn Sợi Đốt Bằng Đèn Tiết Kiệm Điện



Tắt Các Thiết Bị Khi Không Sử Dụng Đến



Chỉnh Nhiệt Độ Máy Lạnh 24-26°C Và Đóng Kín Các Cửa Cửa Khí Máy



Tiết Kiệm Năng Lượng
Để Bảo Vệ Môi Trường





MỤC LỤC

Đâu là nơi năng lượng trong nhà bạn tiêu hao ? 2

Các thiết bị chiếu sáng 4

Các thiết bị điện trong bếp 8

Nồi cơm điện
Phích điện và ấm đun nước
Lò vi sóng, lò nướng
Tủ lạnh
Bếp điện các loại

Các thiết bị điện trong phòng khách 12

Máy tính để bàn, máy tính xách tay
Dàn âm thanh và đầu DVD
Tivi và đầu kỹ thuật số
Máy in
Máy hút bụi
Điều hòa

Các thiết bị điện trong phòng ngủ và phòng tắm 16

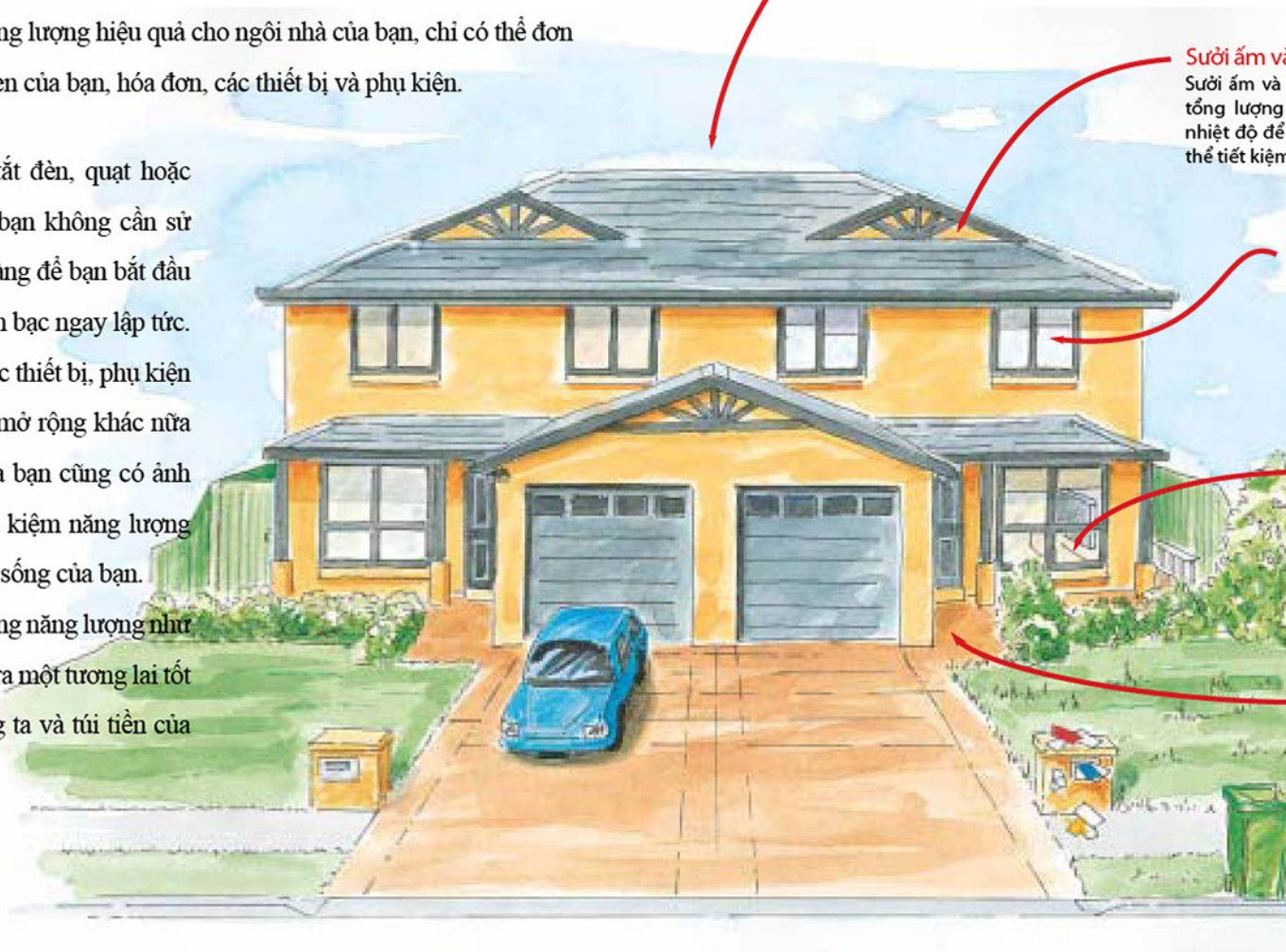
Máy sấy tóc
Bàn là quần áo
Máy giặt
Máy nước nóng

