

# เราช่วยลดก๊าซเรือนกระจก ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร



เราทุกคนล้วนมีส่วนในการเพิ่มขึ้นของปริมาณก๊าซเรือนกระจก แต่**เราสามารถลดและสร้างการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้โลกใบนี้ดีขึ้นได้** เพียงแค่เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างในชีวิตประจำวันของเรา โดยมีวิธีง่ายๆ มาแนะนำ ดังนี้

**1**  
บริโภคอย่างพอเพียง



เลือกซื้อวัตถุดิบ  
ปริมาณที่พอเหมาะ



ไม่กินทิ้งกินขว้าง

**2**  
ลดการเกิดขยะ



พกภาชนะส่วนตัว



งดการใช้โฟม



ลดการใช้พลาสติก



แยกขยะเพื่อรีไซเคิล

**3**  
ประหยัดพลังงาน



ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า  
เมื่อไม่ใช้งาน



เลือกเครื่องใช้ไฟฟ้า  
ที่ประหยัดพลังงาน



วางแผนก่อนเดินทาง  
ทางเดียวกันไปด้วยกัน  
หรือใช้ระบบ  
ขนส่งสาธารณะ

**4**  
ใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า



ใช้น้ำอย่างประหยัด



เลือกใช้สิ่งของ  
ที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้



เลือกซื้อผลิตภัณฑ์  
ที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม



เลือกใช้ผลิตภัณฑ์  
ที่ซื้อเต็มใหม่ได้

อ่านบทความเพิ่มเติมได้ที่ : [www.carethebear.com/article/detail/21](http://www.carethebear.com/article/detail/21)

# เราจะช่วยลด การปล่อยก๊าซเรือนกระจก ในองค์กรได้อย่างไร



การช่วยองค์กร หน่วยงาน ให้สามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้นั้น สิ่งสำคัญคือ การใช้ทรัพยากรและพลังงานอย่างคุ้มค่า ไม่สิ้นเปลือง และคำนึงถึงตลอดทั้งกระบวนการ โดยนำของเหลือทิ้งจากขั้นตอนสุดท้ายกลับเข้าสู่กระบวนการผลิตอีกครั้ง ที่เรียกว่า วงจรปิด (Closed Loop) หรือการผลิตแบบอยู่คู่อยู่ (Cradle to Cradle) หรือเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) สามารถทำได้ ดังนี้



1 จัดการของเสียที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ก่อให้เกิดมลพิษหรือส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมให้เหลือน้อยที่สุด เช่น การคัดแยกขยะ



3 ปฏิบัติตามกฎระเบียบด้านสิ่งแวดล้อม และยกระดับการดำเนินงานให้ได้มาตรฐานด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งของไทย และในระดับสากล เช่น ISO 14001, Green Office, Green Label, Carbon Footprint for Organization - CFO เป็นต้น



2 มีการเก็บบันทึกข้อมูลก๊าซเรือนกระจกอย่างเป็นระบบและตรวจวัดประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำไปวางแผน ปรับปรุงการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น



4 ให้ความรู้กับพนักงานรวมถึงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องให้เกิดความเข้าใจตระหนักรู้ และจิตสำนึกในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ และพลังงานอย่างคุ้มค่า ลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อม



5 การขยายเครือข่ายความรับผิดชอบให้ครอบคลุมตลอดทั้ง Supply Chain ให้ดำเนินธุรกิจอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



อ่านบทความเพิ่มเติมได้ที่ :

[www.carethebear.com/article/detail/19](http://www.carethebear.com/article/detail/19)

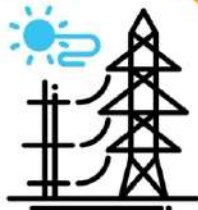
# ลดก๊าซเรือนกระจก จากการใช้กระดาษ



จากข้อมูลในปี 2559 คนไทยใช้กระดาษเฉลี่ยคนละ **50 กิโลกรัมต่อปี** และมีความต้องการใช้กระดาษมากถึง **3.6 ล้านตันต่อปี**

การผลิตกระดาษ 1 ตัน จากเยื่อไม้บริสุทธิ์ (Virgin Pulp) จะต้องใช้

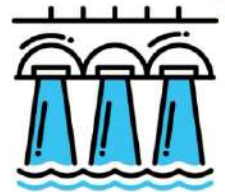
ไม้ยูคาลิปตัสอายุ 5 ปี  
จำนวน **17** ต้น



ใช้ไฟฟ้า

จำนวน **4,100**  
กิโลวัตต์ต่อชั่วโมง

ใช้น้ำ  
ถึง **31,500** ลิตร



มีการปล่อยมลพิษ  
คือ **คลอรีน** สู่อากาศ  
ประมาณ **7** กิโลกรัม

เราสามารถช่วยลดก๊าซเรือนกระจกจากการใช้กระดาษ



ส่งไฟล์  
เอกสารต่าง ๆ  
ทางอีเมล



นำของกระดาษ  
ถุงกระดาษหรือลังกระดาษ  
มาใช้ซ้ำ Reuse



ใช้กระดาษ  
ให้ครบ  
ทั้ง 2 หน้า



กระดาษที่ไม่ใช้แล้ว  
นำเข้าสู่กระบวนการ  
Recycle



สร้างสรรค์  
งานศิลปะจาก  
กระดาษเหลือใช้

อ่านบทความเพิ่มเติมได้ที่ [www.carethebear.com/article/detail/22](http://www.carethebear.com/article/detail/22)