

من چگونه سبز زندگی می‌کنم؟

مرکز آموزشی، پزشکی و درمانی امام حسین (ع)

تهیه کننده: واحد بهداشت محیط

سال ۱۴۰۳

کاهش تولید پسماند



- عدم استفاده از ظروف یکبار مصرف، سفره یکبار مصرف و پلاستیک
- استفاده از کیسه های پارچه ای برای خرید
- خرید باز و بدون بسته بندی
- جایگزین کردن دستمال های پارچه ای با دستمال های یکبار مصرف
- تفکیک پسماندها از یکدیگر
- تحویل زباله های قابل بازیافت به مراکز بازیافت



کاهش تولید پسماند

- عدم استفاده از چای کیسه ای، قهوه، نسکافه، کیک و... بسته بندی شده
- خرید انواع شوینده در بسته بندی های بزرگ تر
- خرید محدود (میوه و سبزی)
- تبدیل میوه های در معرض گندیدگی به کمپوت و یا مربا
- پختن مواد غذایی به میزان مصرف
- کنترل تاریخ انقضاء در هنگام خرید
- استاده از تفاله قهوه به عنوان بوگیر سروس بهداشتی و یا کود



مصرف بهینه آب



- کاهش حجم سیفون ها
- استفاده از ماشین ظرفشویی و لباسشویی با حداکثر ظرفیت و با میزان صحیح شوینده (بدون نیاز به آبکشی مجدد)
- بستن شیر آب در فاصله شستن بدن در استحمام و مسواک زدن
- محدود کردن زمان استحمام
- جارو کردن پارکینگ و راه پله ها و عدم استفاده از شلنگ آب برای نظافت
- استفاده از آب شستشوی میوه و سبزی برای آبیاری گلدان ها
- باز کردن شیر آب با حداقل فشار و استفاده از محدودکننده های جریان (ترکیب آب و هوا)

مصرف بهینه برق



- استفاده از نور طبیعی (کنار زدن پرده های ضخیم در طول روز)
- استفاده از لامپ های کم مصرف (کاهش نور در حد ممکن)
- محدود کردن استفاده از کولر
- خاموش کردن سه راهی ها در زمان عدم استفاده از وسایل
- محدود کردن زمان باز کردن درب یخچال و فریزر
- عدم استفاده از لوازم برقی در ساعت های اوج مصرف
- محدود کردن زمان روشن بودن تلویزیون
- عدم استفاده از ماکروویو برای یخ زدایی مواد غذایی