

# ការណែនាំអំពីប្រសិទ្ធភាពថាមពល

## ការប្រើថាមពលប្រកបដោយភាពឆ្លាតវៃ (រដូវរងារ)

មុនពេលឈានចូលរដូវក្តៅ សូមទាក់ទងអ្នកម៉ៅការជំនាញ ឱ្យផ្តល់សេវា ដូចខាងក្រោម ៖

- ប្តូរតម្រងឡកម្តៅ
- សម្អាត និងដាក់ប្រេងរំអិល ឧបករណ៍ដែលប្រើហ្គាស
- លៃតម្រូវកម្រិតដំណើរការម៉ាស៊ីនឌុកកម្តៅ
- ត្រួតពិនិត្យឧបករណ៍ប្តូរកម្តៅ ក្រែងមានស្នាមប្រេះ ច្រេះ និងសំណឹក
- ត្រួតពិនិត្យនូវខ្យល់ និងបំពង់ទឹក ក្រែងមានការកកស្ទះ
- ត្រួតពិនិត្យប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូល នៃឧបករណ៍ប្រើហ្គាស
- ត្រួតពិនិត្យអណ្តាតភ្លើងពណ៌ខៀវបញ្ចុះ ដោយឧបករណ៍ប្រើហ្គាស

នៅអំឡុងរដូវរងារ ៖

- កំណត់ទំរង់ម៉ូស្តាកតន្ត្រោះ 65-70 ដឺក្រេ ពេលនៅផ្ទះ និងក្រឹម 58 ដឺក្រេ នៅពេលនៅឆ្ងាយពីផ្ទះ ក្នុងរយៈពេល លើសពី 4 ម៉ោង
- ដំឡើងទំរង់ម៉ូស្តាកដែលអាចដំណើរការដោយមានកម្មវិធីកំណត់បាន
- បិទរន្ធ និងទ្វារនៅក្នុងបន្ទប់ ដែលមិនប្រើប្រាស់
- កំណត់សីតុណ្ហភាពម៉ាស៊ីនទឹកក្តៅក្រឹម 120 ដឺក្រេ
- ដំឡើងឧបករណ៍កំណត់កម្តៅដល់ហ្វូនទឹកនៅក្បាលទឹកផ្កាឈូក និងក្បាលរ៉ូប៊ីណេ
- ប្រើម៉ាស៊ីនបោកកក់ និងម៉ាស៊ីនសម្អាតសម្លៀកបំពាក់ ឱ្យបានពេញចំណុះ
- ពេលមេឃបើកថ្ងៃ ត្រូវបើករាំងនន ដើម្បីឱ្យកម្តៅថ្ងៃចូលក្នុងផ្ទះ

### រក្សាខ្យល់ត្រជាក់ឱ្យនៅខាងក្រៅ (រដូវរងារ)

បិទប្រហោងជុំវិញទ្វារ បង្អួច និងកន្លែងចំហផ្សេងទៀត ដូចជា បំពង់ ឬ ទរ ជាមួយការ ឬ ជម្រាប ស៊ុមទ្វារ/បង្អួច ។

### សមាសភាគមូលដ្ឋាននៃប្រសិទ្ធភាពថាមពល

1. សន្សំសំចៃ ៖ បិទគ្រឿងអគ្គិសនី ឬ អំពូលភ្លើង ទាំងអស់ នៅពេលមិនប្រើប្រាស់
2. ជួសជុលការលេចធ្លាយ ៖ ការដំឡើងទ្វារ និងបង្អួចដែលមានបិទការ ឬ ជម្រាបស៊ុមទ្វារ/បង្អួច អាចជួយសន្សំសំចៃការប្រើប្រាស់ថាមពល
3. វិនិយោគលើការកែលម្អការសន្សំសំចៃថាមពល ៖ ប្តូរគ្រឿងអគ្គិសនីចេញ ហើយប្រើគ្រឿងអគ្គិសនី Energy Star® ជំនួសវិញ
4. ដំឡើងឧបករណ៍សន្សំសំចៃថាមពល ៖ សម្អាតតម្រងឡកម្តៅជារៀងរាល់មួយខែម្តង ប្រើអំពូលណែអុដ ដំឡើងអ៊ីសូឡង់នៅលើម៉ាស៊ីនកម្តៅទឹករបស់លោកអ្នក និងប្រើក្បាលទឹកផ្កាឈូកដែលមានលំហូរទឹកយឺតៗ

