



Οι Επιλογές της Πρόκλησης μου (Ξεκινώντας) PLASTIC FREE JULY

ΟΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

ΤΟ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΣΑΣ
Ωκεανός/Γη/Φαινόμενο του
Θερμοκηπίου

Ναι,
θα το κάνω

Γεμίστε τον κάδο με πλαστικά για "ανακύκλωση"	Αποφύγετε όσο περισσότερο μπορείτε τις πλαστικές συσκευασίες		<input type="checkbox"/>
Προσυσκευασμένα φρούτα και λαχανικά	Επιλέξτε προϊόντα χωρίς συσκευασία/χύμα (παραλείψτε τη μικρή πλαστική σακούλα ή βάλτε μια επαναχρησιμοποιήσιμη σακούλα)		<input type="checkbox"/>
Ελαφριές πλαστικές σακούλες	Θυμηθείτε τις επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες αγορών σας ή χρησιμοποιήστε ένα κουτί από χαρτόνι		<input type="checkbox"/>
Προϊόντα προσωπικής φροντίδας που περιέχουν πλαστικά μικροσφαιρίδια	Ελέγξτε τα προϊόντα που αγοράζετε για μικροσφαιρίδια (πολυαιθαλένιο, πολυπροπυλένιο, νάιλον) επισκεφτείτε το atthemicrobead.org		<input type="checkbox"/>
Εμφιαλωμένα προϊόντα καθαρισμού	Επιλέγετε τα προϊόντα μαζικής αποθήκευσης, προϊόντα που ξαναγεμίζονται ή δημιουργείτε τις δικές σας εναλλακτικές λύσεις. Επιλέξτε συσκευασία από γυαλί ή χαρτόνι		<input type="checkbox"/>
Συσκευασμένη ξηρά τροφή	Αγοράστε από ένα κατάστημα που προσφέρει χύμα (συμπληρώστε το επαναχρησιμοποιήσιμο δοχείο σας) ή επιλέξτε προϊόντα σκευασμένα σε χαρτοκιβώτια		<input type="checkbox"/>
Προσυσκευασμένο κρέας ή ψάρι	Ψωνίστε από ένα κρεοπωλείο, ψαρά όπου τα τυλίγουν με χαρτί ή πηγαίνετε με το επαναχρησιμοποιήσιμο δοχείο σας		<input type="checkbox"/>
Καλαμάκια	Απορρίψτε τα πλαστικά καλαμάκια (ή επιλέξτε ένα χάρτινο καλαμάκι αν έχουν). Φέρτε το δικό σας επαναχρησιμοποιούμενο καλαμάκι		<input type="checkbox"/>
Ποτήρια καφέ μιας χρήσης	Φέρτε την δικιά επαναχρησιμοποιήσιμη κούπα ή καθίστε και απολαύστε το καφέ σας σε ένα πραγματικό ποτήρι		<input type="checkbox"/>
Μαγειρικά σκεύη και δοχεία μιας χρήσης	Υποστηρίξτε προμηθευτές/εστιατόρια που προσφέρουν λιπασματοποιήσιμες εναλλακτικές λύσεις (μπαμπού ή χαρτόνι), Υποστηρίξτε χώρους που επιτρέπουν να φέρεις τα δικά σου σκεύη ή απλά καθίστε και απολαύσετε το φαγητό σας στο χώρο		<input type="checkbox"/>
Εμφιαλωμένο νερό	Γεμίστε μια επαναχρησιμοποιήσιμη φιάλη από τη βρύση		<input type="checkbox"/>
Εμφιαλωμένα αναψυκτικά	Μειώστε πόσα πίνετε (βοηθά την υγεία σας), ή φτιάξτε το δικό σας ή επιλέξτε γυάλινα μπουκάλια (και ανακυκλώστε)		<input type="checkbox"/>
Σακούλες σκουπιδιών (ή «επαναχρησιμοποίηση» πλαστικών σακουλών)	Να έχετε σφραγισμένο δοχείο για τα «υγρά» απορρίμματα και λιπασματοποιήστε ή παγώστε το μέχρι την ημέρα που θα το πάτε στο κάδο. Βάλτε χαρτί αντί για σακούλα στο κάδο της κουζίνας		<input type="checkbox"/>
Να βάζετε τα κόπρανα του κατοικίδιου ζώου σας σε πλαστικές σακούλες	Αγοράστε λιπασματοποιήσιμες τσάντες με βάση το άμυλο αραβοσίτου ήλεκτρονικά ή σε προμηθευτές κατοικιδιων ζώων ή δοκιμάστε ένα οικιακό σύστημα λιπασματοποίησης κοπράνων για κατοικίδια ζώα		<input type="checkbox"/>
Δοχεία γάλακτος (πλαστικά)	Επιλέξτε κουτιά από κεραμένο χαρτί ή γυάλινα μπουκάλια (ανάλογα αν έχετε τοπική ανακύκλωση γυαλιού). Κάνε το δικό σου γάλα από ξυρούς καρπούς		<input type="checkbox"/>
Πλαστική περιτύλιξη τροφίμων για τα υπολείμματα και τα σάντουιτς	Χρησιμοποιήστε ένα επαναχρησιμοποιούμενο κουτί για το μεσημεριανό γεύμα, αποθηκεύστε τρόφιμα σε δοχεία ή να χρησιμοποιείτε επικαλύψεις κεριού		<input type="checkbox"/>
Να μολύνετε το περιβάλλον: Τσιγάρα, Μπαλόνια	Πετάξτε τα τσιγάρα στο σκουπιδοτενέκε (είναι πλαστικά και καταλήγουν στους ακεανούς). Αποφύγετε την απελευθέρωση μπαλονιών (αυτό που ανεβαίνει, πρέπει να κατέβει)		<input type="checkbox"/>
Να αγνοείται τα απορρίμματα άλλων ανθρώπων	Μαζέψτε την πλαστική τσάντα που είναι στο δρόμο, τα κενά δοχεία τροφίμων, καλαμάκια κλπ.		<input type="checkbox"/>

Avoid landfill waste

Reduce your eco-footprint