Đâu là nơi năng lượng trong nhà bạn tiêu hao ?

Nói là dễ dàng để có năng lượng nhưng với sự phụ thuộc năng lượng ngày càng tăng của chúng ta cho công việc cường độ cao và cho cuộc sống sinh hoạt thoải mái và tiện nghi, con số chi phí về tài chính của chúng ta và hành tinh của chúng ta đang tăng nhanh.

Làm thế nào để sử dụng năng lượng hiệu quả cho ngôi nhà của bạn, chỉ có thể đơn giản là nhìn kỹ vào thói quen của bạn, hóa đơn, các thiết bị và phụ kiện.

Thay đổi thói quen- như tắt đèn, quạt hoặc điều hòa trong phòng mà bạn không cần sử dụng nữa là một cách dễ dàng để bạn bắt đầu tiết kiệm năng lượng và tiền bạc ngay lập tức. Sự chọn lựa của bạn cho các thiết bị, phụ kiện và kế hoạch cho các phần mở rộng khác nữa hoặc thay đổi ngôi nhà của bạn cũng có ảnh hưởng rất lớn đến việc tiết kiệm năng lượng tổng thể của nhà bạn và lối sống của bạn. Thay đổi để chúng ta sử dụng năng lượng như thế nào bây giờ sẽ giúp tạo ra một tương lai tốt hơn cho thế giới của chúng ta và túi tiền của chúng ta.



Kín và cách nhiệt

Hãy đảm bảo rằng nhà của bạn được cách nhiệt tốt. Một ngôi nhà cách nhiệt đúng cách có thể ấm hơn tới 10 độ vào mùa đông và mát hơn tới 7 độ vào mùa hè.

Sưởi ấm và làm mát

Sưởi ấm và làm mát chiếm phần lớn nhất trong tổng lượng năng lượng sử dụng trong nhà. Giảm nhiệt độ để sưởi ấm thấp hơn 1 độ C là ta đã có thể tiết kiệm 10% hóa đơn chi trả

Cửa sổ và cửa chính

Sử dụng cửa sổ lớn ở phía bắc của ngôi nhà bạn sẽ có nhiều ánh sáng và mát mẻ hơn về mùa hè, thêm cửa giữa khu vực sinh hoạt sẽ cho phép các khu vực này được sưởi ấm và làm mát riêng biệt

Ánh sáng, chiếu sáng

Thay thế bóng đèn sợi đốt bằng bóng đèn tiết kiệm điện sẽ tiết kiệm năng lượng và hiệu quả

Các thiết bị khác

Lựa chọn các thiết bị khác tiết kiệm năng lượng hơn và đúng kích cỡ với nhu cầu sử dụng của bạn- một cái tủ lạnh 284 lít sẽ tiêu tốn hơn 20% năng lượng so với một cái tủ lạnh 210 lít.

