

20 MEDIDAS INDIVIDUALES PARA FRENAR EL CAMBIO CLIMÁTICO Y AHORRAR CO₂

1. En invierno pon el termostato de calefacción a 20 °C y en verano a 25 °C.
2. Emplea los papeles escritos por una cara para escribir por detrás, usa papel reciclado, e imprime a doble página.
3. Apaga las luces y electrodomésticos cuando no los uses, y no los dejes en stand by.
4. Cierra el grifo mientras te lavas los dientes y dúchate en vez de bañarte.
5. Lleva a ecoparques de tu ciudad los desechos especiales (pilas, cartuchos de impresora, aceites de freír y del coche, ropa vieja, muebles, pinturas, etc.).
6. Los trayectos cortos (menos de 1 km) realízalos a pie o a bici.
7. Instala en tu ordenador un programa de ahorro de energía.
8. Sustituye las bombillas normales por otras de bajo consumo o tubos fluorescentes.
9. No uses papel de Aluminio para envolver los alimentos (usa fiambreras de vidrio, o bolsas de plástico usadas que estén limpias, etc.).
10. Recicla todos los plásticos y envases metálicos depositándolos en el contenedor amarillo y las botellas de vidrio (iglú verde). Reutiliza las bolsas plástico para otros fines (basura, bocadillos, etc.).
11. Los medicamentos usados o caducados llévalos a tu farmacia (Plan Sigre).
12. Utiliza el transporte público siempre que puedas.
13. Instala en tu casa, si puedes, energías renovables (solar térmica y/o fotovoltaica).
14. Si tu salud lo permite sube y baja por las escaleras en vez de ir en ascensor.
15. Conduce sin acelerones ni frenazos, comprueba mensualmente la presión de los neumáticos de tu coche y comparte el coche para ir a trabajar.
16. Utiliza la olla a presión para cocinar y los microondas porque ahorran energía.
17. Pon la lavadora con la carga completa y lava con agua fría.
18. Utiliza el lavavajillas lleno con un programa de ahorro.
19. No compres convulsivamente y exige un envoltorio mínimo en tus compras.
20. Habla con tus amistades y familiares de las medidas que llevas a cabo para mejorar el medio ambiente y frenar el cambio climático.