

BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES PARA TODAS Y TODOS: CIUDADANAS-OS – USUARIAS-OS – PACIENTES – TRABAJADORAS-ES. DSXO – ENERO DE 2016.

RECUERDE, especialmente:

- **SI DETECTA ALGUNA AVERÍA CONTACTE CON EL PERSONAL QUE LE ATIENDE.**
- **EL “MEJOR RESIDUO” ES EL QUE NO SE PRODUCE.**

1.- AHORRO EN EL CONSUMO DE AGUA:

- a) Cerrar bien los grifos contribuye de forma importante al ahorro de agua. Una gota por segundo se convierte en 30 litros / día.
- b) Abrir los grifos lo necesario, aportando menor caudal.
- c) Reducir el volumen de agua utilizado en las cisternas del WC, manteniendo la eficacia de la acción limpiadora: si está instalado el mecanismo de ahorro de agua (“doble botón”) utilizar el flujo adecuado en cada caso.
- d) No utilizar el WC como “cubo de basura”, evitando también “tirar de la cadena” innecesariamente: ¡“doble ahorro” ¡!

2.- GENERACIÓN DE RESIDUOS:

- a) Una forma de minimizar los residuos es reducir la compra de productos desechables y/o de un solo uso (de “usar y tirar”).
- b) Imprimir a doble cara siempre que se pueda y si es con papel reciclado, mejor.
- c) Reducir el consumo de papel de aluminio y plásticos de envolver.
- d) Reutilizar las bolsas de plástico si es el caso.

3.- AHORRO EN EL CONSUMO DE ENERGÍA:

- a) Apagar las luces de las salas y habitaciones cuando se sale de ellas, contribuye a reducir el consumo de energía y a la reducción de la emisión de gases contaminantes.
- b) Promover la utilización de bombillas de bajo consumo.
- c) No es recomendable apagar los tubos fluorescentes cuando vayamos a encenderlos en menos de cinco horas, pues el mayor consumo de energía se produce en el encendido.
- d) El polvo resta mucha efectividad a la iluminación. Interesa tener limpias las bombillas y tubos fluorescentes, así como emplear lámparas y apliques translúcidos en vez de opacos, de este modo aumentaremos la efectividad de la iluminación artificial.
- e) Al introducir alimentos calientes en el frigorífico éste trabaja más para mantener la misma temperatura en su interior, aumentando el consumo de energía eléctrica.
- f) Evitar abrir numerosas veces la puerta de la nevera, para conseguir disminuir la pérdida de energía.
- g) No conviene tener el televisor encendido cuando no se le presta atención.
- h) Los **equipos electrónicos “en stand by”** consumen del orden de 1,5 vatios diarios: cuidado especialmente, con monitores, PC's e impresoras.

- i) Apagar los ordenadores cuando no vayan a ser utilizados durante largo tiempo (por ejemplo a la hora de comer) contribuye al ahorro energético.
- j) Instalar la opción de "salvapantallas" contribuye a un menos consumo energético sobre todo si el salvapantallas no tiene animación.
- k) Cierre puertas y ventanas si la habitación está climatizada.
- l) Controlar el termostato de los radiadores, calefacción y refrigeración. El abuso del aire acondicionado, además de consumir mucha energía, libera gases que provocan la destrucción de la capa de ozono. Mantenga el termostato en verano entre 21 y 22 °C.
- m) El óptimo consumo de energía eléctrica se logra mediante el máximo uso de la iluminación natural. Si tiene que usar la electricidad que sea por el tiempo mínimo imprescindible.

4.- LIMPIEZA

- a) Utilizar productos de limpieza menos agresivos para el medio ambiente.
- b) No abusar de los productos químicos.
- c) No utilizar papel para secar: emplear trapos de tela contribuye a reducir los residuos generados.

5.- VERTIDOS

- a) No tirar productos peligrosos por las pilas de los baños y cocinas o, WCs.

6.- EMISIONES Y RUIDO

- a) Seguir todos los programas de mantenimiento de los equipos.
- b) Realizar el adecuado mantenimiento de los sistemas de climatización.