CÁC THIẾT BỊ CHIẾU SÁNG

Đèn điện ảnh hưởng đến sức khỏe, tinh thần, sự an toàn, tiện nghi và năng suất làm việc của chúng ta. Sử dụng đèn điện công nghệ mới thay vì sử dụng đèn điện thông thường là một trong những cách thức nhanh nhất để cắt giảm hóa đơn tiền điện. Trung bình một gia đình dành 10% - 15% chi phí tiền điện cho việc thắp sáng. Sử dụng đèn điện ứng dụng công nghệ mới có thể làm giảm điện năng dùng để thắp sáng trong gia đình từ 50% đến 70%. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể giảm bớt số lượng đèn không sử dụng nhằm tiết kiệm điện năng

Bạn có biết ?

Đèn tiết kiệm điện năng (đèn compact, đèn led) tiêu thụ điện năng ít hơn so với các loại đèn điện khác. Bóng đèn compact, đèn led sử dụng ít hơn bóng đèn tròn sợi đốt 70% - 80% điện năng

CÁC THIẾT BỊ CHIẾU SÁNG

Thay thế đèn sợi đốt bằng đèn compact, đèn huỳnh quang T5, T8 hoặc đèn led.

Lời khuyên

Sử dụng bóng đèn chuyên dụng: Thay vì dùng bóng đèn tròn thắp sáng toàn bộ ngôi nhà thì bạn hãy sử dụng bóng đèn chuyên dụng tại những nơi cần thiết ví dụ như sử dụng đèn compact nhỏ chìm bên dưới bồn rửa mặt, phòng tắm, bếp nấu .v.v.

Lắp đặt hợp lý

Thiết kế, lắp đặt bóng đèn hợp lý sẽ phát huy hiệu quả chiếu sáng của bóng đèn. Khi lắp đèn nên sử dụng máng/ chóa đèn để phát huy hiệu quả chiếu sáng của bóng đèn.

Nên tận dụng chiếu sáng tự nhiên bằng cách:

- + Sử dụng các tấm tôn nhựa trong, mờ
- + Sử dụng các cửa sổ lấy ánh sáng
- + Phối hợp cửa lấy sáng với cửa thông gió.

Tắt đèn khi ra khỏi phòng hoặc khi không cần thiết sử dụng. Nên tắt hết đèn nếu bạn đi ra khỏi phòng từ 15 phút trở lên

CÁC THIẾT BỊ TRONG BẾP

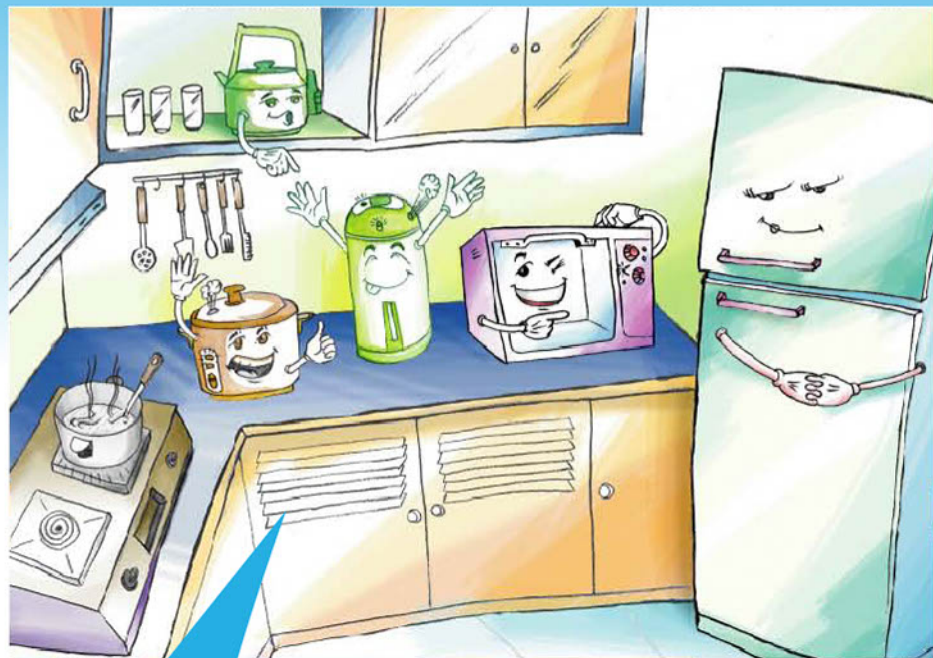
Nồi cơm điện

Phích điện và ấm đun nước

Lò vi sóng, lò nướng

Tủ lạnh

Bếp điện các loại



Bếp là nơi tiêu thụ điện năng rất lớn trong nhà bạn. Trong đó tủ lạnh tiêu hao khoảng 10% lượng điện. Như vậy, bạn có thể áp dụng việc tiết kiệm điện năng từ thiết bị điện nào trong nhà bếp?

