



Μειώνουμε τα απορρίμματα, δίνουμε χώρο στη ζωή

Πρακτικές συμβουλές για μια πιο βιώσιμη και καθαρή Ελλάδα



Πλαστικά απόβλητα

760.000

τόνοι πλαστικών
απορριμμάτων κάθε χρόνο
στην Ελλάδα, μόνο **11,3%**
από αυτά ανακυκλώνονται.

40.000

τόνοι διαρρέουν στο
περιβάλλον και **11.500**
τόνοι καταλήγουν στη
θάλασσα.



€26 εκατ.

ετήσια ζημιά για την
ελληνική οικονομία.

Τα πλαστικά απόβλητα
**μπορούν να βλάψουν
ή και να σκοτώσουν
τα ζώα**, ειδικά τα
πουλιά και τα ψάρια.

Τα πλαστικά διαλύονται σε **μικροπλαστικά**, που ανιχνεύονται στον αέρα, το νερό και τις τροφές που καταναλώνουμε, **σπειλώνοντας την υγεία μας.**

Τι μπορούμε να κάνουμε;



Γεμίζουμε θερμός ή γυάληνη φιάλη
με νερό βρύσης ή δικό μας ρόφημα.



Χρησιμοποιούμε σκεύη
και μαχαιροπέρουν
πολλοπληθών χρήσεων.



**Ζητάμε να σερβίρεται ο καφές μας
στη δική μας κούπα.**



**Αποφεύγουμε προϊόντα με
πολλαπλή συσκευασία**
π.χ. οδοντόκρεμα ή γυάλινο βάζο με
επιπλέον χαρτί ή πλαστικό.



**Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε καθαμάκι
ή επιλέγουμε ένα επαναχρησιμοποιήσιμο**
(σκεφτόμαστε αν το χρειαζόμαστε πραγματικά).



Χρησιμοποιούμε τσάντες πολλαπλών χρήσεων για ψώνια.



Επιλέγουμε μεγαλύτερες συσκευασίες,
με συνολικά λιγότερο υλικό συσκευασίας.



**Αγοράζουμε χύμα προϊόντα, στο δικό μας
δοχείο/βάζο** (π.χ. όσπρια, ξηροί καρποί, φρούτα, λαχανικά).



Χρησιμοποιούμε κερομάντηλα ή χαρτί για προστασία/μεταφορά τροφίμων, αντί για πλαστική μεμβράνη.

Οργανικά απόβλητα (απόβλητα τροφίμων και κήπου)

>2,5 εκατ.

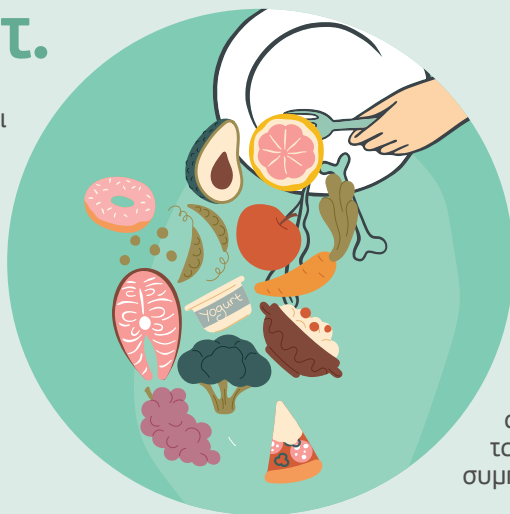
τόνοι οργανικών
αποβλήτων παράγονται
στην Ελλάδα.

~500 χιλ.

τόνοι από αυτά είναι απόβλητα
κήπων και πάρκων, που
μπορούν να συλλέγονται
χωριστά για κομποστοποίηση
και να επιστρέφουν πίσω στη γη
ως φυσικό λίπασμα.

Τα νοικοκυριά

είναι ο κυριότερος παραγωγός
αποβλήτων τροφίμων σε ποσοστό
που ξεπερνά το **50%**.



~70-100 kg

αποβλήτων τροφίμων κάθε χρόνο
παράγει κάθε πολίτης στην Ελλάδα,
από τα οποία το 1/3 θα μπορούσε
να αποφευχθεί.

**Τεράστιος περιβαλλοντικός
και κοινωνικός αντίκτυπος**, σημαντική
σπατάλη και άλλων πόρων όπως η γη,
το νερό, η ενέργεια και η ανθρώπινη εργασία,
αλλά και οικονομική απώλεια για τα ίδια
τα νοικοκυριά, την ίδια στιγμή που αρκετοί
συμπολίτες μας υποσιτίζονται.

Τα φρούτα και τα λαχανικά
είναι η κυριότερη ομάδα τροφίμων
που απορρίπτεται άσκοπα.

Τι μπορούμε να κάνουμε;



Προγραμματίζουμε καλύτερα τις αγορές μας,

χρησιμοποιούμε λίστα αγορών (αγοράζουμε αυτά που
πραγματικά χρειαζόμαστε, στις σωστές ποσότητες, με προσοχή
στις ημερομηνίες λήξης).



