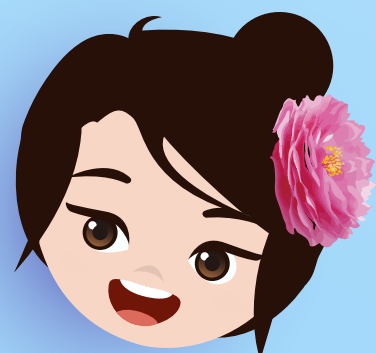
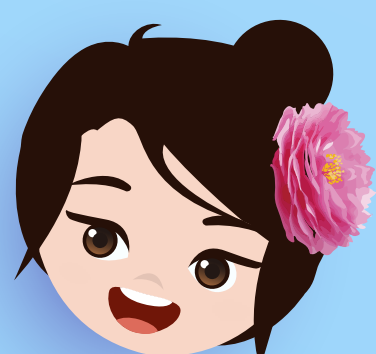
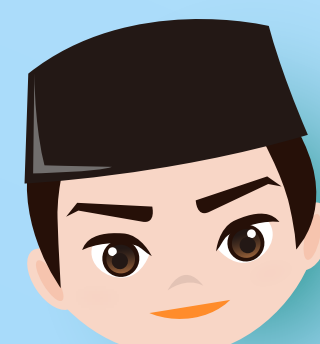


自備容器 健康愛地球



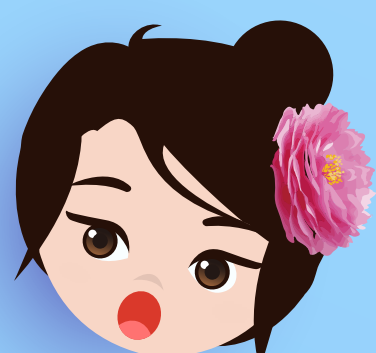
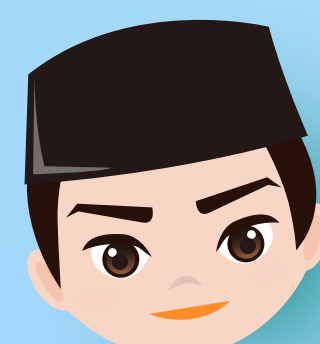
你平常都自己帶杯子跟便當盒？

