

CHUYÊN ĐỀ 2

NGƯỜI TIÊU DÙNG VÀ VẤN ĐỀ SỬ DỤNG ĐIỆN AN TOÀN, TIẾT KIỆM VÀ HIỆU QUẢ

(Kỹ năng – Kinh nghiệm – Giải pháp trong đời sống và sản xuất)

Tác giả chuyên đề: **Bùi Thanh Thủy**
Đơn vị công tác: Phó Chủ tịch kiêm
Tổng thư ký – Hội Bảo vệ người tiêu
dùng Việt Nam

I. MỞ ĐẦU

Điện năng là nguồn năng lượng thiết yếu của mọi quốc gia, đóng vai trò không thể thiếu trong phát triển kinh tế – xã hội, nâng cao chất lượng cuộc sống và thúc đẩy tiến bộ khoa học – công nghệ.

Tuy nhiên, bên cạnh sự phát triển mạnh mẽ đó, các vấn đề **mất an toàn điện, lãng phí năng lượng**, và **sử dụng điện kém hiệu quả** vẫn còn phổ biến, đặc biệt tại hộ gia đình, cơ sở nhỏ lẻ và khu dân cư.

Trong bối cảnh biến đổi khí hậu, nhu cầu điện tăng cao, việc sử dụng điện **an toàn – tiết kiệm – hiệu quả** không chỉ là **trách nhiệm của ngành điện**, mà còn là **nghĩa vụ và quyền lợi thiết thực của mỗi người tiêu dùng**.

II. THỰC TRẠNG SỬ DỤNG ĐIỆN HIỆN NAY

1. Mức tiêu thụ điện tăng nhanh:

Trong những năm gần đây, tốc độ tăng trưởng điện năng tiêu thụ tại Việt Nam luôn ở mức cao (bình quân 8–10%/năm). Riêng khu vực dân dụng chiếm khoảng **35–40% tổng lượng điện tiêu thụ**.

2. Những tồn tại phổ biến:

- Nhiều hộ gia đình **chưa chú trọng an toàn điện**: dùng dây dẫn nhỏ, ổ cắm kém chất lượng, thiết bị không có chống rò điện.
- Thói quen sử dụng lãng phí**: bật điều hòa ở nhiệt độ thấp, bật đèn cả ban ngày, quên tắt thiết bị khi không dùng.
- Thiếu kỹ năng xử lý sự cố điện**, dẫn đến nhiều vụ cháy nổ, rò rỉ gây thiệt hại nghiêm trọng.

3. Tác động tiêu cực:

- Mất an toàn, thiệt hại tài sản, đe dọa tính mạng.

- Gây áp lực lên hệ thống điện quốc gia.
- Tăng lượng phát thải khí nhà kính, ảnh hưởng đến môi trường và biến đổi khí hậu.

III. VAI TRÒ CỦA NGƯỜI TIÊU DÙNG TRONG SỬ DỤNG ĐIỆN AN TOÀN, TIẾT KIỆM

Người tiêu dùng điện không chỉ là “người sử dụng cuối cùng”, mà còn là **đối tác quan trọng trong chuỗi cung ứng năng lượng quốc gia**.

Mỗi hành động của người dân – từ việc bật tắt thiết bị đúng lúc đến việc chọn sản phẩm tiết kiệm năng lượng – đều ảnh hưởng trực tiếp đến an toàn và hiệu quả sử dụng điện của xã hội.

1. Đối với bản thân và gia đình

- Giúp **giảm chi phí tiền điện hàng tháng**, đảm bảo an toàn sinh hoạt.
- Tạo môi trường sống lành mạnh, an tâm.

2. Đối với cộng đồng

- Góp phần giảm tải lưới điện, hạn chế tình trạng quá tải, cúp điện diện rộng.
- Hình thành **văn hóa tiêu dùng điện văn minh, hiện đại**.

3. Đối với xã hội

- Góp phần **bảo vệ tài nguyên năng lượng**, giảm phát thải, bảo vệ môi trường.
- Đồng hành cùng Chính phủ trong các mục tiêu **tiết kiệm năng lượng quốc gia và phát triển bền vững**.

IV. KỸ NĂNG VÀ KINH NGHIỆM SỬ DỤNG ĐIỆN AN TOÀN

1. Trang bị kiến thức cơ bản về điện

- Nhận biết được các **thiết bị, dây dẫn, ổ cắm đạt chuẩn**.
- Biết cách **ngắt nguồn điện tổng khi có sự cố**.
- Hiểu về các thiết bị **bảo vệ rò điện (ELCB/RCD)** và **aptomat chống quá tải**.

2. Bố trí, lắp đặt điện hợp lý trong nhà

- Dây dẫn điện phải đúng tiết diện, đi ngầm trong ống cách điện.
- Ổ cắm, công tắc lắp ở vị trí cao ráo, tránh ẩm ướt.
- Không dùng dây nối tạm bợ, chắp vá, dễ gây cháy chập.

