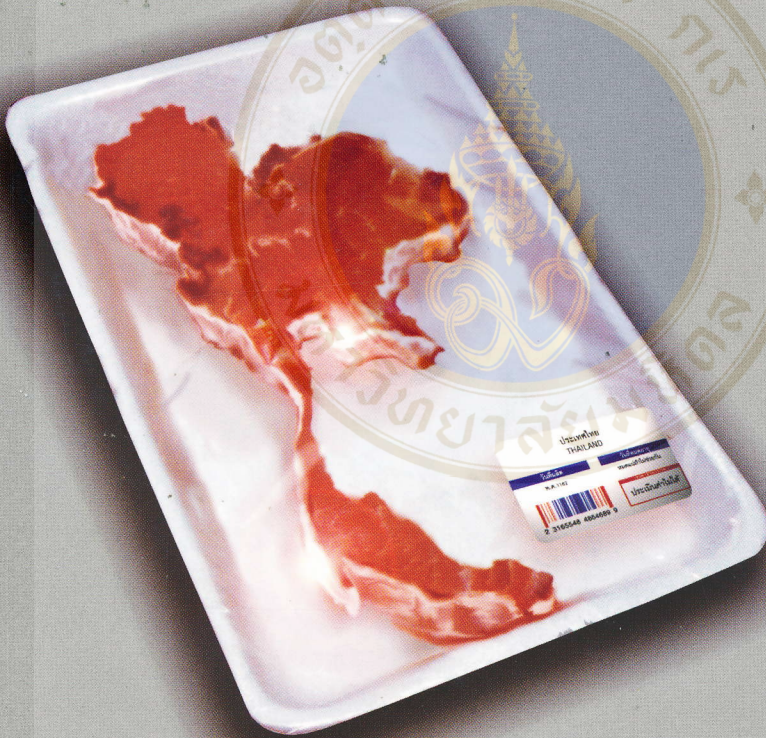


# ข้อมูลช่วยชาติ

ลดขยะพลาสติกและโฟม



ความรู้เพื่อรับรองว่าถึงเวลาแล้วที่คนไทยต้องลดขยะพลาสติกและโฟมกันอย่างจริงจัง

# สารบัญ

## ภาค ๑ วิธีช่วยชาติ ลดขยะพลาสติกและโฟม 2

2ล 2ย คาถาช่วยชาติ ลดพลาสติกและโฟม 5

ล...ลด 7

ล...เลี้ยง 9

ย...แยก 11

ย...ยื่นยัน 19

## ภาค ๒ โทษภัย ของพลาสติกและโฟม 28

ให้คุณ-ให้โทษ 31

ร้ายเจียบๆ แต่ร้ายลึก 34

พลาสติกและโฟมคุกคามสยามเมืองยิ้ม 35

ขยะที่คนไทยร่วมกันผลิต 37

ดูตัวเลขแล้ว มีอะไรสะอูดใจบ้างไหม 39

คร่าชีวิต เพื่อนร่วมโลก 41

พิษร้ายต่อคนไทย 43

- สารเคมีตกค้างจากกระบวนการผลิตพลาสติกและโฟม 45

- พิษจากเม็ดพลาสติกเก่า 47

- พิษที่มาจากขวดพลาสติก 49

- พิษที่มากับความร้อน 51

- พิษภัยของจานชามเมลามีน 53

ทรรศนะอุจาด 55

## ภาค ๓ ขยะ วันละกว่า 60 ล้านชิ้น จะเพิ่มหรือลด อยู่ที่ใจ เราทุกคน

60

ความรู้ "ขยะ"

61

ขยะพลาสติก ขยะโฟม มาจากไหน

63

ตัวเลข "ขยะ"

67

บ้านบะหมี่ขยะ

69

เราทุกคน ล้วนเป็นตัวการผลิตขยะพลาสติกและโฟม

71

เราจัดการขยะพลาสติกและโฟมกันอย่างไร?