對啊，現在很多店都可以自備容器啊！
比較衛生環保。



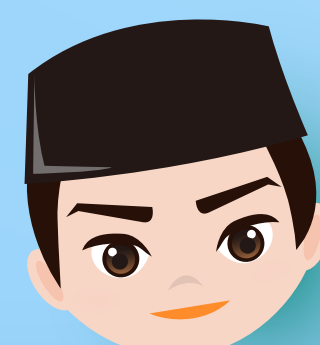
常常看到很多店家自備餐具還能享有折扣

對啊！除此之外，少用一次性塑膠，
可以減少垃圾和海洋污染，
還能避免吃入塑膠微粒



那自備容器有什麼要注意？

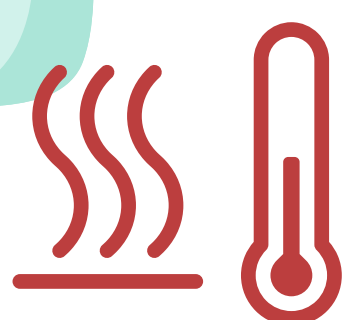
記得「讀、洗、換」！



讀



看清楚
容器耐熱標示

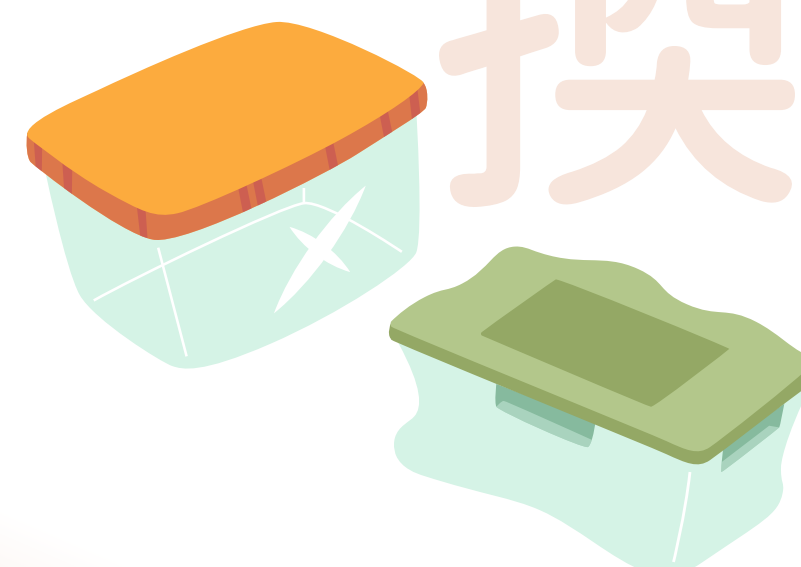


洗



每次使用後
洗乾淨

換



如果有刮傷、變形
就要換掉

從小小改變開始 一起減塑守護環境

Bringing your own containers promotes hygiene and the planet

Do you always bring your own cup and lunch box?

Yes. These days, lots of stores allow customers to use their own containers. It's more hygienic and environmentally friendly

I often see stores offering discounts for customers who bring their own cups or utensils

That's right. In addition, using fewer single-use plastic utensils also cuts down on waste and ocean pollution, while reducing the risk of consuming microplastics

Is there anything we should remember when using our own containers?

"Check, clean, replace"

CHECK



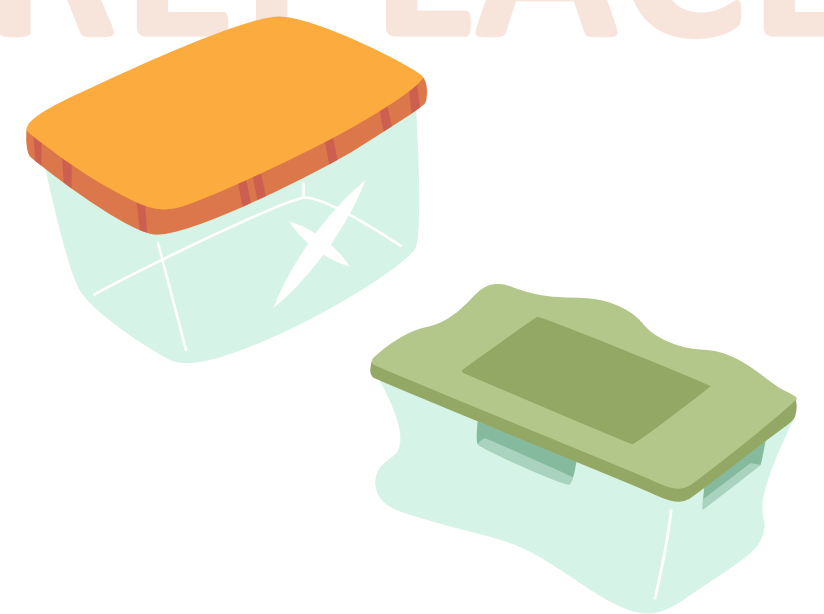
Ensure the container has a heat-resistant label

CLEAN



Clean the container thoroughly after every use

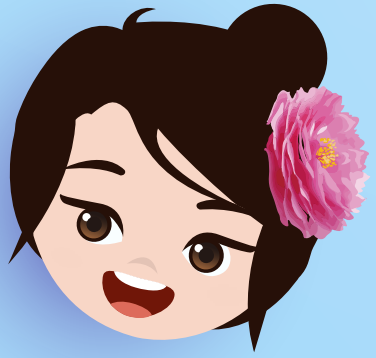
REPLACE



Replace the container if it is scratched or otherwise damaged

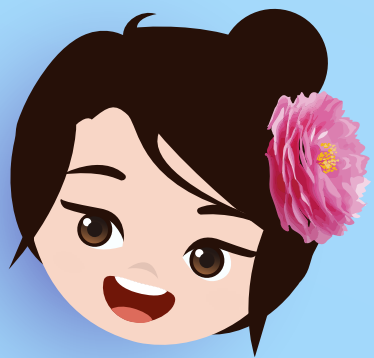
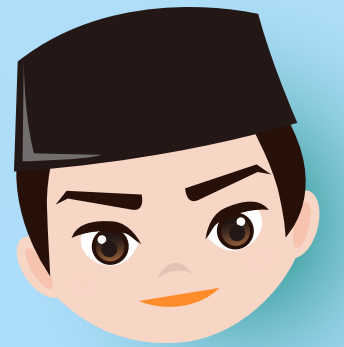
*Start with small changes,
work together to reduce the use of
plastic utensils and protect the environment*

