



ຄູ່ມືການນໍາສະເໜີ

# ຄວາມຍຸຕິທໍາດ້ານແອຮ໌ ຮ້ອນໃນເຮືອນຂອງຂ້ອຍ

## ຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍຈະອົບອຸ່ນໄດ້ແນວໃດ?

ຄູ່ມືການນໍາສະເໜີນີ້ຊ່ວຍກໍານົດແລະແກ້ໄຂສຸດທ້າຍ (ສະພາບອາກາດ) ສະຖານທີ່ຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເສຍເງິນຄ່າແອຮ໌ອນຂອງທ່ານແພງ - ໂດຍສະເພາະໃນລະດູໜາວ. ພວກເຮົາຫວັງວ່າກອງປະຊຸມປຶກສາຫາລືນີ້ຈະສົ່ງເສີມປະສິດທິພາບການໃຊ້ພະລັງງານເພື່ອແອຮ໌ອນເຮືອນຂອງທ່ານແລະທັງປຶກສາກັບຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມ, ແລະປະຢັດເງິນໃນກະເບົາຂອງທ່ານດ້ວຍ. ຖ້າພື້ນຖານຂອງທ່ານຢູ່ໃນເມືອງຄູ່ແຟດ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ Natalya ([narevalo@ceed.org](mailto:narevalo@ceed.org)) ເພື່ອເອົາຊຸດທໍາຄວາມຮ້ອນຂອງ CEED ພ້ອມກັບອຸປະກອນການບໍ່ສະພາບອາກາດເພື່ອປະຫຍັດເງິນຈ່າຍຄ່າແອຮ໌ອນ. ຖ້າທ່ານຢູ່ໄກ, ມີຫຼາຍອຸປະກອນຫຼາຍຢ່າງສາມາດພົບໄດ້ຢູ່ຮ້ານຮາດແວທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

### ເອກະສານທີ່ຈໍາເປັນ

- ຫຼັ້ນເງິນສົດ/ໃບບິນ
- [Weatherization Bingo](#) ວັດສະດຸ (ທາງເລືອກ)
- ລາງວັນສໍາລັບຜູ້ຊະນະ (ທາງເລືອກ)
- ເຈ້ຍ
- ບົກເຜີ້ກ
- ສະກັອກ

ເອກະສານຂອງ CEED ເພື່ອດາວໂຫຼດແລະພິມ

- [ຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ພະລັງງານ](#) (ຈາກປຶ້ມຄູ່ມືພະລັງງານຂອງ CEED)

- [ການກວດສອບ DIY](#)
- [ລາຍການ ການກວດສອບ DIY](#)
- [ວັດສະດຸ ຕາມດິນຟ້າອາກາດ](#)
- \*ສະເພາະ MN\* [ຄູ່ມື ຫຍໍ້ ກ່ຽວກັບການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພະລັງງານ](#)

ວັດສະດຸ ທີ່ ອາດຈະລວມຢູ່ ໃນ ຊຸດຄວາມຮ້ອນຂອງ CEED

- ຊຸດສະນວນກັນຄວາມຮ້ອນພັນທໍ່
- ປັກສວບປອກ
- ບັງຊີວິດອຸນ
- ຕົວຍົງຊີວິດອຸນ
- ຊຸດສະນວນກັນຄວາມຮ້ອນປ່ອງຢ້ຽມ
- ໂຕປິດກ້ອງບານປະຕູ
- ໄຟສະນວນກັນການຮົ່ວຊີມ
- ຢາງຕິດບ່ອນທີ່ມີຊ່ອງຫວ່າງອາກາດ
- ປັກສວບໄຟນອກ ແລະ ຕົງອັດສະວິດໄຟ

## ຂັ້ນຕອນການນໍາສະເໜີ

ກ. ຄູ່ແນະນຳ: ພວດເຮົາແມ່ນໃຜ? ໃຜທັງໝົດຢູ່ນີ້?  
ເປົ້າໝາຍສາວບວນນີ້ [10 ນາທີ]

