



ເຄັດລັບປະຢັດໄຟໃນຍາມໜາວ

- ປັບເຄື່ອງຕັດກະແສໄຟຜ້າຂອງທ່ານ.** ກົມພະລັງງານແນະນຳໃຫ້ຕັ້ງຄ່າຂຸນຫະພູມທີ່ 68 ອົງສາ ເມື່ອທ່ານບໍ່ທັນນອນ ແລະ ຜ່ອນຂຸນຫະພູມລົງ (ປະມານ 10 ອົງສາ) ເມື່ອທ່ານອອກໄປນອກ ຫຼື ນອນຫຼັບ. ຮັບປະກັນວ່າຈະບໍ່ຜ່ອນຂຸນຫະພູມລົງຕ່ຳກວ່າ 55 ອົງສາ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືກແຈ້ງແຂງ.
- ໃຊ້ແສງຕາເວັນ.** ເປີດມ່ານບັງແດດ ເພື່ອປ່ອຍໃຫ້ແສງຕາເວັນສ່ອງເຂົ້າມາ ໃນຊ່ວງກາງເວັນ ເພື່ອໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນພາຍໃນເຮືອນ. ຕອນຄ່ຳ ເປີດມ່ານກຶ້ງເພື່ອກັກເກັບຄວາມອົບອຸ່ນໄວ້ພາຍໃນເຮືອນ.
- ປົກປັດຊ່ອງອາກາດທີ່ຮົ່ວອອກ.** ນຳໃຊ້ແຜ່ນຢາງປລາດສຕິກ ເປີດຊ່ອງຮົ່ວທີ່ປ່ອງຢ້ຽມຫາກມີການຮົ່ວ. ນຳໃຊ້ແນວກັນລົມລ່ວງທີ່ຊ່ອງຫວ່າງຂອງປະຕູເພື່ອບໍ່ໃຫ້ອາກາດເຢັນຂ້າງນອກເຂົ້າມາ.
- ປຸງແຕ່ງອາຫານແບບງ່າຍໄວຢ່າງພຽງພໍ.** ອົບເປັນຫຼາຍແນວພ້ອມກັນ ແລະ ແຈ້ງໄວ້ຖ້າເຫຼືອ. ປຸງແຕ່ງແກງທີ່ມັກຂອງທ່ານ ແລະ ຕຳລັບອາຫານລົດເຜັດ ໃນໝໍ້ໄຟຜ້າ. ອາຫານທີ່ຄ່ອຍປຸງແຕ່ງຊ້າໆໃຫ້ລົດຊາດດີລົດ ແລະ ປະຢັດພະລັງງານ.
- ສະຫຼອງວັນພັກດ້ວຍແສງໄຟຈາກດອກໄຟເລດໄລ.** ຖ້າທ່ານຕົບແຕ່ງເຮືອນດ້ວຍດອກໄຟ ໃຫ້ນຳໃຊ້ດອກໄຟເລດໄລ ແລະ ຕິດຕັ້ງໃສ່ກັບໂມງຕັ້ງເວລາເປີດເປີດ.
- ນຳໃຊ້ເຕົາທຳຄວາມຮ້ອນ/ໝໍ້ຕົ້ມ ແລະ ປ່ຽນຕົວກອງເຕົາທຳຄວາມຮ້ອນເປັນປົກກະຕິ.** ຈະຊ່ວຍຮັບປະກັນເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຜ້າຂອງທ່ານໃຫ້ເຮັດວຽກປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ.
- ນຳໃຊ້ເຄື່ອງທຳຄວາມຮ້ອນຕັ້ງພື້ນຢ່າງປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ.** ເປີດນຳໃຊ້ເຄື່ອງທຳຄວາມຮ້ອນຕັ້ງພື້ນແຕ່ຕອນທີ່ທ່ານຢູ່ໃນຫ້ອງ ແລະ ວາງວັດຖຸຕ່າງໆອ້ອມຮອບຫ່າງຈາກຕົວເຄື່ອງໃນໄລຍະຫ່າງທີ່ປອດໄພ.