Αποθηκεύουμε και συντηρούμε προσεκτικά τα

τρόφιμα, αξιοποιούμε την κατάψυξη (αποφεύγουμε
αλλοιώσεις, ξέρουμε τι / πού έχουμε αποθηκευμένο).



Βελτιώνουμε τη διαχείριση, προσαρμόζουμε το

μενού στο απόθεμα (καταναλώνουμε τα τρόφιμα πριν
λήξουν, δεν ξεμένουν στα ντουλάπια).



Ό,τι τελικά περισσεύει από οργανικά

απόβλητα, πχ. υπολείμματα τροφίμων ή πράσινων
αποβλήτων από τον κήπο ή τη γλάστρα μας,
τα ρίχνουμε στον καφέ κάδο, τα οποία με την
κομποστοποίηση μετατρέπονται σε φυσικό λίπασμα
ή άλλα χρήσιμα προϊόντα.



Απορρίπτουμε τα χρησιμοποιημένα

**μαγειρικά έλαια στους ειδικούς κάδους
συλλογής** (συνήθως σε καταστήματα ή σούπερ
μάρκετ), τα οποία αξιοποιούνται για την παραγωγή
βιοντίζελ και σαπουνιών.

Ηλεκτρικές & ηλεκτρονικές συσκευές, λαμπτήρες, μπαταρίες

Αυτά τα είδη περιέχουν εξαιρετικά τοξικά υλικά για το περιβάλλον και την υγεία μας, αλλά και με μεγάλη αξία. **Δεν τα πετάμε στον κοινό κάδο απορριμμάτων.**

Τι μπορούμε να κάνουμε;



Επιλέγουμε ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές με **μεγάλο κύκλο ζωής** και δυνατότητα για **μελλοντικές επισκευές ή αναβαθμίσεις**. Έτσι, κάνουμε και οικονομία.



Επιλέγουμε συσκευές **μεταχειρισμένες ή αναβαθμισμένες**.



Δωρίζουμε

συσκευές που δεν χρησιμοποιούμε πια σε άλλους που τις χρειάζονται.



Χρησιμοποιούμε **επαναφορτιζόμενες μπαταρίες** και **λαμπτήρες μεγάλης διάρκειας**.

Χαρτί και μελανοδοχεία εκτυπωτών

Η παραγωγή τους καταναλώνει πολύτιμους πόρους, ενώ αφού χρησιμοποιηθούν έχουν σημαντική αξία. **Δεν τα πετάμε στον κοινό κάδο απορριμμάτων.**

Τι μπορούμε να κάνουμε;



Μειώνουμε τις εκτυπώσεις, προτιμάμε την ψηφιακή μορφή.



Κρατάμε αρχεία και φακέλους **σε ψηφιακή μορφή**.



Εκτυπώνουμε στις **δύο όψεις του χαρτιού**.



Χρησιμοποιούμε την **πίσω όψη παλιών εκτυπώσεων** σαν πρόχειρο χαρτί.



Αγοράζουμε **ανακυκλωμένο χαρτί**.



Χρησιμοποιούμε **αναγομωμένα μελανοδοχεία** και τόνερ, όπου είναι τεχνικά εφικτό.

Αντικείμενα που δεν χρησιμοποιούμε πια

Τα περισσότερα συνεχίζουν να έχουν αξία, ως είδη ή ως δευτερογενή υλικά.
Ξανασκεφτόμαστε και δεν τα πετάμε στον κοινό κάδο απορριμμάτων.

Τι μπορούμε να κάνουμε;



Ρούχα



Παπούτσια



Παιχνίδια



Έπιπλα



Σκεύη



κ.λπ.



