



ฉบับที่ 4 เดือนมิถุนายน 2551



จากคอลัมน์ วิธีสุข จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนมิถุนายน 2551

ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ



จะอยู่อย่างไร ในโลก ร้อน ๆ

แม้นักวิทยาศาสตร์ได้พยากรณ์ไว้ว่า ถ้าโลกลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกลงได้อย่างน้อย ร้อยละ 60 ของที่ปล่อยกันอยู่ในปัจจุบัน ภายใน 40-50 ปี ข้างหน้านี้ อุณหภูมิโลกก็ยังมีโอกาสเพิ่มขึ้นระหว่าง 2-5 องศาเซลเซียส แต่การนิ่งเฉยหรือเร่งวิกฤตการณ์ด้วยการเดินทางทำกิจกรรมที่เพิ่มความร้อนให้แก่โลกย่อมเท่ากับทำให้โลกถูกเป็นไฟในเวลาอันสั้นยิ่งกว่านั้น

มีข้อมูลระบุว่า ประมาณ ร้อยละ 16 ของก๊าซเรือนกระจกที่มีอยู่ในโลกเวลานี้มาจากอาคารบ้านเรือน การกำจัดของเสีย และเผาผลาญพลังงานในกิจกรรมนอกภาคการผลิต แต่ถ้ารวมด้านการคมนาคมขนส่ง ซึ่งปล่อยก๊าซเรือนกระจกถึง ร้อยละ 30

แม้ว่าปริมาณเกือบ 1 ใน 3 นี้ ไม่มีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราทั้งหมด แต่ถ้าลดส่วนนี้ลงได้ก็จะมีผลช่วยบรรเทาโลกร้อนได้ในระดับหนึ่ง



ฉบับที่ 4 เดือนมิถุนายน 2551

คำถามที่เลี่ยงไม่ได้คือ เป็นไปได้เพียงใดที่จะลดก๊าซเรือนกระจกส่วนนี้ลงให้มากที่สุด โดยไม่ให้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเรามากนัก?

คำตอบคือ เป็นไปได้ แม้ว่าในบางเรื่องเราอาจต้อง “ออกแรง” หรือใช้ความพยายามมากหน่อยก็ตาม

มีวิธีที่แต่ละคน แต่ละบ้านจะช่วยลดก๊าซเรือนกระจกได้ ข้อเสนอแนะต่อไปนี้เป็นตัวอย่างง่าย ๆ ที่เราทุกคนสามารถทำได้ โดยแทบไม่ต้องลงทุน และไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก ถ้าคนส่วนใหญ่ทำกันสม่ำเสมอจนเป็นปกตินิสัย ภาวะโลกร้อนก็ไม่ใช่อะไรที่น่ากลัว

ลดก๊าซเรือนกระจก เริ่มต้นที่ตัวเรา

มีหลายวิธีที่แต่ละคน แต่ละบ้านจะช่วยลดก๊าซเรือนกระจกได้ ข้อเสนอแนะต่อไปนี้เป็นตัวอย่างง่าย ๆ ที่เราทุกคนสามารถทำได้ โดยแทบไม่ต้องลงทุน และไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก ถ้าคนส่วนใหญ่ทำกันสม่ำเสมอจนเป็นปกตินิสัย ภาวะโลกร้อนก็ไม่ใช่อะไรที่น่ากลัว

- **ปลูกบ้านให้อากาศถ่ายเทได้ดี** ทาสีอ่อนเพื่อสะท้อนความร้อนออกจากตัวบ้านและให้แสงสว่าง ลดการใช้ไฟฟ้าเพื่อให้ความสว่าง
- **ถ้ามีพื้นที่ ปลูกต้นไม้ในบริเวณบ้าน และในชุมชนให้มากมาย** เพื่อช่วยลดความร้อน และดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นตัวการใหญ่ที่ทำให้โลกร้อน
- **ประหยัดไฟ** ใช้เครื่องไฟฟ้าที่มีฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 ใช้หลอดประหยัดไฟ ปิดไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อใช้งานแล้ว และควรถอดปลั๊กด้วยทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน ตั้งตู้เย็นในที่อากาศถ่ายเทดี หมั่นละลายน้ำแข็งในตู้เย็นด้วย ถ้าใช้เครื่องปรับอากาศควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับห้อง ตั้งอุณหภูมิที่ 25 องศาเซลเซียส และหมั่นทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ
- **ประหยัดน้ำ** อย่าปล่อยให้ น้ำรั่วแม้เพียงเล็กน้อย ใช้สุขภัณฑ์ประหยัดน้ำ ถ้าเป็นไปได้ใช้ฝักบัวอาบน้ำแทนการใช้ขันตักอาบ เพราะประหยัดน้ำกว่า อย่าเปิดน้ำทิ้งไว้ขณะที่แปรงฟันหรือโกนหนวด ถ้าใช้เครื่องซักผ้า ควรเลือกแบบที่ประหยัดน้ำ
- **ใช้เสื้อผ้าเหมาะสมกับอากาศ** เพื่อลดการใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ
- **ใช้ถุงผ้าหรือตะกร้าแทนถุงพลาสติก** ใช้ภาชนะที่ทำจากวัสดุธรรมชาติแทนภาชนะที่ทำด้วยพลาสติกหรือโฟม
- **เลือกรับประทานอาหารที่มีกระบวนการผลิตน้อย** เช่น อาหารสด ลดอาหารกระป๋อง ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม เพื่อลดพลังงานในการผลิตและเพื่อสุขภาพ
- **เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม** ก่อให้เกิดขยะหรือของเสียที่สลายตัวง่าย
- **อย่าซื้อของใช้ตามใจตัวเอง** ควรซื้อตามความจำเป็น อย่าให้ตัวเองเป็นเหยื่อการโฆษณาสินค้า