Membawa Wadah Sendiri Sehat dan Cinta Bumi



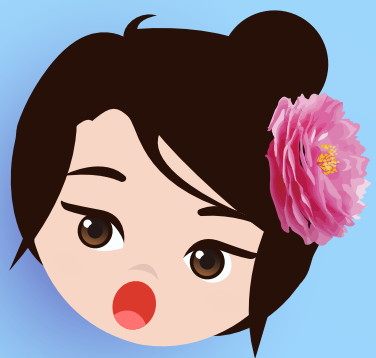
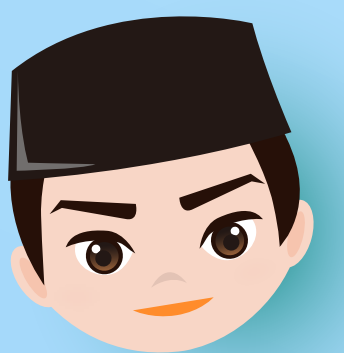
Kamu biasanya membawa gelas dan kotak makan sendiri?

Iya, banyak toko yang mengizinkan menggunakan wadah sendiri sekarang! Lebih higienis dan ramah lingkungan



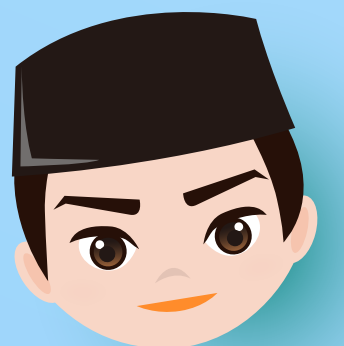
Sering melihat banyak toko yang memberikan diskon bagi yang membawa wadah sendiri

Benar! Selain itu, mengurangi penggunaan plastik sekali pakai dapat mengurangi sampah dan polusi laut, masih juga dapat menghindari termakan partikel plastik

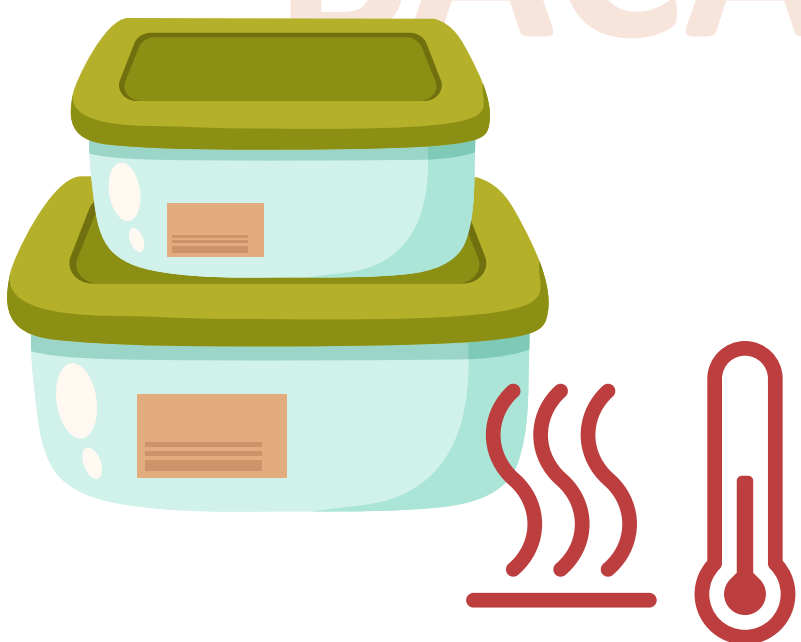


Lalu apa yang harus diperhatikan jika menggunakan wadah sendiri?

Ingat “Baca, cuci dan ganti”!



BACA



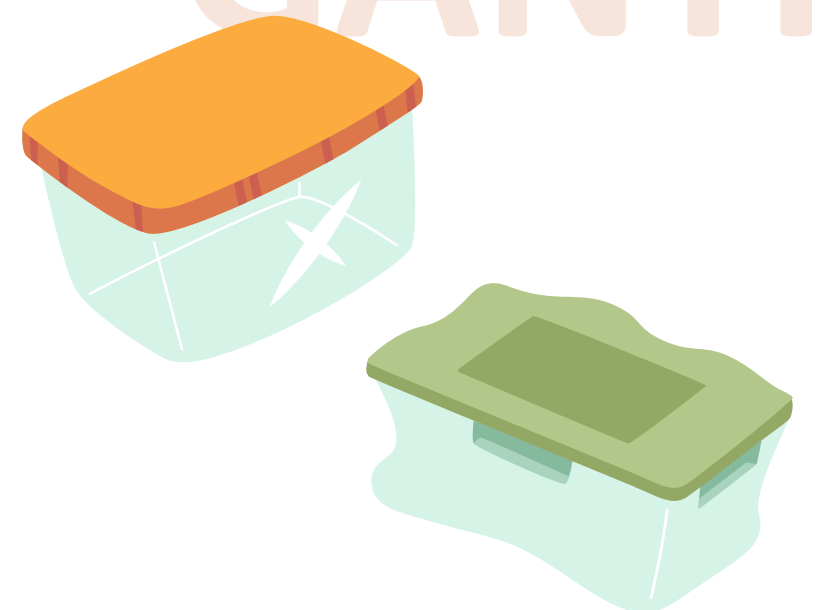
Membaca dengan jelas label dari daya tahan panas wadah

