



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

## TO PROTECT OUR ENVIRONMENT ..



إدارة الصحة والسلامة المهنية  
the Occupational Health and Safety Department

### Reduce Waste

A key part of waste "reduction" is "conservation" —using natural resources wisely, and using less than usual in order avoid waste.

### Reuse Waste

You can "reuse" materials in their original form instead of throwing them away, or pass those materials on to others who could use them too!

### Recycle Waste

Your recycling mission is not impossible! In fact, it is very simple: Don't throw away anything that can be recycled!





مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



إدارة الصحة والسلامة المهنية  
the Occupational Health and Safety Department

# لحماية بيئتنا..

## تقليل النفايات

جزء أساسي من "تقليل" النفايات هو "الحفاظ على الموارد الطبيعية" استخدام الموارد الطبيعية بحكمة، وبشكل أقل من المعتاد لتجنب الهدر.

## إعادة استخدام النفايات

يمكنك "إعادة استخدام" المواد بدلاً من رميها بعيداً، أو منح هذه المواد إلى أشخاص آخرين يمكنهم استخدامها أيضاً!

## إعادة تدوير النفايات

مهمة إعادة التدوير ليست مستحيلة! في الواقع، الأمر بسيط للغاية؛ لا ترمي أي شيء يمكن إعادة تدويره!







مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



إدارة الصحة والسلامة المهنية  
the Occupational Health and Safety Department

# لا لإستعمال البلاستيك ذو الاستخدام الواحد ساهم معنا في حماية بيئتنا

استخدم الكوب القابل لإعادة الاستخدام  
للقهوة أو الشاي  
- احضر كوبك  
الخاص



احضر طعامك والوجبات الخفيفة  
في الحافظات والأكياس القابلة  
لإعادة الاستخدام



إذا لم تتمكن من العثور على  
بديل للبلاستيك ذو الاستخدام  
الواحد، فاستفد منه أو ضعه  
في الحاويات المخصصة  
لإعادة التدوير



استخدم بدائل أدوات المائدة  
البلاستيكية  
- احضر أدوات المائدة من المنزل





# **NO** TO SINGLE-USE PLASTIC

**Help us to protect our environment**



**Bring food and snacks  
in reusable containers  
and bags**

**Use reusable mug for coffee or tea –  
Bring your  
own mug**



**Use alternatives for  
plastic cutlery – bring  
silverware from home**

**If you can't find an  
alternative to single-use  
plastic, make use of it  
or put it in recycling  
containers**





# **NO!** TO SINGLE-USE PLASTIC

## Ways To Reduce Plastic In The Office

1

Bring food and snacks in reusable containers and bags



2

Use reusable mug for coffee or tea – Bring your own mug



3

Use alternatives for plastic cutlery – bring silverware from home



4

If you can't find an alternative to single-use plastic, make use of it



# لا استعمال البلاستيك ذو الاستخدام الواحد

## طرق للحد من البلاستيك في المكتب



2 استخدم الكوب القابل لإعادة الاستخدام للقهوة أو الشاي - احضر كوبك الخاص



1 احضر طعامك والوجبات الخفيفة في الحافظات والأكياس القابلة لإعادة الاستخدام



4 إذا لم تتمكن من العثور على بديل للبلاستيك ذو الاستخدام الواحد، فاستفد منه



3 استخدم بدائل أدوات المائدة البلاستيكية - احضر أدوات المائدة من المنزل

### **Reduce Waste**

A key part of waste "reduction" is "conservation"—using natural resources wisely, and using less than usual in order avoid waste.

### **Reuse Waste**

You can "reuse" materials in their original form instead of throwing them away, or pass those materials on to others who could use them too!

### **Recycle Waste**

Your recycling mission is not impossible! In fact, it is very simple: Don't throw away anything that can be recycled!

***TO PROTECT  
OUR ENVIRONMENT..***





## لحماية بيئتنا ..



### تقليل النفايات

جزء أساسي من "تقليل" النفايات هو "الحفاظ على الموارد الطبيعية" - استخدم الموارد الطبيعية بحكمة، وبشكل أقل من المعتاد لتجنب الهدر.

### إعادة استخدام النفايات

يمكنك "إعادة استخدام" المواد بدلاً من رميها بعيداً، أو منح هذه المواد إلى أشخاص آخرين يمكنهم استخدامها أيضاً!

### إعادة تدوير النفايات

مهمة إعادة التدوير ليست مستحيلة! في الواقع، الأمر بسيط للغاية: لا ترمي أي شيء يمكن إعادة تدويره!



## *5 Tips On Reducing **Paper** Waste At Workplace*

- 1. Use both sides of paper*
- 2. Print in “draft mode”*
- 3. Distribute memos via emails*
- 4. Store manuals, policies and other documents on your desktop or online*
- 5. Reduce margins*



## 5 نصائح حول تقليل النفايات الورقية في مكان العمل



1. استخدم وجهي الورقة
2. استخدم "وضع المسودة" أثناء الطباعة
3. أرسل كُتب المراسلات عبر البريد الإلكتروني
4. خزّن السياسات وغيرها من الوثائق على جهاز الحاسوب الخاص بك أو عبر الإنترنت
5. تضيّق هوامش الصفحة