## ការប្រើថាមពលប្រកបដោយភាពឆ្លាតវៃ (រដូវក្តៅ)

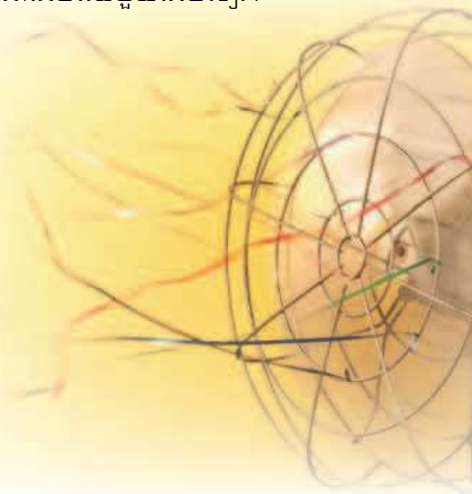
នៅអំឡុងរដូវក្តៅ ៖

- កំណត់ទំរង់ម៉ូស្តាកក្រឹម 78 ដឺក្រេ ឬ ខ្ពស់ជាងនេះ និង 85 ដឺក្រេ ឬ ខ្ពស់ជាងនេះ នៅពេល នៅឆ្ងាយពីផ្ទះលើសពី 4 ម៉ោង
- បិទបង្អួចនៅពេលថ្ងៃក្តៅខ្លាំង និងបើកបង្អួចនៅពេលយប់ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ត្រជាក់បក់ចូល
- ឆាប់ចម្អិនអាហារនៅពេលថ្ងៃ ឬ ប្រើចង្ក្រានអាំងសាច់ ដែលប្រើហ្គាស
- ប្រើផ្លិត/កង្ហារ ដើម្បីបង្កើតចលនាខ្យល់
- ប្រើរាំងនន រនាំង សំយាប និងម្លប់ឈើ ដើម្បីបង្កើតផ្លូវថ្ងៃ
- បើទ្វារ និងបង្អួច នៅពេលមានខ្យល់បក់ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ចូលក្នុងផ្ទះ
- បិទគ្រឿងអគ្គិសនី និងអំពូលភ្លើងទាំងអស់ នៅពេលមិនប្រើប្រាស់
- លាងបាននៅពេលយប់
- ជៀសវាងប្រើប្រាស់ទឹកច្រើនអំឡុងពេលមមាញឹក
- ប្តូរតម្រងអាងទឹក ប្រតិបត្តិការបោសសម្អាត និងតម្រងស្ប៉ា នៅក្រៅម៉ោងមមាញឹក
- គ្របអាងទឹក ឬ ស្ប៉ា នៅពេលមិនប្រើប្រាស់
- ដាំដើមឈើធំៗ ចំនួនពីរដើមនៅខាងលិចផ្ទះ និងដាំដើមឈើមួយដើមទៀត នៅខាងកើតផ្ទះ របស់លោកអ្នក

### រក្សាខ្យល់ត្រជាក់ឱ្យនៅខាងក្នុង (រដូវក្តៅ)

ច្រកខ្យល់ចេញចូលទូទៅបំផុតនៅក្នុងផ្ទះ រួមមាន ៖

- កម្រាលកង្ក ជញ្ជាំង និងពិដាន
- បំពង់ផ្សេង/ឧស្ម័ន
- ជើងក្រានកម្តៅផ្ទះ
- ការជ្រៀកចូលតាមបំពង់ទឹក
- ទ្វារ និងបង្អួច
- កង្ហារ និងរន្ធខ្យល់