CUCI



Mencuci bersih setiap kali selesai menggunakannya

GANTI

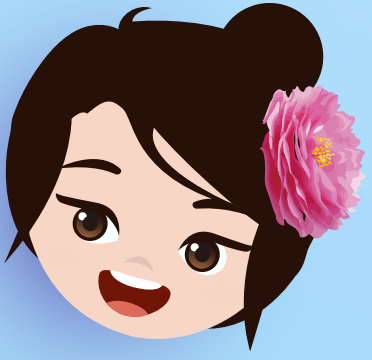


Harus menggantinya jika ada goresan atau berubah bentuk

**Mulai dari hal kecil mengurangi penggunaan plastik,
bersama-sama melindungi lingkungan**

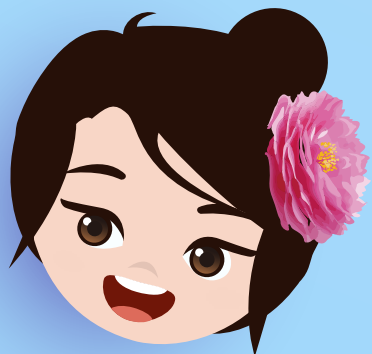
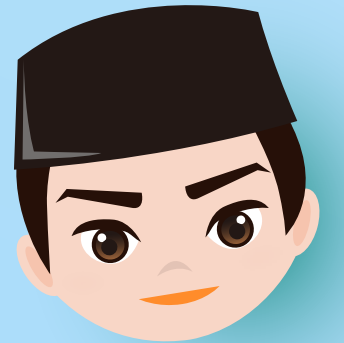


Tự mang theo hộp đựng Sống khỏe, yêu Trái đất



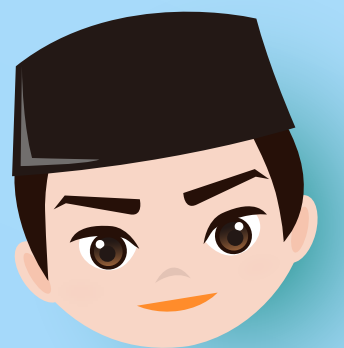
Bình thường bạn có tự mang theo ly và hộp cơm không?

Có chứ, bây giờ nhiều quán cho phép mang theo hộp đựng riêng, vừa vệ sinh lại vừa bảo vệ môi trường



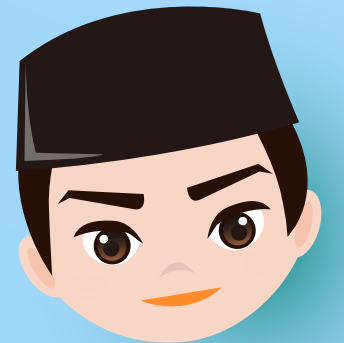
Mình thấy nhiều cửa hàng còn giảm giá cho khách tự mang dụng cụ ăn uống

Đúng vậy! Bên cạnh đó, việc hạn chế sử dụng nhựa dùng một lần giúp giảm rác thải và ô nhiễm đại dương, đồng thời ngăn ngừa việc nuốt phải các hạt vi nhựa

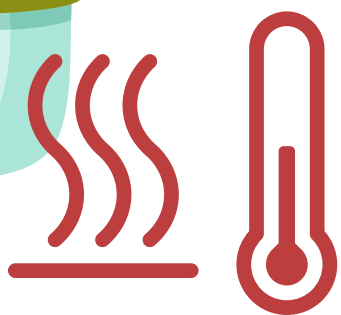


Vậy khi tự mang hộp đựng cần chú ý những gì?

Hãy nhớ “Đọc – Rửa – Đổi”!