- ເພີ່ມເຄື່ອງນຸ່ງຮົ່ມໃຫ້ອົບອຸ່ນ.** ເຄື່ອງນຸ່ງ, ຜ້າຮົ່ມ, ແລະ ຖົງຕີນທີ່ອົບອຸ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍໃນລະດູໜາວ. ພິມແມ່ນອີກທາງທີ່ສຳຄັນເພື່ອຮັກສາໃຫ້ເຮືອຂອງທ່ານມີຄວາມອົບອຸ່ນຂຶ້ນ.
- ກວດກາ ແລະ ທຳຄວາມສະອາດເຕົາໄຟຂອງທ່ານ.** ຮັບປະກັນວ່າເຕົາໄຟຂອງທ່ານມີຄວາມປອດໄພ. ເປີດປ່ອນປັບຊ່ອງລົມເຕົາໄຟເມື່ອທ່ານບໍ່ນຳໃຊ້ເຕົາໄຟ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນຮົ່ວໄຫຼອອກນອກ.
- ປັບທິດທາງພັດລົມຕິດເພດານຄືນໃໝ່.** ປັບປ່ຽນການໝູນຂອງພັດລົມຕິດເພດານໃຫ້ໝູນຕາມທາງດຽວກັບເຂັມໂມງ ດ້ວຍອັດຕາຕ່ຳ ແລະ ຍູ້ຄວາມອົບອຸ່ນລົງດ້ານລຸ່ມ



ເຄັດລັບປະຢັດໄຟໃນຍາມໃບໄມ້ປົ່ງ

- ປັບເຄື່ອງຕັດກະແສໄຟຜ້າຂອງທ່ານຕາມສະພາບອາກາດ.** ສຳລັບສະພາບອາກາດໜາວເຢັນ ໃຫ້ຕັ້ງຂຸນຫະພູມທີ່ 68 ອົງສາ ເມື່ອທ່ານຢູ່ເຮືອນ ແລະ ປັບໃຫ້ເຢັນລົງ 10 ອົງສາ ເມື່ອທ່ານອອກໄປນອກ ຫຼື ຍາມກາງຄືນ. ຖ້າອາກາດຂ້າງນອກອຸ່ນ ໃຫ້ເປີດເຄື່ອງປັບອາກາດ ເມື່ອຂຸນຫະພູມຢູ່ທີ່ 78 ອົງສາ. ໃຫ້ນຳໃຊ້ເຄື່ອງຕັດກະແສໄຟຜ້າທີ່ຕັ້ງໄປແກນໄດ້ ຫຼື ປະເພດທັນສະໄໝຄອບຄຸມແບບອັດຕະໂນມັດ ເມື່ອເຕົາທຳຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ເຄື່ອງປັບອາກາດເປີດຢູ່.
- ຄວບຄຸມການຮັບແສງຕາເວັນ.** ເປີດຜ້າກັ້ງປ່ອງຢ້ຽມໄວ້ໃນຊ່ວງກາງເວັນທີ່ອາກາດເຢັນເພື່ອຮັບຄວາມອົບອຸ່ນຈາກແສງຕາເວັນ ແລະ ເປີດໄວ້ຍາມມື້ອາກາດຮ້ອນເພື່ອຮັກສາໃຫ້ເຮືອນເຢັນ.
- ຮັກສາເຄື່ອງປັບອາກາດທີ່ເຮັດວຽກຢ່າງດີ.** ຮັບປະກັນເຄື່ອງປັບອາກາດຂອງທ່ານພ້ອມໃຫ້ຄວາມເຢັນສະບາຍໃນລະຫວ່າງມື້ທີ່ອາກາດຮ້ອນ ແລະ ປອດໄພຈາກຊາກຫັກພັງຂ້າງນອກ.
- ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ** ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຮືອນເຢັນລົງຕາມທຳມະຊາດ.
