

# 3Rs เปลี่ยนโลก เริ่มได้ที่ตัวเรา

ใช้ให้น้อย ใช้ซ้ำ นำกลับมาใช้ใหม่ ช่วยลดขยะ รักษาโลก



## Reduce ลดการใช้

- ใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก
- พกแก้วน้ำส่วนตัว
- ลดการใช้โฟมและพลาสติกครั้งเดียวทิ้ง
- ซื้อเท่าที่จำเป็น ไม่ฟุ่มเฟือย



ลดการใช้ = ลดปัญหาขยะ



## Reuse ใช้ซ้ำ

- นำกล่องหรือขวดกลับมาใช้ใหม่
- ใช้กระดาษ 2 หน้า
- ซ่อมแซมก่อนทิ้ง
- บริจาคหรือส่งต่อสิ่งของที่ยังสามารถใช้ได้



ใช้ซ้ำ = ใช้คุ้มค่า



## Recycle รีไซเคิล

- แยกขยะก่อนทิ้ง
- นำขวด พลาสติก กระดาษ โลหะ แก้ว ไปรีไซเคิล
- ช่วยลดปริมาณขยะ
- ลดการใช้ทรัพยากร และลดมลพิษ



รีไซเคิล = นำกลับมาใช้ใหม่

“เริ่มวันนี้ เพื่อโลกที่น่าอยู่ในวันหน้า”

คิดก่อนทิ้ง  
แยกก่อนเท  
ร่วมกันลดขยะ



จัดทำโดย

นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน  
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก

