

## 5. เลือกใช้ภาชนะใบเล็ก

ถ้วยใบเล็กจะช่วยวัดปริมาณน้ำที่ดื่มได้พอดีกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน การเปลี่ยนนิสัยการดื่มน้ำที่ถูกต้องจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ ได้ด้วย

## 6. นำขยะไปทิ้งทุกวัน

ขยะที่กองกันไว้จะทำให้เกิดกลิ่นเหม็นและดึงดูดสัตว์สกปรกเข้ามาในบ้านได้ การนำขยะไปทิ้งทุกวันจะช่วยให้บ้านสะอาดและน่าอยู่ยิ่งขึ้น

## 7. เลือกลดปริมาณน้ำดื่มที่ดื่ม

การดื่มน้ำมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการบวมน้ำได้ การดื่มน้ำที่พอเหมาะจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ ได้ด้วย

## 8. ลดปริมาณการรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารมากเกินไปอาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้ การรับประทานอาหารที่พอเหมาะจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ ได้ด้วย

เช่น แทนที่จะซื้อเสื้อผ้าหรืออุปกรณ์สำหรับบ้านที่ราคาแพงๆ การซื้อของมือสองหรือทำเองจะช่วยประหยัดเงินได้มาก

การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ ได้ด้วย

## 9. ศึกษารายชื่อส่วนผสม

เมื่อซื้ออาหารหรือผลิตภัณฑ์ใดๆ ก็ตาม ควรตรวจสอบรายชื่อส่วนผสมให้ดี เพราะส่วนผสมบางอย่างอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

## 10. ซื้อของมือสอง

การซื้อของมือสองจะช่วยให้คุณประหยัดเงินได้มาก และช่วยลดขยะได้ด้วย

ทุกวันนี้ปริมาณขยะที่เพิ่มขึ้นเป็นปัญหาระดับโลก การลดปริมาณขยะที่เราสร้างขึ้นจะช่วยให้โลกของเราสะอาดและน่าอยู่ยิ่งขึ้น



# การจัดการขยะ ใบครัวเรือน



โดย  
ส่วนสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
องค์การบริหารส่วนตำบลวังจันทร์  
โทร 032-465110 ต่อ 13

# 10 วิธีลดจำนวนขยะในบ้าน



ถ้าไม่ได้สังเกตของชำร่วยหรือสิ่งที่ไม่จำเป็นในบ้านแต่ละบ้าน ก็มีจำนวนไม่น้อยอยู่เหมือนกัน ขยะจะเศษอาหารในครัว เศษกระดาษที่กระจายอยู่ในบ้าน อุปกรณ์เครื่องใช้ที่ชำรุด วัสดุไปทิ้งแล้วแต่ของใช้ส่วนตัวที่เก็บไว้โดยไม่ได้ใช้ก็ทิ้งอย่างนั้นผิดดีกว่าถ้าเราจะลุกขึ้นมาจัดการขยะในบ้านกันสักที ขยะในบ้านจะลดลงจำนวนลง เผลอ ๆ จะช่วยลดมลพิษให้โลก และประหยัดค่าใช้จ่ายบางส่วนไปได้ด้วยนะ

## 1. เลือกซื้อของที่ใช่เดี๋ยวนั้น

ในแต่ละวันเราซื้อของเข้าบ้านกันไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไร ถ้าไปซื้อของใช้ที่ต่อเป็นอาหารสด อาหารแห้งก็ว่ากันไป ชื้อบรรจุภัณฑ์ที่เกาเทินเข้าบ้านเหล่านี้สุดท้ายก็กลายเป็นขยะหรือโหล่งละ ฉะนั้นหากเราอยากที่จะจัดการขยะในบ้านก็ต้องเริ่มจากการลดปริมาณของกันก่อน ด้วยการเลือกซื้อของโดยคำนึงถึงประโยชน์ใช้สอยของบรรจุภัณฑ์ด้วย ควรเลือกรูปแบบที่ที่สามารถนำกลับไปใช้ใหม่ได้ เช่น บรรจุภัณฑ์ที่เป็นกล่องกระดาษ หรือกระป๋องก็สามารถนำไปรีไซเคิลได้ ส่วนบรรจุภัณฑ์พลาสติกก็อาจจะนำมาใช้เป็นถุงขยะต่อไป แต่ถ้าเป็นไปได้ ควรลดปริมาณการใช้พลาสติกด้วยการซื้อขวดโดยใช้ขวดเก่าแทนจะดีที่สุด

## 2. ทำปุ๋ยหมักจากเศษอาหาร

เศษอาหารจากทุกมื้อที่มีไปทิ้งเศษต้นไม้ใบหญ้าที่มีอยู่ในบ้านสามารถนำกลับมาทำปุ๋ยหมักได้อีกด้วย ด้วยการนำไปทำเป็นปุ๋ยหมักไว้ใช้บำรุงต้นไม้ ดอกไม้ในสวนใช้สอย และทำจากเศษอาหาร (EM) ลงไปด้วย ก็ยังนำไปใช้รดต้นไม้ และย่อยสลายสิ่งอุดตันในชักโครกได้อีกอย่าง เช่นใหม่ล่ะว่าดีกว่าอินทรีให้กลายเป็นปุ๋ยหมักไหม ๆ เลย

## 3. แยกประเภทขยะ

เราอาจจะคาดไม่ถึงว่าในบ้านจะมีขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้อีกด้วย ขยะเหล่านั้นที่คือ ขวดแก้ว กระป๋อง กระดาษอ่อน กระดาษแข็ง กล่องกระดาษ ลัง เศษอาหาร เศษต้นไม้ใบหญ้า เศษเหล็ก เศษอะลูมิเนียม วัสดุไปทิ้งพลาสติกและเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้แล้ว น้บ ๆ ดูแล้วก็น่าจะเกินครึ่งของจำนวนขยะทั้งหมดในบ้านเลยทีเดียว ฉะนั้นเราควรแยกประเภทขยะภายในบ้านให้เรียบร้อยก่อนจะทิ้งขยะทุกครั้ง เมื่อทิ้งขยะรีไซเคิลเต็มแล้วก็อาจใช้ร่วมกับซื้อของเก่าไป นอกจากจะช่วยลดปริมาณขยะในบ้านและโลกของเราแล้ว ก็ยังมีรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ จากขยะรีไซเคิลเหล่านี้ด้วยนะ



## 4. ดัดแปลงนำมาใช้อีกครั้ง

นอกเหนือจากขยะที่สามารถนำไปรีไซเคิลได้แล้ว ก็ยังมีขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ (Reuse) หรือนำกลับมาใช้อีกครั้งด้วย เช่น ภาชนะแก้ว เมามาใช้รีไซเคิลกระจกได้ หรือเสื้อผ้าที่ไม่ได้ใช้แล้ว ก็นำมาเป็นผ้าที่ไว้เช็ดเช็ดกัน ส่วนกระดาษกาวกาวแปด ก็นำมาใช้รีไซเคิลกระดาษและหน้าของทีวีแท็บเล็ต หรือโทรทัศน์ก็ได้ด้วย อีกวิธีแฉะไปก็ยังสามารถนำขวดพลาสติกในตู้เย็น ปิดกันของสกปรกและเพื่อความสะดวกในการทำความสะอาดได้อีกต่างหาก ดังนั้นลองมองหาวิธีดีก่อนที่ไปเปล่า ๆ นะคะ