NỒI CƠM ĐIỆN

Bạn có biết ?

Một nồi cơm điện tiêu thụ khoảng 5,4 KWh điện mỗi tháng để nấu 2 cốc gạo với 3 cốc nước (1 lần/ngày). Nó tiêu thụ 2,7 KWh điện một tháng nếu sử dụng chế độ “Giữ ấm” để hâm nóng đồ ăn trong 2h mỗi ngày.



Lời khuyên

- Tránh sử dụng chế độ “Giữ ấm” để tiết kiệm điện. Thức ăn có thể được hâm nóng lại nếu thật cần thiết
- Sử dụng nồi cơm điện có dung tích/ công suất phù hợp.
- Lau chùi sạch đáy nồi cơm và mâm nhiệt của nồi cơm điện để tiếp xúc tốt hơn.

PHÍCH ĐIỆN & ẤM ĐUN



Bạn có biết ?

Một phích đun điện tiêu tốn 11,18 KWh điện để đun sôi 3,6 lít nước trong 1 tháng (1 lần/ngày) Trong khi đó 1 ấm đun điện tiêu tốn khoảng 9,78 KWh điện để đun sôi một lượng nước tương tự

Lời khuyên

Đề đun sôi một lượng nước tương tự, một ấm đun tiêu tốn ít điện hơn so với phích đun điện. Do đó nên sử dụng ấm điện để đun nước.

LÒ NƯỚNG ĐIỆN



Bạn có biết ?

Một lò nướng điện tiêu thụ mỗi tháng hết 18 KWh điện nếu lò nướng đó sử dụng 1h/ngày và 15 ngày/tháng

Lời khuyên

Tắt lò nướng 10 phút trước khi hoàn tất - lò nướng sẽ duy trì được nhiệt độ đủ để hoàn tất. Kiểm tra lớp gioăng cửa của lò, để đảm bảo cửa lò cách nhiệt tốt. Sử dụng lò nướng cho phần thực phẩm tối đa và có thể lên kế hoạch nấu nhiều món cùng một lúc

LÒ VI SÓNG

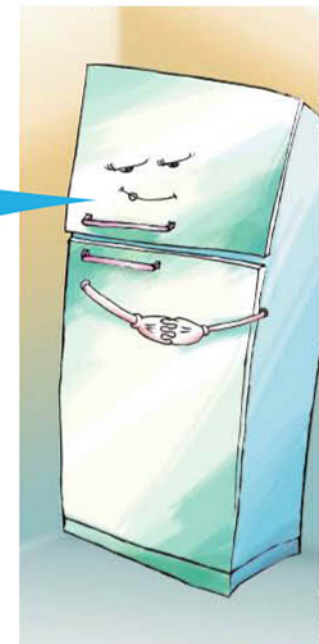
Lời khuyên

- Trước khi sử dụng lò vi sóng, nên xem kỹ và tuân theo các hướng dẫn của mỗi lò nấu.
- Nên dùng đồ đựng thực phẩm an toàn trong lò vi sóng như dụng cụ bằng thủy tinh, đồ sứ, đồ gốm, một vài loại plastic, giấy cứng.
- Không bật lò vi sóng trong phòng có điều hoà nhiệt độ, không đặt gần các đồ điện khác để không ảnh hưởng đến chức năng hoạt động của các đồ điện này.
- Không nên dùng đồ sứ có viền kim loại vì sẽ gây ra tia điện. Đồ kim loại hút giữ nhiệt, làm thực phẩm lâu chín và cũng gây ra tia điện.