ฉบับที่ 4 เดือนมิถุนายน 2551

- **เดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะแทนการใช้รถยนต์ส่วนตัว** ถ้าเป็นไปได้ เดินหรือใช้รถจักรยานแทนการใช้พาหนะที่ใช้เชื้อเพลิง ถ้าใช้รถ หมั่นตรวจและบำรุงรักษาสภาพเครื่องยนต์ ใช้เชื้อเพลิงที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อย เช่น ไบโอดีเซล หรือแก๊สโซฮอล์ ไม่ควรขับรถเกิน 90 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
- **คัดแยกขยะก่อนทิ้ง** สิ่งไหนที่พอนำมาใช้ใหม่ได้อย่าทิ้ง ถ้าไม่ใช่ของควรบริจาคให้คนอื่น ดัดแปลงของที่ไม่เหมาะสมแล้ว เพื่อใช้ประโยชน์อย่างอื่นถ้าเป็นไปได้

คนไทยปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากแค่ไหน?

ตามข้อมูลของ World Bank ปี 2547 ประเทศไทยปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากเป็นอันดับที่ 23 ของโลก (อันดับ 1-5 คือ สหรัฐอเมริกา จีน รัสเซีย ญี่ปุ่น และอินเดีย)

ในปี 2537 คนไทยปล่อยก๊าซเรือนกระจก 270 ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์หรือเทียบเท่า แต่อีก 10 ปีต่อมาปริมาณเพิ่มขึ้นเป็น 325 ล้านตัน หรือเพิ่มขึ้น ร้อยละ 20

กิจกรรมที่มีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากที่สุดคือ กิจกรรมเกี่ยวกับพลังงาน ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนา การแปรรูปหรือการเผาผลาญเชื้อเพลิงเพื่อวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ก็ตาม ก๊าซเรือนกระจกจากภาคส่วนนี้คิดเป็น ร้อยละ 48 ของทั้งหมดในปี 2537 และเพิ่มเป็น ร้อยละ 59 ในปี 2546

ปัจจุบันประเทศไทย ยังไม่มีพันธกรณีตามพิธีสารเกียวโตที่จะต้องดำเนินการลดก๊าซเรือนกระจกในปริมาณที่กำหนด เหมือนประเทศที่พัฒนาแล้ว เนื่องจากไทยยังเป็นประเทศกำลังพัฒนา แต่การชะลอการปล่อยก๊าซเรือนกระจกก็ยังเป็นภารกิจที่ต้องดำเนินการ เพื่อให้สอดคล้องกับประชาคมโลกที่ต้องช่วยกันหาทางลดภาวะโลกร้อนให้มากที่สุด

**ปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยจากภาคส่วนต่างๆ ของประเทศไทย
เปรียบเทียบปี 2537 กับ 2546**

(หน่วย : ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์หรือเทียบเท่า)

ภาค	2537	2546	เพิ่มขึ้น (%)
ภาคพลังงาน	129.87	193.20	48.7
ภาคเกษตรกรรม	77.39	82.78	7
ภาคของเสีย	0.74	26.87	3531.1
ภาคป่าไม้และการใช้ที่ดิน	61.85	22.61	-63.4
รวม	269.85	325.46	20.6

ที่มา : คณะกรรมการนโยบายการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศแห่งชาติ, 2550



อ่านจดหมายข่าวตันคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News มิถุนายน 51



ฉบับที่ 4 เดือนมิถุนายน 2551

บอกกล่าว...

จดหมายข่าว “ตันคิด” ต้นไม้แห่งความคิด ที่ปมเพาะมาจากความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ โดยส่วนหนึ่งเป็นผลผลิตจากการทำงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งอยู่ภายใต้ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพของประเทศ รวมทั้งการนำข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มาสื่อสารสู่สาธารณะ และใช้ประโยชน์ในการพัฒนาระบบสุขภาพของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และอีกส่วนหนึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนทางสุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างความคิดและความตระหนักรู้ของคนในสังคม โดยเน้นไปที่การสร้างบทสรุปเชิงความรู้ที่สามารถต่อยอดได้ รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในระดับประชาชนทั่วไป และการใช้ข้อมูลเพื่อกำหนดนโยบายสาธารณะ มากกว่าการพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลสถิติ

ดูข้อมูลทั้งหมดได้ใน www.hiso.or.th

สมัครสมาชิก หรือติดต่อ “ตันคิด”

ตู้ ปณ.2 ปณ.ฝ.ประดิพัทธ์ 10404

โทรศัพท์: 02-668-2854 โทรสาร: 02-241-0171

อีเมล: info@tonkit.org เว็บไซต์ www.tonkit.org

