

# ЭКО советы на каждый день

## Что я могу сделать уже сегодня

- Заменить лампы накаливания** на энергосберегающие – они служат в несколько раз дольше, сокращая уровень электропотребления в квартире примерно в два раза.
- Ложась спать, **выключать из сети электроприборы**, находящиеся в режиме ожидания (телевизор, ноутбук или компьютер, DVD, музыкальный центр и т.п.).
- Уходя из помещения, в котором никого нет, гасить свет. Не использовать одновременно сразу несколько источников освещения – например, люстру, абажур и настольную лампу.
- Не оставлять зарядное устройство** мобильного телефона в сети после окончания зарядки.
- Выключать воду во время чистки зубов. За одну минуту через открытый кран вытекает около **10** литров воды, а для того, чтобы тщательно прополоскать рот, достаточно и одного стакана (200 мл).
- ПРИНИМАТЬ ДУШ ВМЕСТО ВАННЫ** – это позволит сэкономить в 3 раза больше воды.
- Заменить гель** для душа мылом (лучше – ручной работы).
- Пить фильтрованную воду из-под крана, а не из пластиковых бутылок.
- Отказаться от использования **пластиковых стаканчиков на работе**. Завести свою личную чашку/кружку.
- Использовать холщовые сумки** или бумажные пакеты при походе в магазин. Не брать на кассе пластиковые пакеты.
- Больше ходить пешком.** Когда есть такая возможность, подниматься по лестнице, а не на лифте.
- Закрывать окна и двери в помещении, в котором работает кондиционер.
- Регулярно размораживать** холодильник – большой слой льда ухудшает качество заморозки, что в итоге приводит к перерасходу энергии. Никогда не ставить в холодильник горячие блюда – сначала остудить их до комнатной температуры.
- СОТИРОВАТЬ МУСОР** по типу бытовых отходов (стекло, бумага, пластик, алюминий, пищевые отходы) и выбрасывать в специальные контейнеры, сдавать на переработку.
- Старые газеты, журналы, офисную бумагу, картон сдавать в пункты приема макулатуры.
- Не выбрасывать люминесцентные лампы, градусники, батарейки, аккумуляторы, мобильные телефоны на городские помойки. Сдавать их в **специализированные пункты приема мусора**.
- ОТДАВАТЬ** ненужные вещи тем, кому они могут пригодиться: передавать в пункты сбора вещей, продавать на специализированных сайтах, интернет-аукционах.
- Отдавать предпочтение **натуральным средствам бытовой химии**.
- После пикника убирать** (и вывозить) за собой мусор.
- Чаще пользоваться общественным транспортом вместо личного.