

Bądź eko, czyli eko-poradnik stomika

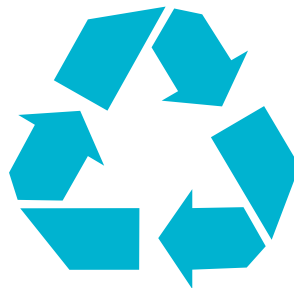
Na całym świecie coraz więcej mówi się o ekologii i dbaniu o środowisko. W naszym poradniku podpowiadamy, jak być „eko” na co dzień.



Na początek

Wbrew obiegowej opinii bycie „eko” nie musi być ani kosztowne, ani uciążliwe, czy żmudne. Sposobów na dbanie o środowisko jest bardzo wiele. Kluczem do sukcesu w dziedzinie ekologii jest uświadamianie i edukowanie – w miarę możliwości staraj się czytać na ten temat dostępne publikacje, czy broszury. Od czego zacząć? Najprostsza odpowiedź – od siebie i swojego domu! Jeśli zmienisz na trwałe choć jeden niekorzystny nawyk, będzie to duży sukces oraz wspaniały prezent dla środowiska.

ZUŻYTY SPRZĘT STOMIJNY LUB UROLOGICZNY, PO UPRZEDNIM OPRÓŻNIENIU W TOALECIE, WYRZUĆ DO POJEMNIKA NA ODPADY ZMIESZANE.

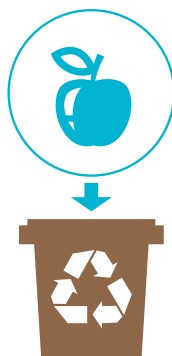
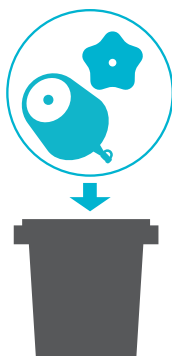


SEGREGOWANYCH ODPADÓW NIE TRZEBA MYĆ (WYSTARCZY JE DOKŁADNIE OPRÓŻNIĆ). ZOSTANĄ ONE OCZYSZCZONE NA PÓŹNIEJSZYM ETAPIE RECYKLINGU.

SEGREGUJĄC ODPADY, UNIKNIESZ WYŻSZYCH OPŁAT ZA ICH WYWÓZ.

Segreguj odpady

Dzięki segregowaniu i recyklingowi odpadów możliwe jest ich ponowne wykorzystanie. Śmieci zatem nie stają się obciążeniem dla środowiska, a produkcja nowych artykułów nie wymaga nakładu kolejnych surowców.



SPALANIE ŚMIECI JEST
BEZPIECZNE WYŁĄCZNIE
W SPECJALNYCH,
KONTROLOWANYCH
WARUNKACH.

Eko w pracy i poza nią

Przy każdej okazji rezygnuj z plastikowych sztućców (możesz nosić przy sobie własne) oraz jednorazowych kubków na kawę czy herbatę.

W biurach bezwzględnie należy zadbać o ekologiczne zarządzanie papierem i plastikiem: kopie dokumentów ograniczamy jedynie do niezbędnych egzemplarzy, drukujemy dwustronnie, zużyte tonery oddajemy do firm zajmujących się ich utylizacją, segregujemy odpady nadające się do ponownego przetworzenia. Stosujemy wyłącznie energooszczędne oświetlenie.



Eko w samochodzie

Zamiast jeździć do pracy samochodem w pojedynkę, rozważ dojazdy wspólnie ze współpracownikami lub znajomymi, dzieląc koszty. Wprowadź „eco-driving” – oszczędną jazdę. Chcąc jeździć w ekonomiczny sposób, używaj łagodnie pedału gazu, nie rozgrzewaj silnika przed jazdą. Jeśli to tylko możliwe unikaj całkowitego zatrzymania (wprawienie w ruch zatrzymanego pojazdu pochłania najwięcej paliwa).

WYJEŻDŻAJĄC NA
WAKACJE NIE ZAPOMNIJ
WYŁĄCZYĆ Z GNIAZDEK
WSZYSTKICH URZĄDZEŃ
ELEKTRYCZNYCH.

JEŚLI MOŻESZ,
JAK NAJWIĘCEJ
PRZEMIESZCZAJ SIĘ
ROWEREM. POZA
DBANIEM O ŚRODOWISKO,
DBASZ WTEDY TAKŻE
O SWOJĄ FORMĘ.

Eko w podróży i na wakacjach

Na łonie natury nigdy nie zostawiaj po sobie śmieci, nie wrzucaj ich też do wody. Unikaj mycia naczyń w jeziorach i strumieniach, nie hałasuj, biwakuj i rozpalaj ogniska wyłącznie w wyznaczonych strefach. Nie zbaczaj z wyznaczonych szlaków, aby nie niszczyć przyrody i nie dokarmiaj dzikich zwierząt. Wypoczywając, dbaj o zużycie energii – w hotelach nie zmieniaj codziennie ręczników, rozsądnie korzystaj z klimatyzacji i wody. Jeśli bardzo zależy Ci na wakacjach typu „all inclusive” wybieraj hotele odpowiedzialne wobec środowiska.



Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy,
zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.

Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.