Đọc



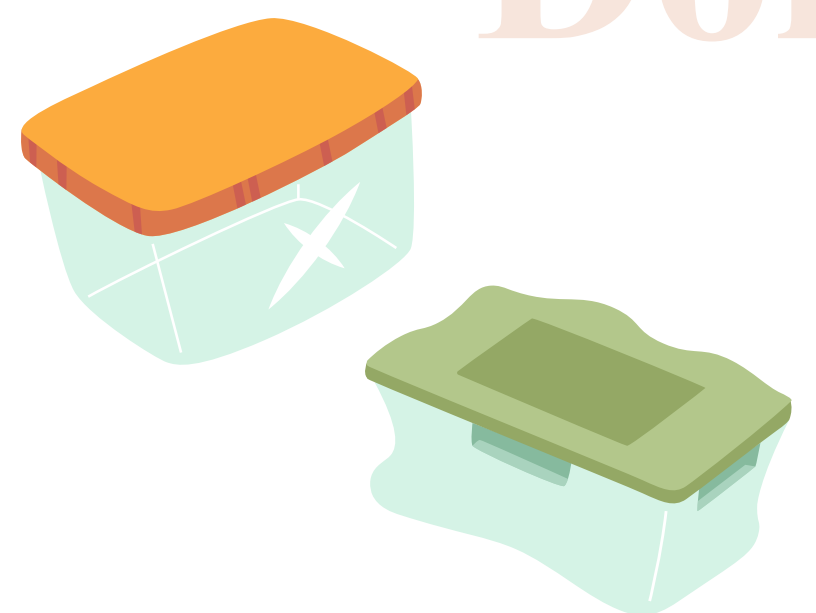
Đọc kỹ nhãn chịu nhiệt trên hộp đựng

Rửa



Rửa sạch sau mỗi lần sử dụng

Đổi

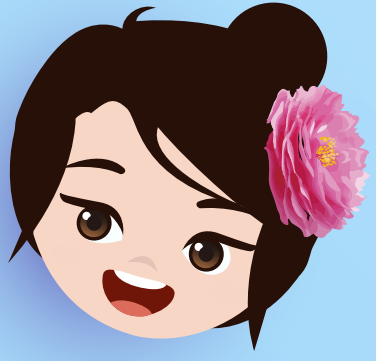


Đổi hộp mới nếu bị trầy xước hoặc biến dạng

**Bắt đầu từ những thay đổi nhỏ,
cùng nhau giảm nhựa để bảo vệ môi trường**

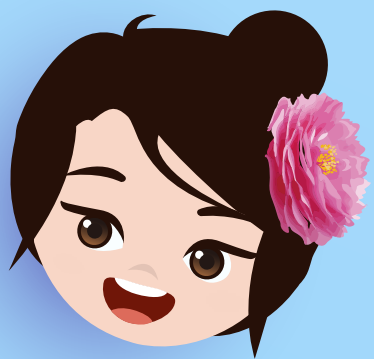
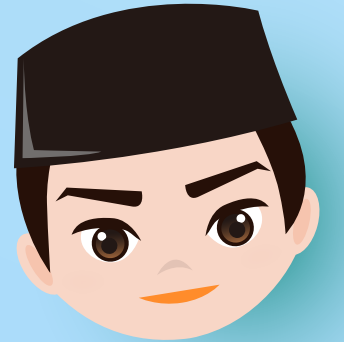


พกพาชนะส่วนตัว รักษ์โลกและดีต่อสุขภาพ



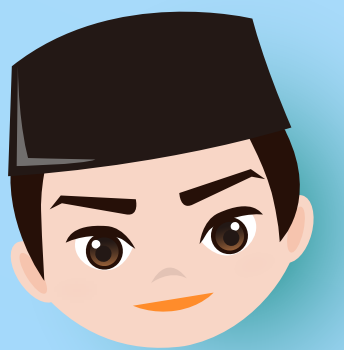
ปกติเธอพกแก้วน้ำกับกล่องข้าวมาเองตลอดเลยเหรอ?