7.- HÁBITOS DE CONSUMO

- a) Separe sus residuos, cada uno tiene su contenedor adecuado.
- b) Use el transporte público o en su defecto, el transporte privado compartido, siempre que sea posible. Mejor, desde luego, si te desplazas andando o en bicicleta.
- c) Utilice responsablemente el material sanitario que el hospital pone a su disposición.
- d) Comprar pilas que no contengan ni plomo, ni mercurio.
- e) No se permite fumar en todo el recinto hospitalario, incluida la parcela.
- f) Evitar comprar productos sobreempaquetados.
- g) Usar papel reciclado.
- h) Evitar adquirir productos que perjudiquen gravemente al medio ambiente.
- i) Una buena práctica medioambiental es tener siempre en cuenta, antes de adquirir nuevos equipos, la existencia de otros de similares prestaciones, más respetuosos con el medio ambiente (que los fluidos refrigerantes no destruyan la capa de ozono, etc.).
- j) Fomentar la compra de productos ecológicos.
 - Las **ETIQUETAS ECOLÓGICAS** son:

i. **Etiqueta ecológica de la Unión Europea:**





ii. **Certificado Medio Ambiente:**

iii. **Reciclable:** el símbolo de las tres flechas en círculo indica que el



material de envase es reciclable.

iv. **Punto Verde:** se otorga a aquellos envases adheridos a un sistema integrado de gestión que asegura su recogida, lo que



facilita la posterior valorización y reciclado del material.

v. **Triángulo de Moebius:** indica el material del producto para facilitar su recogida y reciclaje:

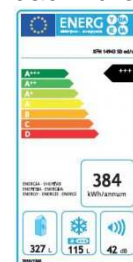


vi. **Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases (SIGRE):** reciclado de productos farmacéuticos en el Estado



español:

vii. **Etiqueta de eficiencia energética** de la Comunidad Europea:



obligatoria en todos los electrodomésticos nuevos.

Webs para ampliar información (última lectura: 21/01/16):

- http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/ed_amb_empresa/pdf/ciudadanosC.PDF
- <http://www.magrama.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/default.aspx>

BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS PER TOTES I TOTS: CIUTADANES-US – USUÀRIES-US – PACIENTS – TREBALLADORES-ÉS. DSXO – GENER DE 2016.

RECORDE, especialment:

- **SI DETECTA ALGUNA AVARIA CONTACTE AMB EL PERSONAL QUE LI ATÉN.**
- **EL “MILLOR RESIDU” ÉS EL QUE NO ES PRODUEIX.**

1.- ESTALVI EN EL CONSUM D'AIGUA:

- a) Tancar bé les aixetes contribueix de forma important a l'estalvi d'aigua. Una gota per segon es converteix en 30 litres / dia.
- b) Obrir les aixetes el necessari, aportant menor cabal.
- c) Reduir el volum d'aigua utilitzat en les cisternes del WC, mantenint l'eficàcia de l'acció netejadora: si està instal·lat el mecanisme d'estalvi d'aigua (“doble botó”) utilitzar el flux adequat en cada cas.
- d) No utilitzar el WC com a “poal de brossa”, evitant també “tirar de la cadena” innecessàriament: ! “doble estalvi” !

2.- GENERACIÓ DE RESIDUS:

- a) Una forma de minimitzar els residus és reduir la compra de productes d'un sol ús i/o d'un sol ús (de “usar i tirar”).
- b) Imprimir a doble cara sempre que es pugui i si és amb paper reciclat, millor.
- c) Reduir el consum de paper d'alumini i plàstics d'embolicar.
- d) Reutilitzar les bosses de plàstic si és el cas.