ຂ. ບ່ອນທີ່ເຮັດໃຫ້ບົນຄ່າແອຮ້ອນເພີ່ມຂຶ້ນ [25 ນາທີ]

1. ເອົາເຈ້ຍແລະບົກເຜິ້ກໃຫ້ກັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນ.  
ຊຸກຍູ້ເຂົາເຈົ້າໃຫ້ແຕ້ມຮູບພາຍໃນຂອງເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າ—ເຊັ່ນ: ໂຕເຮືອນ, ແຜນຜັງເຮືອນ, ຫຼື ເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ມີແບບງ່າຍດາຍ.  
ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າພວກເຂົາແຕ້ມປະຕູ ແລະ ປ່ອງຢ້ຽມທັງຫມົດ.
2. ອະທິບາຍວ່າຮູບແຕ້ມເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຫັນພາບວ່າບ່ອນໃດໃນເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກເຢັນກວ່າແລະ/ຫຼື ອົບອຸ່ນກວ່າ (ແລະ ໃນທີ່ສຸດ, ບ່ອນທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ໃບບົນເກັບເງິນຄ່າແອຮ້ອນໃນເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າເພີ່ມຂຶ້ນ). ໃຊ້ຄໍາຖາມເຈາະຈົ້ມ:
  - a. ບ່ອນໃດໃນເຮືອນຂອງທ່ານຮູ້ສຶກເຢັນ ແລະ ເຢັນເມື່ອໃດ?
  - b. ມັນແມ່ນເວລາທີ່ທ່ານນັ່ງຢູ່ບ່ອນໃດໜຶ່ງ (ເຊັ່ນ: ໃກ້ປ່ອງຢ້ຽມ) ບໍ່?
  - i. ໃຊ້ສີແດງທາພີ້ນບ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນ ແລະ ສີຟ້າທາພີ້ນບ່ອນທີ່ເຢັນ.
3. ເມື່ອຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມແຕ້ມຮູບເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າສໍາເລັດ ແລະ ກ່າວໂດຍສັ້ນທີ່ອົບອຸ່ນ/ເຢັນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຂຽນ 1) ຊື່ຂອງອຸປະກອນການໃຫ້ຄວາມຮ້ອນຂອງເຂົາເຈົ້າ, 2)

ປະເພດຂອງເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮ້ອນເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າ (ເຊັ່ນ: ອາຍແກັສທຳມະຊາດ, ໄມ້, ນໍ້າ, ໄຟຟ້າ), ແລະ: 3)

ການຄາດຄະເນວ່າພວກເຂົາຈ່າຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ  
ໃນການເຮັດຄວາມຮ້ອນຕໍ່ເດືອນສໍາລັບເຮືອນຂອງພວກເຂົາເທົ່າໃດ.

4. ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເປັນຄູ່ ຫຼື ກຸ່ມນ້ອຍ.  
ແນະນຳໃຫ້ພວກເຂົາບອກຮູບແຕ່ມຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ  
ອະທິບາຍພື້ນທີ່ ອົບອຸ່ນ ແລະ ເຢັນຂອງເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າ ຢ່າງລະອຽດ  
(ເຊັ່ນວ່າເຂົາເຈົ້າສັງລວມ/ກະແສລົມແນວໃດ), ແລະ ຖ້າສະດວກ,  
ໃຫ້ບອກຄ່າທີ່ຈ່າຍຄ່າແອຮ້ອນຂອງເຂົາເຈົ້າ.  
ໃຫ້ພວກເຂົາເຮັດວິກິດກຸ່ມກັນໂດຍຜ່ານການສົນທະນາ ແລະ ຄໍາຖາມເຈາະຈີ້້ມ  
ເພື່ອກໍານົດພື້ນທີ່ ອົບອຸ່ນ/ເຢັນທີ່ຄ່າຍຄືກັນຢູ່ໃນເຮືອນຂອງພວກເຂົາ:  
  - a. ຫ້ອງໃດຮູ້ສຶກວ່າເຢັນທີ່ສຸດ?
  - b. ຫ້ອງທີ່ເຢັນກວ່າແມ່ນຫ້ອງທີ່ໃຫຍ່ກວ່າແມ່ນບໍ່? ໃກ້ປະຕູບໍ່?  
ໃກ້ແຖວປ່ອງຢ້ຽມແມ່ນບໍ່?
  - c. ທ່ານໄດ້ໃຊ້ເຄື່ອງທຳຄວາມຮ້ອນແບບຕັ້ງ  
ເພື່ອເສີມຄວາມຮ້ອນໂດຍລວມຂອງເຮືອນຂອງທ່ານບໍ່?
5. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມສອງສາມນາທີ ເພື່ອສະຫຼຸບສິ່ງທີ່ຄ່າຍຄືກັນຂອງເຂົາ  
ເຈົ້າສໍາລັບກຸ່ມໃຫຍ່. ເຂົາໄປຫາເທື່ອລະກຸ່ມ,  
ນໍາພາການສົນທະນາເພື່ອເນັ້ນໃສ່ ແລະ ເວົ້າຄືນຄວາມຄ້າຍຄືກັນ (ເຊັ່ນ:  
ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ, ພື້ນທີ່ ເຢັນ, ແລະ ອື່ນໆ).
6. ຢ່າຍ [ເອກະສານ](#) ຫຼື ດູດຜ່ອນພະລັງງານ [ຈາກປຶ້ມພະລັງງານຂອງ [CEED](#)]  
ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ທົບທວນ ແລະ ເອົາເມື່ອເຮືອນ.  
ແຜ່ນນິ້ປະກອບມີສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ ແລະ ສິ່ງທີ່ບໍ່ຄວນເຮັດ  
ເມື່ອເວົ້າເຖິງການເສີມຄວາມຮ້ອນໃນເຮືອນ (ເຊັ່ນ:  
ເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮ້ອນແບບຕັ້ງ ແລະ ຜ້າທີ່ ມີໄຟຟ້າ) ແລະ ຄວາມປອດໄພ.

ຄ. ບ່ອນທີ່ ເປັນທາງເຂົ້າຂອງອາກາດ [25 ນາທີ]

1. ຢ່າຍປຶ້ມແທນເງິນສົດ ແລະ ສະກົດເທບ.  
ໃບປິ່ນເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນສະແດງເຖິງການຈ່າຍຄ່າແອຮ້ອນ.
2. ເອົາຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມມາຢືນ/ເຕົ້າໂຮມກັນ (ມີຊ່ອງຫວ່າງລະຫວ່າງກັນ).
3. ອະທິບາຍວ່າຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໃຫ້ຢ່າມໄປທີ່ ວຸທຸກບ່ອນເພື່ອຫາຈຸດທີ່ເຢັນ.  
ໃນແຕ່ລະຈຸດທີ່ເຢັນ, ພວກເຂົາຄວນຕິດໃບປິ່ນໃສ່ ຫຼື ຢູ່ໃກ້ມື້ນ;  
ໃຫ້ສັງເກດວ່າສາມາດມີຫຼາຍກວ່າຫນຶ່ງໃບປິ່ນທີ່ຕິດກັບຈຸດເຢັນໜຶ່ງຈຸດ  
ຢູ່ໃນຫ້ອງ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາເຈົ້າ: ແຕະຜາ, ຂອບປ່ອງຢ້ຽມ, ພື້ນຫ້ອງ, ເທິງຄາວເຕີ.  
ໃຫ້ເວລາ 10 ນາທີ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເພື່ອຢ່າມ.
4. ພາທຸກຄົນກັບມາຢືນ ກັນ. ຍ່າງໄປຫາແຕ່ລະພື້ນທີ່ ເປັນກຸ່ມໃຫຍ່,  
ຢູ່ດ້ານແຕ່ລະໃບປິ່ນ ແລະ ສັງເກດວ່າເປັນຫຍັງຈຸດນີ້ຈຶ່ງເປັນບ່ອນເຢັນ.  
ເນັ້ນຈຸດເພື່ອມຕາມຄວາມຈຳເປັນ:  
ຖ້າຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມບໍ່ເຫັນຮອຍແຕກຢູ່ໃນຜາ, ກະດານໄຟຟ້າ, ປັກສວິບ, ຮູທົ່ວ,  
ວົງກົບປະຕູ, ແລະ ອື່ນໆ.  
ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຕິດໃບປິ່ນເພີ່ມໃນພື້ນທີ່ ເຫຼົ່ານີ້.
5. ຖອຍຫຼັງອອກມາ ແລະ ພາກຸ່ມມາຢູ່ລວມຢູ່ກາງເພື່ອເບິ່ງຮອບໆ.

