



دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی

جایگزین کن تغییر بده

کوله سبز برای

کاهش پلاستیک های یکبار مصرف

✓ ظرف شخصی



کاهش زیاله



حفظ محیط زیست



سفر سبکتر و سالم تر



ارزشمند و ماندگار

✗ ظروف یکبار مصرف



تولید زیاله زیاد



آلودگی خاک و آب



ضرر برای سلامت



هزینه برای طبیعت

کوله سبز
برای کاهش
پلاستیکهای
یکبار مصرف

ظروف شخصی
با خودمان ببریم



توصیه‌های بهداشتی در خصوص مصرف نوشیدنی‌ها

ویژه زائران پیاده‌روی اربعین



۱ آب را جرعه‌جرعه و به‌طور مداوم بنوشید.
منتظر احساس تشنگی نمانید.



۲ از مصرف آب‌های غیر بسته‌بندی
که در مسیر توزیع می‌شود به دلیل
احتمال بالای آلودگی اجتناب کنید.



۳ به هیچ عنوان به جای آب،
از آب میوه‌های باز در طول مسیر
استفاده نکنید.



۴ نوشابه و نوشیدنی‌های بسیار شیرین
را محدود کنید. بهترین نوشیدنی
برای رفع تشنگی، آب سالم است.



۵ از نوشیدن چای و مایعات داغ
در لیوان‌های یکبارمصرف شفاف
خودداری کنید.





دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی استان سمنان

اربعین سبز

با انتخاب‌های ساده،

سلامت خود، دیگران و محیط زیست را حفظ کنیم

پلاستیک کمتر، سلامتی بیشتر



چرا کاهش پلاستیک؟

- حفظ سلامت خود و دیگران
- حفظ محیط زیست و طبیعت
- کاهش آلودگی و تولید زباله

پیام‌های کلیدی

۱



ظروف شخصی
همراه داشته باشیم.

۲



کیسه پارچه‌ای
جایگزین
کیسه پلاستیکی کنیم.

۳



بطری آب شخصی
همراه داشته باشیم.

۴



نه به پلاستیک
یکبارمصرف

۵



به طبیعت احترام بگذاریم
و آن را حفظ کنیم.

۶



با مصرف کمتر پلاستیک،
از سلامت خود
مراقبت کنیم.

۷



زباله کمتری تولید کنیم؛
مسیر زیارت را
پاکیزه نگه داریم.

۸



فرهنگ مسئولانه
در زیارت را گسترش
دهیم.

۹



انتخاب‌های کوچک ما
تأثیر بزرگی بر سلامت
و محیط زیست دارد.

۱۰



اربعین سبز؛
زیارتي مسئولانه.

با هم، برای زیارتی پاکیزه، سالم و ماندگار



پیام های کاهش مصرف پلاستیک و ظروف یکبار مصرف:

- جایگزین کن، تغییر بده، کوله زائر را با ظروف شخصی برای کاهش پلاستیک های یک بار مصرف کامل کنیم.
- زائر گرمی، با به همراه داشتن لیوان و ظروف شخصی، قدمی کوچک برای حفظ محیط زیست و پاکیزگی مسیر زیارت برداریم.
- یک زائر، یک لیوان شخصی، یک فرهنگ ماندگار برای سلامت، زیارت و محیط زیست سالم
- احترام به طبیعت بخشی از احترام به نعمت های الهی است، با همراه داشتن ظروف شخصی، مصرف ظروف یکبار مصرف را کاهش دهیم.
- در سفرهای زیارتی، ظروف شخصی به جای ظروف یکبار مصرف همراه همیشگی ما باشد.
- پاکیزگی مسیرهای زیارتی از یک انتخاب ساده آغاز می شود: نه به پلاستیک یکبار مصرف
- با مصرف کمتر ظروف پلاستیکی، از سلامت خود بیشتر مراقبت کنیم.
- در مسیر زیارت ظروف شخصی خود را به همراه داشته باشیم و مصرف یکبار مصرف ها را کاهش دهیم.
- هر زائر با یک کیسه پارچه ای، می تواند سهم زیادی در کاهش کیسه پلاستیکی، پاکیزگی مسیر زیارت و سلامت محیط زیست داشته باشد.
- برای خرید و حمل وسایل در سفر زیارتی، کیسه پارچه ای را جایگزین کیسه های پلاستیکی کنیم.
- با یک بطری شخصی در کوله زائر، نوشیدنی سالم تر، طبیعت پاک تر و زیارتی مسئولانه تر

دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان