

# การลดขยะ ด้วยแนวคิด 3R

## Reduce – ลดการใช้ (คิดก่อนใช้)

ลดระดับการใช้ปัจจุบัน ควบคุมปริมาณการใช้ให้อยู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะ โดยลดการใช้ การบริโภคทรัพยากรที่ไม่จำเป็นลง เพราะการลดการบริโภคของเรา จะช่วยให้เราลดปริมาณขยะที่สร้างขึ้นได้ ในขั้นตอนนี้ เริ่มต้นโดยการสำรวจว่าเราจะลดการบริโภคที่ไม่จำเป็นตรงไหนได้บ้าง ตัวอย่าง เช่น

## ลดการสร้างขยะในที่ทำงาน

- แก้วบนหน้าจอไม่ใช่บนกระดาษ เพื่อลดการใช้กระดาษ
- ใช้อีเมลเพื่อลดการใช้กระดาษ
- คิดก่อนพิมพ์หรือถ่ายสำเนา พิมพ์และทำสำเนาให้น้อยที่สุด
- ส่งและจัดเก็บเอกสาร เช่น เอกสารที่จำเป็นและข้อเสนอทางธุรกิจทางอิเล็กทรอนิกส์แทนที่จะเป็นกระดาษ
- เมื่อต้องพิมพ์หรือทำสำเนาให้ทำสองด้าน
- หมุนเวียนเอกสารแทนการทำสำเนาเฉพาะสำหรับทุกคน
- เปลี่ยนระยะขอบบนเอกสาร Word ระยะขอบเริ่มต้นของเอกสารที่พิมพ์คือ 1.25 นิ้วทุกด้าน

เพียงเปลี่ยนระยะขอบเป็น 0.75 นิ้วจะช่วยลดปริมาณกระดาษที่ใช้ลงเกือบ 5 เปอร์เซ็นต์

## ลดการสร้างขยะในชีวิตประจำวัน

- ใช้ถุงผ้า ตระกร้า เพื่อลดการใช้ถุงพลาสติก
- ใช้ผ้าเช็ดหน้าแทนการใช้กระดาษทิชชู
- ใช้ปิ่นโต หรือกล่องข้าวใส่อาหาร แทนการใส่กล่องโฟม
- ใช้กระติกน้ำ หรือขวดน้ำแบบพกพา ที่สามารถ Refill ได้ แทนการซื้อน้ำดื่มที่บรรจุในขวดพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง
- ปฏิเสธการรับถุงพลาสติก เมื่อซื้อของชิ้นเล็กหรือน้อยชิ้น
- เลือกซื้อบรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เลือกทานอาหารที่ร้านแทนการใส่กล่องกลับ
- หลีกเลี่ยงใช้วัสดุสิ้นเปลืองแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง

## Reuse – นำกลับมาใช้ซ้ำ (ใช้แล้วใช้อีก)

การใช้ซ้ำ เป็นการใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุด โดยการนำสิ่งของเครื่องใช้มาใช้ซ้ำ ซึ่งบางอย่างอาจใช้ซ้ำได้หลาย ๆ ครั้ง เช่น ใช้บรรจุภัณฑ์ซ้ำหลายครั้งก่อนทิ้ง ใช้ภาชนะที่สามารถใช้ซ้ำได้ เลือกซื้อสินค้าที่สามารถใช้ซ้ำได้ ซึ่ง

นอกจากช่วยลดการเกิดขยะแล้ว ยังช่วยลดปริมาณการตัดต้นไม้ได้เป็นจำนวนมาก

- เลือกใช้ถ่านไฟฉายแบบชาร์ตได้
- ดัดแปลงของเหลือใช้เพื่อใช้ประโยชน์
- เสื้อผ้าเก่านำไปบริจาค หรือถูพื้น
- ซ่อมแซมอุปกรณ์ต่างๆ ไม่ทิ้งเป็นขยะ
- การใช้กระดาษ 2 หน้า
- การนำกระดาษรายงานที่เขียนแล้ว 1 หน้า มาใช้ในหน้าที่เหลือหรืออาจนำมาทำเป็นกระดาษโน้ต