- ນຳໃຊ້ພັດລົມ.** ໃຊ້ແທນທີ່ການໃຊ້ເຄື່ອງປັບອາກາດ ຫຼື ໃຊ້ຮ່ວມກັບເຄື່ອງປັບອາກາດ ເມື່ອອາກາດອົບເອົາ. ປັບພັດລົມຕິດເພດານໝູນໃນທິດທາງກົງກັນຂ້າມກັບທິດຂອງເຂັມໂມງ ເພື່ອອາກາດອົບເອົາຈະບໍ່ຖືກຍູ້ລົງ.
- ສືບຕໍ່ປ່ຽນຕົວກອງເຕົາທຳຄວາມຮ້ອນ.** ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ລະບົບປັບອາກາດຈາກສູນກາງ ອາກາດສືບຕໍ່ເຄື່ອນຜ່ານເຕົາທຳຄວາມຮ້ອນ. ຕົວກອງສາມາດຊ່ວຍໃນເລື່ອງສານເກີດພູມແຜ່, ໃຫ້ທຳຄວາມສະອາດຕົວກອງເພື່ອຮັກສາໃຫ້ລະບົບໃຫ້ມີປະສິດທິພາບ.
- ລົງທະບຽນເຂົ້າໃນໂຄງການໝູນວຽນລະບົບປັບອາກາດ** ທີ່ສະໜອງໃຫ້ໂດຍໜ່ວຍງານບໍລິການສາທາລະນະປະໂຫຍດທ້ອງຖິ່ນ ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ລະບົບປັບອາກາດຈາກສູນກາງ. ທ່ານຈະໄດ້ຮັບສ່ວນຫຼຸດເພື່ອໃຫ້ໜ່ວຍງານດັ່ງກ່າວໝູນວຽນເປີດເປີດເຄື່ອງປັບອາກາດຂອງທ່ານໃນລະຫວ່າງທີ່ໃຊ້ພະລັງງານຫຼາຍທີ່ສຸດ.
- ອາບນ້ຳຈາກຜັກບົວ** ແທນທີ່ການອາບນ້ຳໃນອ່າງ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ນ້ຳຊຸ່ນໃນເຮືອນ.
- ຈິດຈຳວ່າຕ້ອງນຳໃຊ້ພັດລົມດູດອາກາດໃນຫ້ອງອາບນ້ຳ** ເພື່ອຂະຈັດຄວາມຮ້ອນເກີນກຳນົດ ແລະ ຄວາມຊື່ນບໍ່ໃຫ້ລອດເຂົ້າສ່ວນອື່ນຂອງເຮືອນ.
- ທຳຄວາມສະອາດແຜງໝໍ້ນ້ຳຕົ້ງເຢັນ** ເມື່ອເຮັດຄວາມສະອາດເຮືອນ ແລະ ເຮັດສອງສາມເທື່ອຕໍ່ປີ ຫຼື ເຮັດຖ້ືຂັ້ນກວ່ານັ້ນ ຖ້າທ່ານມີສັດລ້ຽງ.





ເຄັດລັບປະຢັດໄຟໃນຍາມຮ້ອນ

1. **ບັບເຄື່ອງປັບອາກາດຂອງທ່ານ.** ກົມພະລັງງານແນະນຳໃຫ້ຕັ້ງຄ່າຂຸນຫະູມທີ່ 78 ອົງສາ ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍທ່ານປະຢັດພະລັງງານ ແລະ ຍັງຄົງຢູ່ສະບາຍ.
2. ນຳໃຊ້ເຄື່ອງຕັດກະແສໄຟຟ້າທີ່ຕັ້ງໂປແກລມໄດ໌ໂດຍຕັ້ງຄ່າໂອໂຕ ເພື່ອຄວບຄຸມເຄື່ອງປັບອາກາດຂະນະທີ່ເປີດປິດຊ່ວງກາງເວັນ.