ບ່ອນທີ່ພວກເຮົາເຫັນໃບບົນຫຼາຍແຜ່ນຕິດຢູ່ບ່ອນດ້ວຍບ່ອນດ້ວຍບ່ອນ? ເນັ້ນວ່າ ເນັ້ນແມ່ນຕົວຢ່າງຂອງບ່ອນທີ່ໃບບົນຄວາມຮ້ອນຂອງພວກເຮົາເອງ ພົມຂຶ້ນ. (ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາຈະເຮັດໃຫ້ມັນຈຳນວນນີ້ຄົນໄດ້ແນວໃດ? ການອໍດຣູອາກາດ!)

6. ແຈກຢາຍ [ເອກະສານກວດສອບ DIY](#) ແລະ [Dວາຍການກວດສອບ DIY](#). ໃຫ້ເວລາ ~5 ນາທີ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເພື່ອທົບທວນທາງເລືອກຂອງຊ່ອງຫວ່າງອໍດຣູອາກາດ. ຂໍໃຫ້ພວກເຂົາພິຈາລະນາວ່າພົ້ນທີ່ນີ້ອາດຈະມີອາກາດເຂົ້າແລະ ເຂົ້າໄດ້ແນວໃດ.

ງ. ວິທີການອໍດຣູອາກາດແລະໃບບົນປະຢັດຊັບພະຍາກອນ [20 ນາທີ]

1. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈັບຕັ້ງນັ້ງແລະເຮັດເປັນກຸ່ມໃຫຍ່ເປັນວົງອ້ອມ.
2. ວາງອຸປະກອນການອໍດຣູອາກາດທັງໝົດຈາກຊຸດຄວາມຮ້ອນຢູ່ເຄິ່ງກາງຂອງວົງມົນ.
3. ແນະນຳໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈັບເອົາອຸປະກອນອໍດຣູອາກາດ 1-2 ອັນ. ໄປອ້ອມວົງມົນ ແລະໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມແຕ່ລະຄົນບອກສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດ. ຖ້າພວກເຂົາວ່າພວກເຂົາຮູ້ວ່າມັນແມ່ນຫຍັງ/ ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຊ້ມັນແນວໃດ, ແລະເພື່ອສາທິດໃຫ້ເບິ່ງຖ້າສາມາດເຮັດໄດ້. ຖ້າພວກເຂົາບໍ່ແນ່ໃຈ, ແນະນຳຄ່າຖາມໄປຫາກຸ່ມໃຫຍ່ກວ່າ.
  - a. ສຳລັບອຸປະກອນອໍດຣູອາກາດທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການສາທິດຢູ່ໃນສະຖານທີ່, ມີຮູບພາບຂະຫນາດໃຫຍ່ ແລະ/ຫຼື ວິດີໂອເພື່ອເສີມການຮຽນຮູ້: ຜາອັດປາກຂຸມ, ພາດສະຕິກບ່ອງຢັ້ມ, ໂຟມສະນວນກັນຄວາມຮ້ອນ, ສະນວນກັນຄວາມຮ້ອນທີ່ນັ້ນ.
4. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມບອກເຄື່ອງໃຊ້ໃນຄົວເຮືອນທີ່ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຊ້ ອໍດຣູອາກາດ (ເຊັ່ນ: ຖົງຕົນໃສ່ເຂົ້າເພື່ອເຮັດຄວາມຮ້ອນ, ຜ້າຫຸ້ມຂົນແກະທີ່ວາງໄວ້ໃຕ້ບານປະຕູ).
5. ແຈກຢາຍເອກະສານ [ອຸປະກອນອໍດຣູອາກາດ](#) ພ້ອມດ້ວຍລາຄາ (ລາຄາອາດຂຶ້ນກັບລັດ).
6. \*ສະເພາະ MN Specific\* ແຈກຢາຍ [ຄູ່ມືຫຍໍ້ກ່ຽວກັບການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພະລັງງານ](#). ໂຄງການທີ່ລະບຸໄວ້ໃນແຜ່ນ ນີ້ສາມາດຊ່ວຍສະຫນັບສະຫນູນລາຍການທີ່ມີລາຄາແພງກວ່າ, ເຊັ່ນ: ສະນວນກັນຄວາມຮ້ອນ, ບ່ອງຢັ້ມ, ແລະ ໝໍ້ຕົ້ມນ້ຳປະສົດທີ່ພາບສູງ.

