

۲- استفاده از باتری‌های قابل شارژ:

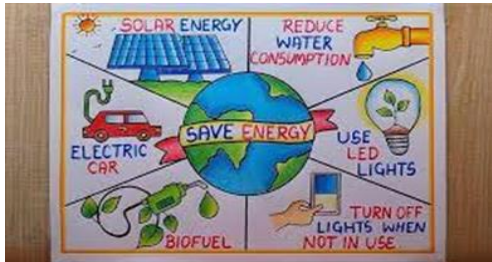
- ❖ بر اثر زنگ زدگی مقدار زیادی از سموم خطرناک درون باتری‌ها به محیط راه می‌یابند که ترکیبات جیوه‌ای از مهمترین آنها است. از باتریهای یک بار مصرف استفاده نکنید.

۳- در آشپزخانه ما می‌توانیم در مقابل برخی از عادات مرسوم مقاومت به خرج دهیم.

- ❖ به جای آنکه مواد غذایی را در داخل ورقه‌های آلومینیومی یا پلاستیکی بپیچید، آنها را داخل محفظه‌ها و ظروفی که قابل شستشو و قابل مصرف مجدد هستند قرار دهید.

۴- زمان مناسب برای تعویض تایرها:

- در مواقع خرید تایر، به طول عمر و میزان تأثیر آن در کاهش مصرف سوخت اتومبیل توجه داشته باشید.



نموده، کوهها را با خاک یکسان ساخته و مسیر رودخانه‌ها را تغییر داده، درختان جنگلی را قطع نموده، از مراتع و علفزارها استفاده بی‌رویه کرده و همچنین با روش‌های نادرست استفاده از خاک، موجبات فرسایش شدید آن را فراهم آورده است.



به سادگی می‌توانیم از محیط زیست خود حفاظت کنیم:

۱- فسفات و ترکیبات شیمیایی

که در ساختمان آنها فسفر وجود دارد، به مقدار زیاد در بیشتر مایعات ظرفشویی و پودرهای لباسشویی وجود دارد و با ورود فسفات‌ها به رودخانه‌ها و تالاب‌ها بر سرعت رشد و تکثیر علف‌های هرز اضافه می‌شود که باعث تقلیل اکسیژن آب و مرگ آبزیان می‌شود. سعی کنید مقدار کمتری از مواد پاک کننده دترجنت را مصرف کنید. پاک کننده‌هایی را مصرف کنید که دارای فسفات کمتری باشند.

محیط زیست :

به تمامی محیطی اطلاق می‌شود که زندگی و فعالیت‌های انسان به طور مستقیم و غیر مستقیم به آن وابسته است **حفاظت از محیط زیست**، عبارتست از تلاشی که به منظور حفظ سلامتی محیط انسان‌ها، در سطوح شخصی، سازمانی یا دولتی، از آن محافظت می‌کند.

تولید زباله، آلودگی هوا و از بین رفتن تنوع زیستی (ناشی از معرفی گونه‌های مهاجم و گونه‌های در حال انقراض) بعضی از موارد مرتبط با حفاظت محیط زیست هستند.



منشاء آلودگی چیست ؟

انسان از راههای گوناگون باعث ایجاد آلودگی می‌شود. محیط اطراف خود را به منظور استفاده روز افزون انرژی، سوخت‌های فسیلی و نیز افزایش تولیدات صنعتی، از منابع طبیعی تهی ساخته ، جنگل‌ها را به زمین‌های زراعتی تبدیل

۵-دقت در مصرف آب لوله کشی:

هر کدام از ما در روز ۲۸ گالن آب مصرف می‌کنیم. اگر در موقع مسواک زدن تنها مسواک خود را با کمی آب، خیس یا مرطوب کنید هر بار بیشتر از ۹ گالن آب صرفه جویی کرده‌اید. اگر در موقع شستشوی بشقاب‌ها، لگن ظرفشویی را از آب پر کنید در هر نوبت ظرف شستن در حدود ۱۶ گالن آب صرفه جویی کرده‌اید. اگر در موقع شستشوی اتومبیل خویش از یک سطل آب و اسفنج استفاده کنید، در هر بار شستشوی اتومبیل در حدود ۸۰ گالن آب صرفه جویی می‌کنید.



۶- در محیط کار هم به فکر محیط زیست باشید:

یکی از این کارها استفاده کمتر از فتوکپی است. شاید در ادارات به بهترین وجه می‌توان در زمینه بازیابی کاغذ نو از کاغذهای باطله اقدام کرد. اگر بخواهید، هر ماه می‌توانید کوهی از کاغذ و مقواهای کهنه را به شرکتی که از آنها کاغذ و مقوای نو می‌سازند، تحویل دهید.

به جای لیوانهای ساخته شده از پلاستیک‌ها از لیوانهای شیشه‌ای استفاده کنید.

۷- از جنگل‌های باران خیز حفاظت و حمایت کنید:

از روشن کردن آتش درپای درختان و در جنگل خودداری کنید. درختان موجود در مسیر رودخانه‌ها را قطع نکنید. به یاد داشته باشید که اگر هر فرد، یک اصله درخت بکارد، می‌تواند به راحتی منابع تخریب شده را جایگزین نمود.

۸- شروع به بازیابی مواد مستعمل نمایید:

زباله‌های خود را جدا سازی نمایید. زباله‌های جدا شده را در محل‌های مناسبی قرار دهید تا مأموران محلی زباله قادر به تفکیک آنها باشند.

به کودکان خود علاقه نجات کره زمین را بیاموزید برای حفظ محیط زیست، بیشتر از همه بر روی قدرت و اقتدار کودکان و نوجوانان تکیه کنید. کودکان، فراگیران سریع و فعالی هستند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی کوثر
معاونت آموزشی و پژوهشی

آنچه شهروندان در مورد حفاظت محیط زیست باید بدانند:



تهیه کننده:

مهدیه زرگر

(سوپروایزر کنترل عفونت)

مهر ۱۴۰۳

(K(E.R)EPP۱۴۳/۰۷/۱۴۰۳/۰)