3. **ໃຊ້ປະໂຫຍດຈາກໂປແກລມປະຢັດ** ທີ່ໃຫ້ສ່ວນຫຼຸດ ເພື່ອໃຫ້ໜ່ວຍງານສາທາລະນະປະໂຫຍດໝູນວຽນເປີດປິດເຄື່ອງປັບອາກາດຂອງທ່ານ ໃນລະຫວ່າງໃຊ້ພະລັງງານຫຼາຍສຸດ.
4. **ນຳໃຊ້ພັດລົມແທນທີ່ ຫຼື ໃຊ້ພ້ອມກັບເຄື່ອງປັບອາກາດ.** ພັດລົມສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານເຢັນລົງ 4 ອົງສາ. ປິດພັດລົມ ເມື່ອທ່ານອອກຈາກຫ້ອງ ເພື່ອປະຢັດພະລັງງານ. ພັດລົມຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກເຢັນລົງ ແຕ່ມັນຈະບໍ່ຫຼຸດຊຸນຫະູມຂອງຫ້ອງ.
5. **ກຳລັດສິ່ງກົດຂວາງ ອອກຈາກຊ່ອງທາງອາກາດ ແລະ ພັດລົມ** ເພື່ອຮັບປະກັນກະແສລົມທີ່ແນ່ນອນພາຍໃນເຮືອນ.
6. **ຫຼີກລ່ຽງການຈັດວາງໂຄມໄຟ ຫຼື ໂທລະທັດໃກ້ກັບເຄື່ອງຕັດກະແສໄຟ.** ເຄື່ອງຕັດກະແສໄຟສາມາດດັກຈັບຄວາມຮ້ອນຈາກອຸປະກອນເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ເປັນເຫດໃຫ້ເຄື່ອງປັບອາກາດເຮັດວຽກດົນເກີນຄວາມຈຳເປັນ.
7. **ເປີດປ່ອງຢ້ຽມໃນຕອນເຊົ້າ ແລະ ຕອນແລງ** ເພື່ອໃຫ້ອາກາດເຢັນພັດເຂົ້າໃນ ໃນມື້ອາກາດຮ້ອນ, ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ຜ້າກັ້ງ ເພື່ອຮັກສາຊຸນຫະູມເຢັນ.
8. **ນຳໃຊ້ພັດລົມດູດອາກາດໃນຫ້ອງອາບນ້ຳ** ເພື່ອດູດຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຄວາມຊຸ່ມອອກຈາກຫ້ອງອາບນ້ຳ.
9. **ຫຼີກລ່ຽງການບຸງແຕ່ງອາຫານ, ການອົບ, ແລະ ການນຳໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ** ເຊັ່ນ ເຄື່ອງອົບຜ້າແຫ້ງ ທີ່ສົ່ງຄວາມຮ້ອນໃນຊ່ວງອາກາດຮ້ອນທີ່ສຸດຂອງມື້. ຈະດີຫຼາຍຖ້າຈະບຸງແຕ່ງອາຫານຢູ່ນອກເຮືອນ ແລະ ຢຸດວຽກເຮືອນເຫຼົ່ານັ້ນ!
10. **ຊອກຫາລຸ້ນປະຢັດໄຟຟ້າ** ເມື່ອຮອດເວລາປ່ຽນເຄື່ອງປັບອາກາດ. ຈະຊ່ວຍປະຢັດພະລັງງານຕົ້ມ, ປະຢັດເງິນຕະຫຼອດໄລຍະການໃຊ້ງານ, ແລະ ທ່ານອາດຈະຍັງຢືນເພື່ອຮັບເງິນຄືນຈາກບໍລິສັດເຄື່ອງສາທາລະນະປະໂຫຍດຂອງທ່ານ.



ເຄັດລັບປະຢັດໄຟໃນຍາມໃບໄມ້ຫຼົ່ນ

1. **ບັບເຄື່ອງຕັດກະແສໄຟຟ້າຂອງທ່ານ.** ກົມພະລັງງານແນະນຳໃຫ້ຕັ້ງຄ່າຂຸນຫະູມທີ່ 68 ອົງສາ ເມື່ອທ່ານບໍ່ທັນນອນ ແລະ ຜ່ອນຊຸນຫະູມລົງ (ປະມານ 10 ອົງສາ) ເມື່ອທ່ານອອກໄປນອກ ຫຼື ນອນຫຼັບ.