73

## ภาค ๔ คุณประโยชน์ ขอบ พลาสติกและโฟม และวัสดุ/ผลิตภัณฑ์ทดแทนฯ

82

วัสดุแห่งศตวรรษที่ 20

83

พลาสติกคืออะไร

85

โฟมคืออะไร

89

ประเภทของพลาสติก

91

ประเภทของโฟม

95

สารพัดประโยชน์จากพลาสติก

97

7 พลาสติก ในชีวิตประจำวัน

101

TOP 7 ขยะพลาสติก

119

ไม่ใช่พลาสติก ไม่ใช่โฟม แล้วเราจะใช้อะไร?

121

เอกสารอ้างอิง

137

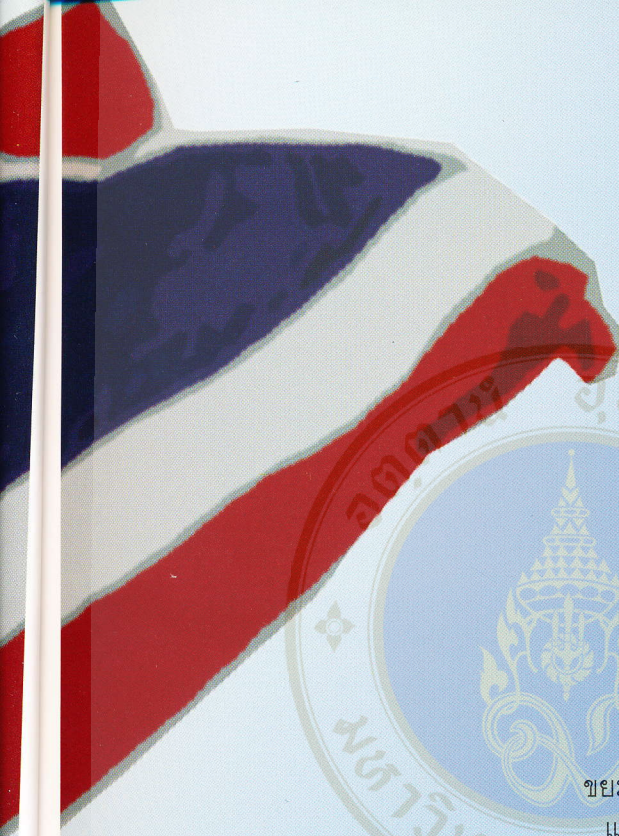
ภาค



๑

**วิธีช่วยชาติ**  
ลดขยะพลาสติกและโฟม





มีหลายวิธี ที่จะช่วยให้  
ขยะพลาสติกและโฟม ในเมืองไทย ลดน้อยลง  
แต่วิธีที่ได้ผลมากที่สุด คือเราทุกคนจะต้อง...

## เลิกนิสัย ใช้พลาสติกและโฟม อย่างไม่ยั้งคิด

ถ้าเราทุกคนที่อยู่ในเมืองไทย ร่วมมือ ร่วมใจกัน จริงจัง  
ขยะพลาสติกและโฟมในเมืองไทย ก็จะลดลงได้จริงๆ

เราทุกคน ต้องอดทน  
เพราะกว่าจะเห็นผลก็ต้องใช้เวลาไม่น้อย  
เราทุกคน ต้องช่วยกัน  
ลดขยะพลาสติกและโฟม อย่างต่อเนื่อง  
และเตือนตัวเองด้วยหลักง่ายๆ...

๒๓๒๕

ลค  
เต็ยง  
แยก  
ยึนยึน

**2ล** คือ ลด กับ เลี่ยง

**2ย** คือ แยก กับ ยืนยัน

**ลด** ได้

เพราะเราใช้พลาสติกน้อย  
เพราะเราใช้โฟมน้อย  
หรือไม่ใช้เลย

**แยก**

ขยะพลาสติกและขยะโฟม  
ออกจากขยะอื่น เพื่อเอา  
พลาสติกและโฟมกลับมาใช้ใหม่  
ทันทีที่มีประโยชน์ขยะก็หายไปทันที

**เลี่ยง** ได้

เพราะเราใช้อย่างอื่นก็ได้  
ไม่ต้องใช้ถุงพลาสติกหรือ  
กล่องโฟม

**ยืนยัน**

ยืนยัน กับ รัฐว่าเราคนไทยต้องการ  
"มาตรการลดขยะ"  
พลาสติกและโฟมที่เฉียบขาด  
และจริงจัง