3. Nguyên tắc an toàn khi sử dụng

- Không chạm tay ướt vào thiết bị điện.
- Không cắm quá nhiều thiết bị vào cùng một ổ điện.
- Tắt thiết bị trước khi rút phích cắm.
- Kiểm tra, bảo trì hệ thống điện định kỳ.

4. Kỹ năng xử lý khi xảy ra sự cố

- Ngắt ngay nguồn điện tại cầu dao chính.
- Không dùng tay trần chạm vào người bị điện giật.
- Dùng vật khô (gỗ, nhựa) tách người bị nạn khỏi nguồn điện.
- Gọi cấp cứu (115) và điện lực địa phương để hỗ trợ.

V. KỸ NĂNG SỬ DỤNG ĐIỆN TIẾT KIỆM VÀ HIỆU QUẢ

1. Trong chiếu sáng

- Dùng **bóng đèn LED** hoặc compact tiết kiệm năng lượng.
- Tận dụng ánh sáng tự nhiên, mở cửa sổ, giếng trời.
- Tắt đèn khi ra khỏi phòng.

2. Trong sử dụng điều hòa

- Cài đặt ở mức **26–27°C**, sử dụng cùng quạt gió để lan tỏa hơi mát.
- Đóng kín cửa, kéo rèm khi bật điều hòa.
- Vệ sinh lưới lọc định kỳ để tăng hiệu suất.

3. Trong nấu nướng, sinh hoạt

- Sử dụng **nồi cơm điện, bếp từ, bình nước nóng** có chế độ tự ngắt.
- Hạn chế dùng thiết bị điện vào giờ cao điểm (9h–11h, 17h–20h).
- Ủ cơm hoặc giữ nhiệt sau khi nấu xong để tiết kiệm điện.

4. Trong giặt ủi

- Giặt khi đủ lượng đồ, tránh giặt nhiều lần nhỏ lẻ.
- Phơi khô tự nhiên thay vì dùng máy sấy.

5. Trong giải trí, thiết bị công nghệ

- Tắt hoàn toàn tivi, máy tính khi không sử dụng; không để ở chế độ “standby”.
- Dùng ổ cắm có công tắc riêng để dễ ngắt nguồn điện.

VI. ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ TRONG GIÁM SÁT VÀ QUẢN LÝ SỬ DỤNG ĐIỆN

- Lắp **công tơ điện tử thông minh** giúp theo dõi lượng điện tiêu thụ theo ngày, giờ.
- Sử dụng ứng dụng **EVN Connect** hoặc **App chăm sóc khách hàng điện lực** để theo dõi hóa đơn, dự báo lượng điện.
- Lắp thiết bị **hẹn giờ, cảm biến ánh sáng** tự động tắt mở đèn khi không cần thiết.
- Áp dụng **hệ thống năng lượng mặt trời áp mái** để giảm phụ thuộc nguồn điện lưới.

VII. CÁC MÔ HÌNH VÀ KINH NGHIỆM THỰC TIỄN HIỆU QUẢ

1. **Mô hình “Tổ dân phố tiết kiệm điện”**
Các hộ dân ký cam kết tiết kiệm ít nhất 10% lượng điện tiêu thụ; được theo dõi hàng tháng, khen thưởng định kỳ.
2. **Chương trình “Gia đình 5 không – 3 sạch” gắn với tiết kiệm năng lượng**
Nhiều địa phương lồng ghép nội dung “Tiêu dùng điện an toàn – tiết kiệm – hiệu quả” vào tiêu chí gia đình văn hóa.
3. **Phong trào “Giờ Trái Đất”, “Tuần lễ tiết kiệm điện”**
Hàng triệu người dân hưởng ứng, tắt đèn 1 giờ để lan tỏa thông điệp bảo vệ môi trường.

VIII. MỘT SỐ KHẨU HIỆU TUYÊN TRUYỀN

-  **Tiết kiệm điện – Bảo vệ môi trường – Phát triển bền vững!**
-  **Dùng điện an toàn hôm nay – Bảo đảm tương lai ngày mai!**
-  **Mỗi hành động nhỏ – Tiết kiệm điện cho cả cộng đồng!**
-  **Gia đình tiết kiệm điện – Quốc gia vững mạnh!**

IX. KẾT LUẬN

Sử dụng điện **an toàn, tiết kiệm và hiệu quả** không chỉ là hành vi văn minh, mà còn thể hiện **trách nhiệm của người tiêu dùng đối với xã hội và thế hệ tương lai**.

Mỗi cá nhân, hộ gia đình, cơ quan, đơn vị cần **chủ động học hỏi kỹ năng, thay đổi thói quen, đầu tư thiết bị tiết kiệm năng lượng**, và lan tỏa tinh thần “tiêu dùng điện thông minh”.

Hãy cùng nhau hành động ngay hôm nay –

Tiết kiệm điện cho bạn, cho tôi và cho một Việt Nam xanh – sạch – đẹp!