3.- ESTALVI EN EL CONSUM D'ENERGIA:

- a) Apagar les llums de les sales i habitacions quan s'ix d'elles, contribueix a reduir el consum d'energia i a la reducció de l'emissió de gasos contaminants.
- b) Promoure la utilització de bombetes de baix consum.
- c) No és recomanable apagar els tubs fluorescents quan anem a encendre'ls en menys de cinc hores, doncs el major consum d'energia es produeix en l'encès.
- d) La pols resta molta efectivitat a la il·luminació. Interessa tenir netes les bombetes i tubs fluorescents, així com emprar llums i apliques traslúcits en comptes d'opacs, d'aquesta manera augmentarem l'efectivitat de la il·luminació artificial.
- e) En introduir aliments calents en el frigorífic aquest treballa més per a mantenir la mateixa temperatura en el seu interior, augmentant el consum d'energia elèctrica.
- f) Evitar obrir nombroses vegades la porta de la nevera, per a aconseguir disminuir la pèrdua d'energia.
- g) No convé tenir el televisor encès quan no se li para esment.
- h) Els equips electrònics “en stand by” consumeixen de l'ordre d'1,5 wats diaris: al tant, especialment, amb monitors, PC's i impressores.
- i) Apagar els ordinadors quan no vagen a ser utilitzats durant llarg temps (per exemple a l'hora de menjar) contribueix a l'estalvi energètic.

- j) Instal·lar l'opció de "salvapantallas" contribueix a un menys consum energètic sobretot si el "salvapantallas" no té animació.
- k) Tanque portes i finestres si l'habitació està climatitzada.
- l) Controlar el termòstat dels radiadors, calefacció i refrigeració. L'abús de l'aire condicionat, a més de consumir molta energia, allibera gasos que provoquen la destrucció de la capa d'ozó. Mantinga el termòstat a l'estiu entre 21 i 22 °C.
- m) L'òptim consum d'energia elèctrica s'aconsegueix mitjançant el màxim ús de la il·luminació natural. Si ha d'usar l'electricitat que siga pel temps mínim imprescindible.

4.- NETEJA

- a) Utilitzar productes de neteja menys agressius per al medi ambient.
- b) No abusar dels productes químics.
- c) No utilitzar paper per a assecar: emprar draps de tela contribueix a reduir els residus generats.

5.- ABOCATS

- a) No tirar productes perillosos per les piles dels banys i cuines o, WCs.

6.- EMISSIONS I SOROLL

- a) Seguir tots els programes de manteniment dels equips.
- b) Realitzar l'adequat manteniment dels sistemes de climatització.

7.- HÀBITOS DE CONSUM

- a) Separe els seus residus, cadascun té el seu contenidor adequat.
- b) Use el transport públic o en defecte d'això, el transport privat compartit, sempre que siga possible. Millor, per descomptat, si et desplaçes caminant o amb bicicleta.
- c) Utilitze responsablement el material sanitari que l'hospital posa a la seua disposició.
- d) Comprare piles que no continguen ni plom, ni mercuri.
- e) No es permet fumar en tot el recinte hospitalari, inclosa la parcel·la.
- f) Evitar comprar productes "sobre-empaquetats".
- g) Usar paper reciclat.
- h) Evitar adquirir productes que perjudiquen greument al medi ambient.
- i) Una bona pràctica mediambiental és tenir sempre en compte, abans d'adquirir nous equips, l'existència d'uns altres de similars prestacions, més respectuosos amb el medi ambient (que els fluids refrigerants no destruïsquen la capa d'ozó, etc.).
- j) Fomentar la compra de productes ecològics.
 - Les **ETIQUETES ECOLÒGIQUES** són:

i. **Etiqueta ecològica de la Unió Europea:**





ii. **Certificat Medi Ambient:**

UNE-EN ISO 14001

iii. **Reciclable:** el símbol de las tres flechas en círculo indica que el



material de envase es reciclable.

iv. **Punto Verde:** se otorga a aquellos envases adheridos a un sistema integrado de gestión que asegura su recogida, lo que



facilita la posterior valorización y reciclado del material.

v. **Triangle de Moebius:** indica el material del producto per a facilitar la seua recollida i reciclatge:



vi. **Sistema Integrat de Gestió i Recollida d'Envasos (SIGRE):** reciclat de productes farmacèutics en l'Estat espanyol:



vii. **Etiqueta d'eficiència energètica** de la Comunitat Europea:



obligatòria en totos els electrodomèsticos nous.

Webs per ampliar informació (última lectura: 21/01/16):

- http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/ed_amb_empresa/pdf/ciudadanosC.PDF
- <http://www.magrama.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/default.aspx>