TỦ LẠNH

Bạn có biết ?

Thông thường nhiệt độ giữ lạnh cho cá tươi, thịt tươi tốt nhất là trên, dưới -1 độ C, với sữa bò và trứng gà, trứng vịt là 3 độ C, hoa quả rau xanh là 5 độ C. Nếu là tủ lạnh có 2 cửa nhiệt độ buồng đông lạnh ở mức -18 độ C là đủ để nước đóng băng. Dùng -18 độ C thay cho -22 độ C thì mỗi tháng bạn tiết kiệm được khoảng 25% điện năng



Lời khuyên

- Chọn tủ lạnh có kích thước vừa phải (gia đình 4 người chọn loại 102-180 lít).
- Đặt tủ nơi thoáng mát, cách tường ít nhất 10cm, tránh ánh nắng hoặc gần các nguồn nhiệt.
- Lau sạch bụi bám trên dàn nóng phía sau (loại cũ) và mặt ngoài vỏ.
- Gioăng cửa phải luôn kín, không bong ra.
- Cài nhiệt độ các ngăn vừa phải, thường không cần mức lạnh nhất.
- Không cho thức ăn còn nóng vào tủ.
- Không để lớp tuyết bám vào dàn lạnh (tủ đông tuyết) dày quá 5mm.
- Hợp lý hoá thao tác để giảm thiểu số lần mở tủ và thời gian mở cửa tủ.
- Nên mua loại tủ có nhiều cửa.
- Không nên mua tủ quá cũ, đã sửa lại.

CÁC THIẾT BỊ ĐUN NẤU KHÁC



Lời khuyên

- Đối với những thiết bị sử dụng Gas, nên sử dụng thiết bị gas có ngọn lửa màu xanh thay vì ngọn lửa màu vàng. Ngọn lửa màu vàng cho ta biết khí gas cháy không hiệu quả và cần phải có sự điều chỉnh cho phù hợp, cần tham khảo thêm với nhà sản xuất hoặc nhà phân phối ở địa phương của bạn.
- Nên sử dụng nồi áp suất và lò vi sóng càng nhiều càng tốt, như vậy thời gian nấu sẽ nhanh hơn và điện năng tiêu tốn sẽ ít hơn.
- Chuẩn bị thực phẩm nấu trước khi bắt đầu nấu ăn để giảm thời gian đun nấu không hiệu quả, và nên nấu các món cùng nhau nếu có thể.
- Không mở nắp lò, nồi... khi đang nấu, vì nếu vậy sẽ làm thất thoát nhiệt và tốn điện.
- Ưu tiên sử dụng các dụng cụ bếp nhỏ và hợp lý để giảm thời gian đun nấu cũng như giảm tần suất sử dụng lò nướng, bếp cho những mục đích trong tự.
- Nói chung, khi các thiết bị đun nấu có công suất và dung tích lớn sẽ tiêu tốn nhiều năng lượng hơn. Vì vậy, những thiết bị và dụng cụ đun nấu có dung tích và công suất nhỏ hơn sẽ phù hợp hơn với tiêu dùng trong gia đình.
- Sử dụng nồi áp suất thường xuyên cũng sẽ giảm được 2/3 thời gian đun nấu cũng như tiết kiệm năng lượng hơn.
- Nồi hầm cũng sẽ sử dụng năng lượng ít hơn và vì vậy sẽ được ưu tiên hơn.

CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN TRONG PHÒNG KHÁCH

Máy tính để bàn, máy tính xách tay

Dàn âm thanh và đầu DVD

Tivi và đầu kỹ thuật số

Điều hòa không khí

Máy in

Máy hút bụi

Quạt trần và quạt bàn



Máy vi tính, ti vi, đầu máy có lẽ là những vật dụng chúng ta thường sử dụng lãng phí nhất, đôi khi chỉ chút lười biếng, hoặc vì thiếu những hiểu biết nhất định, đơn cử như việc để các thiết bị này ở chế độ chờ nhiều giờ liền. Hãy cùng nhau chia sẻ những kiến thức sử dụng máy vi tính, ti vi, và đầu máy hiệu quả.