ຈ. (ທາງເລືອກ) ການອໍດຣູອາກາດດ້ວຍ Bingo [20 ນາທີ]

1. ຜູ້ຫຼິ້ນແຕ່ລະຄົນໄດ້ຮັບບັດ Weatherization Bingo ແລະ ຊິ້ບເຄື່ອງໝາຍ 20 ອັນ. ແທນທີ່ຈະໃຊ້ຕົວອັກສອນແລະຕົວເລກ, ເຊັ່ນໃນ Bingo ແບບດັ້ງເດີມ, Weatherization Bingo ໃຊ້ຄໍາສັບຄໍາສັບ weatherization.
2. ຜູ້ເອີ້ນ (ນີ້ສາມາດເປັນທ່ານຫຼື ອາສາສະຫມັກຈາກກຸ່ມ) ຈະເລືອກເອົາຄໍາສັບຂອງ weatherization ຢູ່ແບບຊຸ່ມຈາກຖົງໄດ້. ເມື່ອເອີ້ນຮ້ອງຄໍາສັບທີ່ປາກົດຢູ່ໃນບັດຂອງຜູ້ຫຼິ້ນ, ຜູ້ຫຼິ້ນປິດຕາມັນດ້ວຍຊິ້ບເຄື່ອງໝາຍ.
3. ໃນຂະນະທີ່ທ່ານຈົດຄໍາສັບຈາກຖົງ, ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມສົນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມໝາຍຂອງແຕ່ລະຄໍາ ແລະ ວິທີການທີ່ມັນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປັບປຸງປະສິດທິພາບ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນຄ່າໃຊ້ຈ່າຍແອຮ້ອນແລະແອເຢັນ.

- ຜູ້ຫຼິ້ນທຸກຄົນຕ້ອງໄດ້ໝາຍຫ້ອງຫ້າຫ້ອງຕິດຕໍ່ກັນ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນແນວນອນ, ແນວຕັ້ງຫຼືຂວາງ, ຈຳເປັນຕ້ອງໂທຫາ "Bingo!" ແລະ ເປັນຜູ້ຊະນະຮອບນັ້ນ.

ກ. ທວນຄືນແລະປິດ [10 ນາທີ]

- ສະຫຼຸບ; ຜູ້ເຊື່ອວ່າໄດ້ຮັບຮູ້ຫຍັງແດ່? ເຊື່ອຈຶ່ງຈະແບ່ງປັນຫຍັງກັບສະມາຊິກຊຸມຊົນ? ແມ່ນຫຍັງທີ່ຍິ່ງບໍ່ທັນໄດ້ຕອບ?
- ຂອບໃຈຜູ້ເຊື່ອວ່າໄດ້ຮັບເວລາແລະການມີສ່ວນຮ່ວມ; ພວກເຮົາຫວັງວ່າທ່ານຄົງໄດ້ຮັບຮູ້ບາງສິ່ງບາງຢ່າງໃຫມ່ ແລະ ມີພະລັງງານທີ່ຈະສືບຕໍ່ການສົນທະນາຄືໃນມື້ນີ້.
- ແຈກຢາຍຊຸດຄວາມຮູ້ອນ.