

CUIDAR + INVERTIR ES ASEGURAR EL FUTURO

- Reducir la cantidad de residuos
- Reutilizar, evitando productos de usar y tirar
- Comprar alimentos locales, se ahorra embalajes y transporte
- Reciclar, separando en distintos contenedores
- Reparar alargando la vida útil de los objetos
- Utilizar papel reciclado. Imprimir los documentos indispensables y a doble cara

- Utilizar el transporte público, ir caminando o en bicicleta
- Elegir un vehículo más limpio
- Realizar un mantenimiento adecuado del vehículo
- Practicar una conducción eficiente

- Cerrar los grifos cuando no sea necesario su uso
- Evitar que los grifos goteen
- Reutilizar el agua sobrante de la comida, de lavar verduras, etc.
- Utilizar lavadora y lavavajillas en carga completa
- Ducharse en lugar de bañarse
- No utilizar el inodoro como papelera. Utilizar cisternas de doble carga
- Usar atomizadores o difusores en los grifos
- No verter aceites ni otros productos contaminantes

- No practicar conductas ruidosas: gritos portazos, taconeo, etc
- Bajar el volumen de los equipos de música, televisión, radio
- Elegir aparatos y maquinas de baja emisión de decibelios
- Utilizar aparatos y maquinaria ruidosa solo durante el día
- No permitir que las mascotas perjudiquen el descanso de las personas
- Utilizar materiales absorbentes, aislamientos y barreras acústicas
- Utilizar el transporte público
- Poner el silenciador en las motos. No acelerar excesivamente el motor



- Reducir el consumo eléctrico en el hogar y el trabajo
- Aprovechar la luz natural
- Utilizar lámparas de bajo consumo
- Desenchufar todos los aparatos que no se estén utilizando, evitando la posición de stand by
- Aislar térmicamente puertas y ventanas
- Instalar doble ventana o doble acristalamiento
- Mantener la calefacción a 20° y el aire acondicionado a 25°
- Instalar válvulas termostáticas en los radiadores o regulador en la caldera
- Elegir electrodomésticos de bajo consumo
- Utilizar, cuando sea posible, energías renovables (solar, biomasa, etc.)

- Cuidar los bosques y los árboles
- No hacer fuego en el campo
- Conocer las normas de los espacios protegidos
- Usar plaguicidas con moderación
- Evitar comprar artículos desechables y plásticos
- Consumir alimentos orgánicos
- Cuidar a las mascotas adecuadamente

¡CUIDA EL MEDIO AMBIENTE. CUIDA TU VIDA!