2. **ນຳໃຊ້ເຄື່ອງຕັດກະແສໄຟຟ້າທີ່ຕັ້ງໂປແກລມໄດ໌ ຫຼື ແບບທັນສະໄໝ** ເພື່ອຄວບຄຸມການເປີດ-ປິດຂອງເຕົາທຳຄວາມຮ້ອນຊ່ວງກາງເວັນ.
3. **ເປີດໃຊ້ເຕົາເທົາຄວາມຮ້ອນ** ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນທຳການຢ່າງມີປະສິດທິພາບເມື່ອອາກາດເລີ່ມຕົ້ນເຢັນລົງ.
4. **ໃຊ້ປະໂຫຍດຈາກແສງຕາເວັນ.** ເປີດຜ້າກັ້ງ ຫຼື ຜ້າມ່ານ ຕະຫຼອດຊ່ວງກາງເວັນເພື່ອຮັບເອົາແສງຕາເວັນ ເພື່ອທຳຄວາມອົບຊຸ່ນບ້ານເຮືອນໂດຍວິທີທຳມະຊາດ.
5. **ກວດກາປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ປະຕູ** ເພື່ອຊອກບ່ອນຮົ່ວ ແລະ ເປີດບ່ອນຮົ່ວກ່ອນທີ່ອາກາດໜາວຈະມາຮອດ.
6. **ນຸ່ງຫົ່ມຫຼາຍຄຸ້ນຕົ້ມ.** ນຸ່ງຮົມຫຼາຍຄຸ້ນຕົ້ມຊ່ວງເດືອນຂອງລະດູໜາວຊ່ວຍໃຫ້ຢູ່ງ່າຍ ແລະ ຫຼຸດຄ່າພະລັງງານ.
7. **ບຸງແຕ່ງ ແລະ ອົບຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.** ນຳໃຊ້ຜາປິດໜ້າ ແລະ ກະທະ ເພື່ອຫຼຸດເວລາບຸງແຕ່ງອາຫານ. ອົບຫຼາຍແນວພ້ອມກັນເທື່ອດຽວ. ນຳໃຊ້ໝໍ້ໄຟຟ້າ, ເຕົາປັ້ງ, ແລະ ເຕົາອົບເພື່ອປະຢັດພະລັງງານ.
8. **ຮັກສາຕູ້ເຢັນ ແລະ ຕູ້ແຊ່ແຂງໃຫ້ເຕັມ ແຕ່ບໍ່ແອອັດ.** ຖ້າຕູ້ເຢັນ ຫຼື ຕູ້ແຊ່ແຂງຂອງທ່ານເປົ່າຫວ່າງ, ໃຫ້ຕົ້ມນ້ຳໃສ່ການົມເພື່ອວາງໃສ່ພື້ນທີ່ຫວ່າງ ແລະ ນຳອາຫານເກົ່າອອກ ຖ້າມັນເຕັມເກີນໄປ.
9. **ກວດສອບ ແລະ ທຳຄວາມສະອາດເຕົາໄຟຂອງທ່ານ.** ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຕົາໄຟຂອງທ່ານປອດໄພ. ເປີດບ່ອນປັບຊ່ອງລົມເມື່ອບໍ່ນຳໃຊ້ເຕົາ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຄວາມອົບຊຸ່ນລອດອອກ.
10. **ປັບທິດທາງພັດລົມຕິດເພດານຄົນ.** ປັບການໝູນຂອງພັດລົມຕິດເພດານໃຫ້ໝູນຕາມທາງດຽວກັບເຂັມໂມງ ດ້ວຍອັດຕາຕ່ຳ ແລະ ຍູ້ຄວາມອົບຊຸ່ນລົງດ້ານລຸ່ມ.