MÁY TÍNH ĐỂ BÀN, LAPTOP



Bạn có biết ?

Một máy tính có cấu hình cao tiêu thụ điện nhiều hơn so với máy tính để bàn cùng loại có cấu hình thấp hơn.

Một số loại máy tính vẫn tiêu thụ điện ở chế độ tạm nghỉ, trong khi các loại khác chỉ tiêu thụ khoảng 20 W

Màn hình thông thường loại có bóng đèn hình (CRT) 14" tiêu thụ khoảng 35W trong khi đó màn hình tinh thể lỏng (LCD) 14" chỉ tiêu thụ khoảng 4,5W. Thông thường, một màn hình đèn hình 17" sẽ tiêu thụ điện năng hơn 22% mức tiêu thụ điện năng của màn 14"

Lời khuyên

- Sử dụng máy có cấu hình phù hợp với mục đích sử dụng.
- Tắt hẳn máy khi không sử dụng.
- Khi mua máy tính mới nên kiểm tra mức tiêu thụ điện năng ở chế độ tạm nghỉ
- Sử dụng màn hình LCD thay vì màn hình CRT
- Cắm mỗi thiết bị máy tính vào 1 ổ điện, như vậy có thể tắt điện toàn bộ từng phần thiết bị để hạn chế tiêu thụ điện năng ở chế độ tạm nghỉ

MÁY IN



Bạn có biết ?

Một máy in lazer tiêu thụ nhiều điện năng hơn so với những loại máy in khác. Thông thường máy in lazer tiêu thụ khoảng 440W khi khởi động và khoảng 200W khi bắt đầu in không kể số trang in

Máy in kim tiêu thụ khoảng 5,8W tại chế độ in thông thường và không tốn điện năng trong lúc khởi động. Vì vậy, trong 1h sử dụng máy in kim sẽ tiết kiệm tới 97% điện năng so với máy in lazer.

Máy in phun sẽ là loại máy tiết kiệm điện năng nhất so với cả hai loại máy trên. Máy in phun tiết kiệm tới 99% điện so với máy in lazer

Lời khuyên

- Tắt điện máy in khi không sử dụng
- Cân nhắc việc sử dụng máy in phun khi in số lượng ít
- Không tắt máy in lazer khởi động lại, vì mỗi lần khởi động lại trong trường hợp số lần in gần nhau, với mỗi lần khởi động máy in chúng ta lại lãng phí điện.

TIVI & ĐẦU KỸ THUẬT SỐ



Lời khuyên

- Đặt tivi có chế độ tương phản, độ sáng, độ sắc nét và âm thanh ở mức phù hợp
- Hãy tập thay đổi thói quen của mình là tắt tivi bằng công tắc nguồn, chúng ta sẽ tiết kiệm được một khoảng chi phí lớn cho tiền điện
- Nên chọn kích cỡ tivi phù hợp với diện tích nhà bạn vì tivi càng to càng tốn điện.

Bạn có biết ?

Màn hình tivi 29" khi đặt chế độ tương phản, ánh sáng và màu sắc ở mức 100% sẽ tiêu thụ điện năng hơn 15W khi đặt chế độ 50%

Nếu chúng ta chỉ tắt tivi bằng điều khiển từ xa, vẫn tốn từ 3 - 18W cho một tivi và con số này sẽ lên đến 25 - 160KWh trong một năm. Như vậy, nếu có 10 triệu cái tivi chỉ tắt bằng điều khiển từ xa thì một năm sẽ lãng phí từ 250 - 1600 triệu KWh

THIẾT BỊ ÂM THANH & ĐẦU DVD



Bạn có biết ?

Dàn âm thanh dùng đĩa CD, DVD tiêu thụ điện gấp đôi loại dùng băng hoặc nghe đài. Âm lượng của dàn âm thanh càng lớn thì càng tiêu tốn điện.