### ការបោកគក់ និងសម្អាត សម្លៀកបំពាក់

- បោកសម្លៀកបំពាក់ ឱ្យពេញចំណុះផង ឬ លៃតម្រូវកម្រិតទឹកឱ្យស្មើនឹងបរិមាណសម្លៀកបំពាក់
- សន្សំសំចៃរហូតដល់ទៅ 10% លើចំណាយថ្លៃកម្តៅទឹក ដោយការបោកគក់ និងលាងជម្រះសម្លៀកបំពាក់ដាក់ឱ្យពេញផង ដោយប្រើទឹកត្រជាក់ ។
- សម្អាតសម្លៀកបំពាក់ដាក់ឱ្យពេញចំណុះផង ប៉ុន្តែកុំឱ្យលើសចំណុះ
- បំបែកសម្លៀកបំពាក់ស្រាលៗ ចេញពីសម្លៀកបំពាក់ធ្ងន់ៗ ដើម្បីសន្សំថាមពល
- សម្អាតតម្រងស្បែក មុនពេលសម្អាតសម្លៀកបំពាក់
- សម្អាតសម្លៀកបំពាក់ពីរផង ឬ ច្រើនផង បន្តបន្ទាប់គ្នា ដើម្បីចំណេញកម្តៅមានស្រាប់នៅក្នុងម៉ាស៊ីនសម្អាត
- ហាលសម្លៀកបំពាក់តាមស្តួរ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន
- កុំសម្អាតសម្លៀកបំពាក់ឱ្យស្អិតពេក ដោយសារវាធ្វើឱ្យខ្លះខ្លាយថាមពល និងធ្វើឱ្យសម្លៀកបំពាក់ប្រើមិនបានយូរ
- យកកម្ទេចកម្ទីចេញពីរន្ធខ្យល់សម្អាត
- លាងសម្អាតតម្រងស្បែក ជាមួយទឹកក្តៅខ្ពស់ និងសាប៊ូ

### ការបោកគក់

- ដាក់បានឱ្យពេញតាមចំណុះក្នុងម៉ាស៊ីនលាងបាន (ប្រើទឹក និងថាមពលតិចជាងការលាងនៅក្នុងអាងលាងបាន)
- ជ្រើសរើសជម្រើស “សន្សំថាមពល” សម្រាប់ពេលសម្អាត ឬ ទុកឱ្យបានត្រូវខ្យល់ស្អិត
- ដាក់បានឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីធានាបាននូវប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុតនៃការសម្អាត
- ត្រួតពិនិត្យ និងសម្អាតបំពង់បង្ហូរទឹកម៉ាស៊ីនលាងបាន តាមការចាំបាច់ (កំណកសំណល់អាហារអាចធ្វើឱ្យម៉ាស៊ីនលាងបានប្រើថាមពលកាន់តែច្រើន)
- នៅពេលទិញម៉ាស៊ីនលាងបានថ្មី ត្រូវជ្រើសយកម៉ាស៊ីនលាងបាន Energy Star® ដែលមានមុខងារកំណត់ការសន្សំសំចៃថាមពល

### ការកម្តៅទឹក

- ដុតទឹកឱ្យឆាប់ និងប្រើទឹកត្រជាក់ ជាជាងដុតក្នុងអាងទឹក (ការដុតទឹកក្នុងអាងស្មើនឹង 50% នៃការប្រើប្រាស់ទឹកក្តៅ)
- ដំឡើងក្បាលទឹកផ្កាឈូកដែលសន្សំសំចៃទឹក និងមានលំហូរយឺតៗ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ទឹក និងសន្សំសំចៃបានដល់ 10% លើថ្លៃចំណាយម៉ាស៊ីនកម្តៅ
- ដាក់ផ្នែកខាងក្រៅឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក ដោយមិនត្រូវត្របប់ពងទឹកក្តៅ នោះទេ
- ជួសជុលក្បាលរ៉ូប៊ីណេទឹកដែលលេចធ្លាយ (ទឹកក្តៅមួយដំណក់ក្នុងមួយវិនាទីអាចខ្លះខ្លាយទឹក 2,500 កាឡុង ក្នុងមួយឆ្នាំ)

### ការចម្អិន

- កុំកម្តៅឡជាមុន សម្រាប់អាហារដូចជា casseroles និងអាហារដុត/អាំង
- កុំបើកទ្វារឡ ក្នុងអំឡុងពេលកំពុងចម្អិនអាហារ (បាត់បង់សីតុណ្ហភាពក្នុង 50 ដឺក្រេ និងខ្លះខ្លាយថាមពល)
- បិទកម្របន្ទា់ នៅពេលកំពុងចម្អិនអាហារ
- ប្រើឆ្នាំង និងខ្ទះ ដែលមានទំហំសមនឹងចង្ក្រាន ដើម្បីឱ្យស្រូបយកថាមពលបានច្រើន និងកាត់បន្ថយការបាត់បង់កម្តៅ
- ចម្អិនអាហារច្រើនមុខ ក្នុងពេលតែមួយ
- សម្អាតចង្ក្រាន និងឡដុត ឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ដើម្បីសន្សំថាមពល
- កុំប្រើចង្ក្រាន ដើម្បីកម្តៅបន្ទប់ !