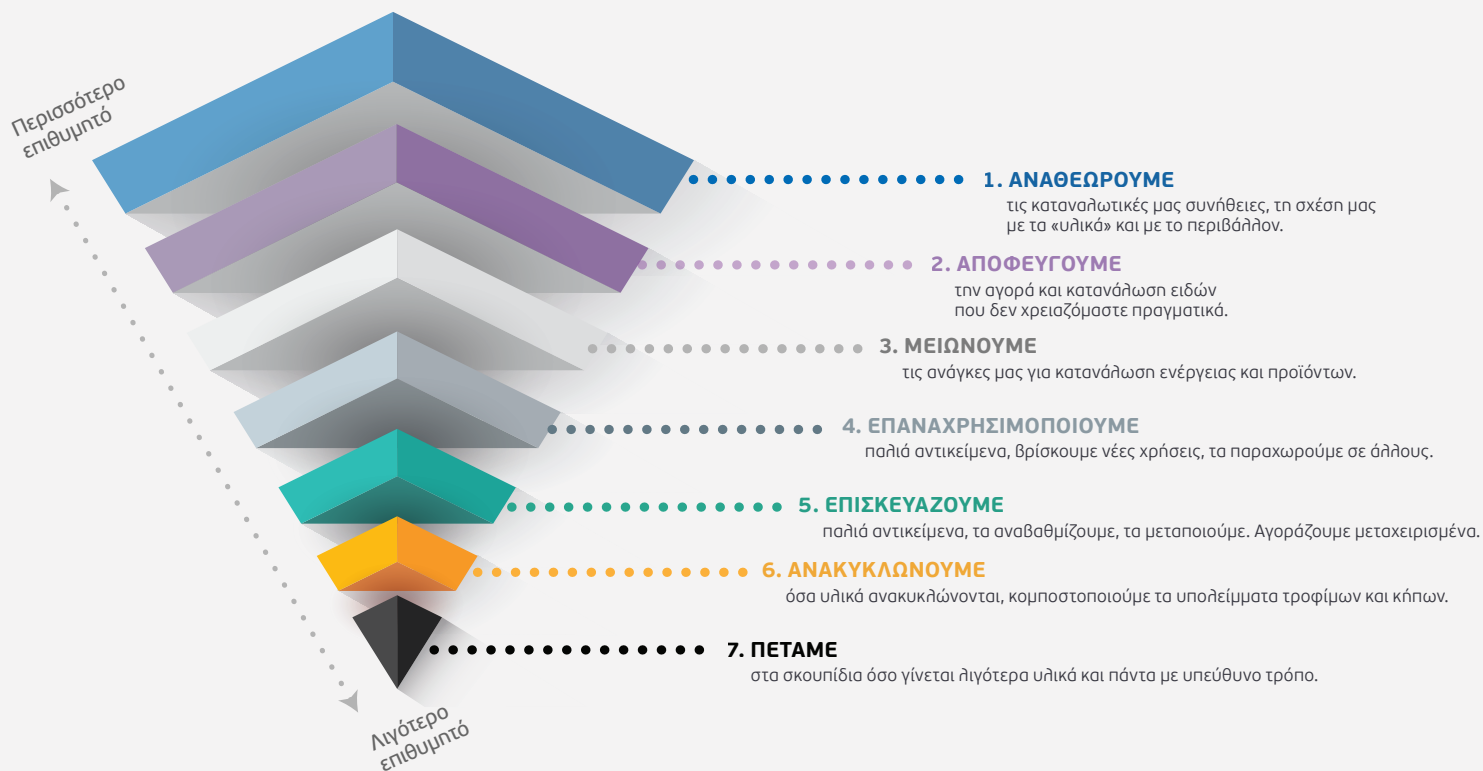
Επιδιόρθωση | Μεταποίηση | Επαναχρησιμοποίηση | Αλλαγή χρήσης, μετατροπή | Αναβάθμιση
Επίσης, μπορούμε να τα δωρίσουμε σε φίλους που τα χρειάζονται ή στα κατάλληλα σημεία του Δήμου
για να χρησιμοποιηθούν από άλλους που τα έχουν ανάγκη.

Ό,τι δεν μπορούμε να αποφύγουμε, το ανακυκλώνουμε

- Τοποθετούμε **μόνο ανακυκλώσιμα υλικά**, κάθε ένα στον **κατάλληλο κάδο**, ανάλογα με το σύστημα διαχείρισης αποβλήτων στην περιοχή μας.
- Συσκευασίες **χωρίς υπολείμματα** φαγητού ή υγρών, **συμπιεσμένα** όσο το δυνατόν περισσότερο. **Χύμα σε κάθε κάδο** και όχι σε σακούλες.
- Διαχωρίζουμε τα **οργανικά απόβλητα** στην πηγή, χρησιμοποιώντας βιοαποδομήσιμες σακούλες (πρότυπο EN 13432), απλές χάρτινες σακούλες ή εφημερίδες για να τα συλλέξουμε και να τα απορρίψουμε στον κατάλληλο καφέ κάδο ή απευθείας στον οικιακό μας κομποστοποιητή.
Οι πλαστικές σακούλες πρέπει να αποφεύγονται καθώς αναμινύονται με τα καθαρά οργανικά και επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα του παραγόμενου κόμποστ.
- Απορρίπτουμε **ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές, μπαταρίες, λαμπτήρες, δοχεία μελανιού** μόνο σε κατάλληλα σημεία συλλογής ή δίκτυα, ποτέ στον κοινό κάδο απορριμμάτων.



Βγάζοντας τα απορρίμματα από τη ζωή μας, σε 7 απλά βήματα



**Μειώνοντας τα απορρίμματα, εξοικονομούμε χρήματα
και ενισχύουμε την ελληνική οικονομία!**

www.ypeka.gr



@ypen.gov



@ypen_gr

www.eoan.gr



@eoan

Υλοποίηση από:



Χρηματοδότηση από:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation
and Nuclear Safety

Αποποίηση ευθυνών: Η παραγωγή του παρόντος ενημερωτικού υλικού πραγματοποιείται με την οικονομική στήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις που διατυπώνονται στο παρόν υλικό δεν απηχούν σε καμία περίπτωση την επίσημη άποψη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.