Khi để ở chế độ tạm nghỉ, đầu đĩa DVD tiêu thụ khoảng 50% điện năng so với khi chạy máy

Lời khuyên

- Để âm thanh của dàn âm thanh ở mức độ vừa nghe
- Tắt dàn âm thanh và đầu DVD khi không sử dụng
- Chia cách nguồn điện đầu ra cho các thiết bị giải trí, nhờ đó khi bạn sử dụng một thứ (Ví dụ xem TV) thì các hệ thống khác ngắt điện để tiết kiệm năng lượng.

MÁY HÚT BỤI

Bạn có biết ?

Một máy hút bụi tiêu thụ khoảng 48KWh mỗi tháng khi chúng làm việc hàng ngày

Một máy hút bụi tiêu tốn thêm 20W mỗi khi khoang chứa bụi đầy



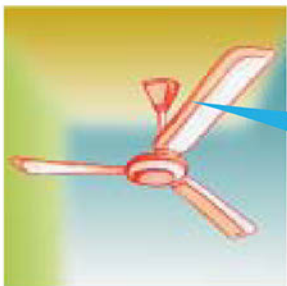
Lời khuyên

- Làm sạch khoang chứa bụi trước khi sử dụng máy hút bụi.
- Đặt chế độ làm việc tiết kiệm năng lượng.
- Cài đặt ở chế độ hút chậm giúp tiêu tốn ít năng lượng

QUẠT TRẦN & QUẠT BÀN

Bạn có biết ?

Hầu hết quạt trần đều có chế độ điều khiển điện tử mà tiêu thụ một lượng điện năng không đáng kể



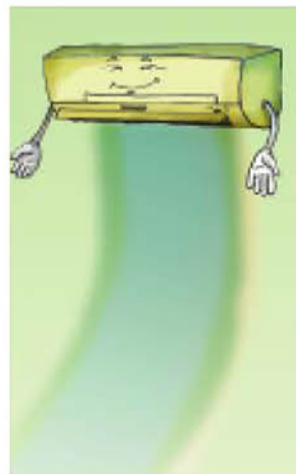
Lời khuyên

- Mức tiêu thụ điện năng phụ thuộc vào tốc độ quạt được cài đặt.
 - Tốc độ quạt nhanh hơn thì lượng điện tiêu thụ sẽ nhiều hơn.
- Đối với quạt trần, nếu để quạt quay ở mức 3 (mức trung bình) thì sẽ tiết kiệm được 35% điện năng so với quạt quay hết tốc độ (ở mức 5)

ĐIỀU HÒA KHÔNG KHÍ

Bạn có biết ?

Điều hòa không khí có nhiệt độ 20 độ C sẽ tiêu tốn một lượng điện năng nhiều gấp 29% so với điều hòa có nhiệt độ là 25 độ C



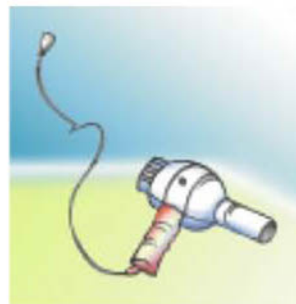
Lời khuyên

- Nên để nhiệt độ cao vào mùa hè. Sự ít chênh lệch nhiệt độ giữa bên trong và bên ngoài nhà sẽ giúp bạn tiết kiệm được rất nhiều điện năng.
- Không đặt máy điều hòa nhiệt độ ở nhiệt độ thấp hơn bình thường khi bật máy lên. Nó sẽ không làm cho nhà của bạn mát nhanh hơn mà còn lãng phí điện năng không cần thiết.
- Nên sử dụng máy điều hòa không khí kết hợp với quạt tại những nơi mát mẻ
- Không nên đặt đèn hoặc Tivi gần máy điều hòa nhiệt độ
- Vào mùa nóng nên kéo rèm cửa sổ để tránh ánh nắng chiếu trực tiếp vào nhà
- Đóng rèm, cửa ban đêm để nhiệt độ không thoát ra bên ngoài.
- Nên vệ sinh sạch sẽ máy điều hòa không khí ít nhất 1 mùa 1 lần.
- Đặt máy điều hòa ở phía Bắc nhà bạn, phía này mát mẻ. Bạn có thể tiết kiệm được 10% điện nếu đặt máy ở phía Bắc thay vì phía bị ánh mặt trời chiếu vào
- Nên sử dụng máy có công suất phù hợp với phòng

THIẾT BỊ TRONG PHÒNG TẮM VÀ CÁC THIẾT BỊ KHÁC



MÁY SẤY TÓC



Bạn có biết ?