## Recycle – นำกลับมาใช้ใหม่

คัดแยกขยะมูลฝอยแต่ละประเภท ที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่หมุนเวียนกลับเข้าสู่กระบวนการผลิตของแต่ละประเภทได้

- ขวดแก้ว กระดาษ พลาสติก โลหะ
- เลือกซื้อสินค้าที่นำกลับมารีไซเคิลได้หรือที่ผลิตจากวัสดุรีไซเคิล
- นำขยะอินทรีย์กลับมาใช้ประโยชน์ เช่น ทำปุ๋ยหมัก

หลักง่าย ๆ ในการจัดการปัญหาขยะ	<b>REDUCE</b> <b>REUSE</b> <b>RECYCLE</b>	คือ ลดการใช้ คือ ใช้ซ้ำ คือ การนำกลับมาแปรรูปใช้ใหม่	
--------------------------------	---	--	---



## การคัดแยกขยะด้วยหลักการ 3Rs (Reduce Reuse and Recycle: 3Rs)



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
องค์การบริหารส่วนตำบลกวางใจ  
โทรศัพท์ 044-056031

## คัดแยกขยะ

ขยะมูลฝอย คือ ของเหลือทิ้งจากการใช้สอยของมนุษย์ซึ่งเกิดจากกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันหากมีการคัดแยกขยะก่อนทิ้งเพื่อนำกลับมาใช้ประโยชน์ สิ่งเหล่านั้นถูกเรียกว่า “วัสดุเหลือใช้” เนื่องจากเรายังไม่ได้ทิ้งจึงยังไม่เป็นขยะ

## ขยะแบ่งออกเป็น 4 ประเภท

**1. ขยะอินทรีย์ เป็นสิ่งที่ย่อยสลายง่าย** คือ ขยะที่เน่าเสียและย่อยสลายได้เร็ว เช่น เศษอาหาร เปลือกผลไม้ เศษผัก เนื้อสัตว์ เศษใบไม้แห้ง

ประโยชน์จากการแยกขยะ : นำไปทำปุ๋ยหมักชีวภาพ ใสต้นไม้ แปลงผักสวนครัวได้

**2. ขยะรีไซเคิล** คือขยะที่เราทิ้งไปแล้วสามารถนำกลับมาใช้ซ้ำอีกครั้งได้ ไม่ใช่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง เช่น ขวดพลาสติก, ถุงพลาสติก, ขวดแก้ว, กระจบอง, กล่องกระดาษ, กระดาษ

ประโยชน์จากการแยกขยะ: ผลิตยาเทียม ผลิตหลังคารีไซเคิล ผลิตหลอดไฟ ผลิตจิวเวลรี่

**3. ขยะอันตราย** ขยะอันตราย คือ ขยะที่มีสารปนเปื้อนวัตถุอันตรายชนิดต่างๆ เช่น สารพิษ วัตถุติดเชื้อได้ วัตถุกัดกร่อน เช่น ถ่านไฟฉาย, อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์, ยาหมดอายุ, วัตถุไวไฟ, กระจบองเสปรย์

ประโยชน์จากการแยกขยะ: แยกขยะเพื่อนำไปกำจัดอย่างถูกวิธีตาม เพื่อไม่ให้รั่วซึมลงแหล่งน้ำ หรือชั้นผิวดิน

**4. ขยะทั่วไป** เป็นขยะที่มักจะย่อยสลายไม่ได้ หรือย่อยสลายยากแต่ไม่เป็นพิษและไม่คุ้มค่าต่อการรีไซเคิล จำเป็นต้องหาวิธีกำจัดอย่างถูกวิธี เช่น ซองขนม กล่องโฟม ถุงพลาสติก ภาชนะปนเปื้อนอาหาร กระดาษชานอ้อย

ประโยชน์จากการแยกขยะ : นำผ่านเทคโนโลยีการผลิตเพื่อนำกลับมาใช้เป็นวัสดุใหม่