ใช่สิ ตอนนี้หลายร้านอนุญาตให้ใช้ภาชนะที่พกมาเองได้
แล้วนะ! สะอาดและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



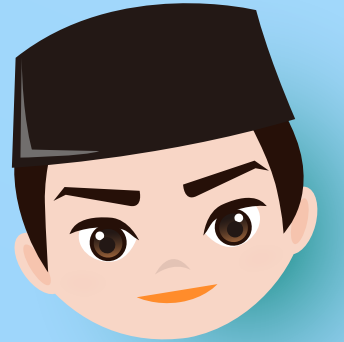
เห็นหลายร้านให้ส่วนลดสำหรับคนที่นำภาชนะมาเองด้วย

ใช่แล้ว! นอกจากนี้ การลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้ง
เดียวก็ยังช่วยลดขยะและมลพิษทางทะเล รวมทั้ง
ช่วยลดความเสี่ยงจากการรับประทานไมโครพลาสติก
เข้าสู่ร่างกายด้วย

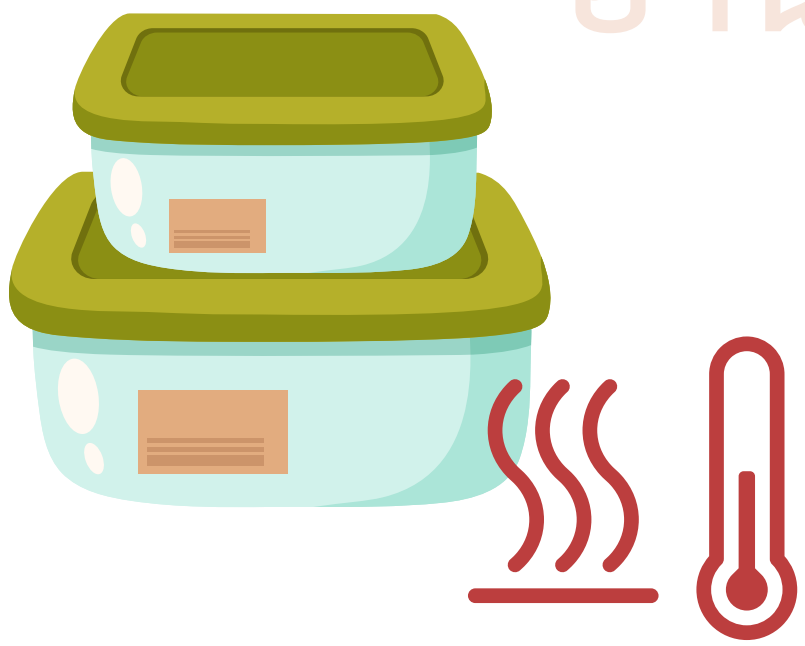


แล้วการใช้ภาชนะส่วนตัวมีอะไรที่ต้องระวังบ้าง?

ง่าย ๆ คือ “อ่าน ล้าง เปลี่ยน”



อ่าน



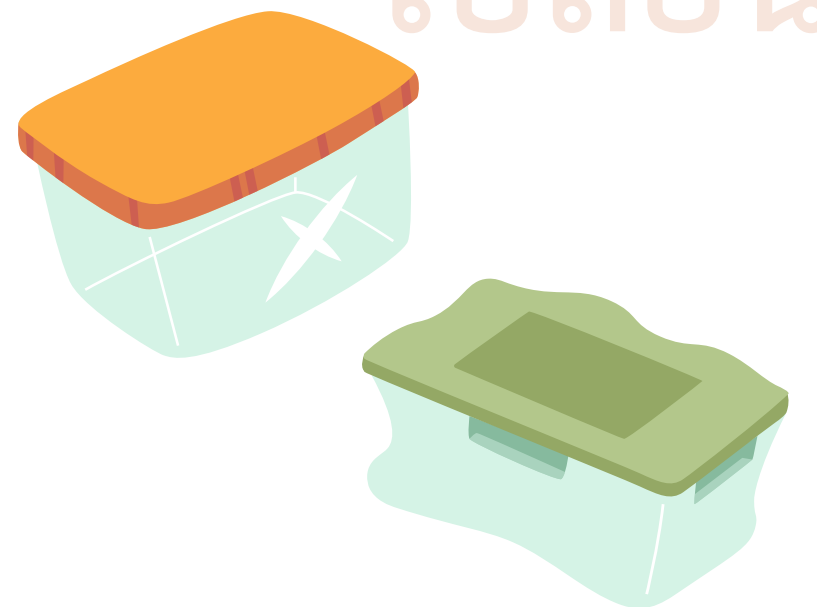
อ่านสัญลักษณ์ทนความร้อนของภาชนะให้ชัดเจน

ล้าง



ล้างทำความสะอาดทุกครั้งหลังใช้งาน

เปลี่ยน



หากมีรอยขีดข่วน
แตกหรือบิดเบี้ยว
ควรเปลี่ยนใหม่ทันที

เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ

ร่วมกันลดการใช้พลาสติกเพื่อปกป้องสิ่งแวดล้อม