Thông thường máy sấy tóc có từ 2 mức điều chỉnh độ nóng trở lên. Đối với máy sấy tóc có 2 mức điều chỉnh độ nóng, nên điều chỉnh ở mức một vì sẽ tiết kiệm được 20% điện năng so với sử dụng điện năng ở mức 2

Lời khuyên

- Dùng khăn để lau tóc càng khô càng tốt trước khi sử dụng máy sấy.
- Nên sử dụng máy sấy ở mức 1 thay vì mức 2

BÀN LÀ

Bạn có biết ?

Bàn là khô sẽ tiết kiệm điện năng hơn so với bàn là nước do tỷ lệ phần trăm khi bàn là khô đang hoạt động là 35% và bàn là nước là 40%

Lời khuyên

- Sử dụng bàn là khô thay vì bàn là hơi nước
- Lau sạch bề mặt kim loại của bàn ủi sẽ giúp hoạt động có hiệu quả hơn
- Không dùng bàn là trong phòng có bật máy điều hoà hoặc khi quần áo còn ướt.
- Tận dụng nhiệt của bàn là sau khi ngắt điện để là đồ mỏng.
- Khi ủi nên kiểm tra cài đặt nhiệt độ của bàn ủi thích hợp cho loại vải cần ủi.

MÁY GIẶT

Bạn có biết ?

Máy giặt lồng đứng mất khoảng 1h để giặt và máy giặt lồng ngang mất khoảng 2h. Máy giặt lồng ngang tiêu thụ điện năng nhiều hơn máy giặt lồng đứng khoảng 60%. Máy giặt lồng ngang sử dụng 1 nửa số nước (so với máy giặt lồng đứng) để giặt đồng thời ở chế độ vắt quần áo của máy giặt lồng ngang cũng hoạt động hiệu quả hơn máy giặt lồng đứng, điều này sẽ giúp bạn chi phí để sấy quần áo

Lời khuyên

- Luôn dùng nước lạnh để giặt giữ quần áo. Sử dụng nước ấm hoặc nóng để giặt quần áo sẽ không làm quần áo của bạn sạch hơn; 85 - 90% điện năng máy giặt dùng để làm nóng nước
- Nên giặt quần áo một lần thay vì chia nhỏ quần áo thành nhiều lần.
- Nếu giặt ít quần áo nên điều chỉnh lại mức nước cho phù hợp.
- Không nên sử dụng chế độ sấy để làm khô quần áo mà nên phơi ngoài trời.
- Chọn chế độ “tiết kiệm” nếu máy giặt bạn dùng có chế độ này.



MÁY NƯỚC NÓNG

Bạn có biết ?

Mức chi trung bình cho máy nước nóng sử dụng điện cho mỗi hộ gia đình ở Việt Nam chiếm khoảng 20% tiền điện trong gia đình bạn. Bạn có thể giảm hóa đơn tiền điện hàng tháng của máy nước nóng bằng cách chọn lựa những loại máy nước nóng phù hợp với gia đình bạn bằng cách sử dụng nước nóng hiệu quả



Lời khuyên

- Nên sử dụng dàn nước nóng năng lượng mặt trời
- Lắp đặt vòi nước có tốc độ nước chảy chậm
- Nên sử dụng nước nóng bằng nước nóng năng lượng mặt trời
- Nên sắp xếp thời gian tắm rửa bằng máy nước nóng của các thành viên trong gia đình gần nhau để tiết kiệm điện.
- Nên mua máy nước nóng loại tốt có lắp bộ an toàn điện, không nên mua loại cũ đã qua sửa chữa.
- Không nên cài đặt nhiệt độ nước quá nóng.
- Tắt nguồn điện khi không sử dụng trong thời gian dài