



Împreună putem contribui la reducerea poluării cu plastic și la protejarea sănătății oamenilor și a mediului. Fiecare alegere responsabilă de astăzi înseamnă un viitor mai curat și mai sigur pentru generațiile viitoare.


Mesaje și postări pe rețelele de socializare

Pentru fiecare material vizual este propus un text de postare care poate fi publicat împreună cu imaginea.

Nr.	Imagine	Textul postării
1	 <p>Link imagine: 1-2_Calendar.png</p>	<p>31 de zile, 31 de oportunități de a renunța la plastic! În cadrul campaniei Iulie Fără Plastic 2026, Agencia Națională pentru Sănătate Publică te provoacă să faci câte un pas mic în fiecare zi pentru a reduce consumul de plastic și a adopta obiceiuri mai sustenabile.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Fie că alegi o sacoșă reutilizabilă sau optezi pentru produse cu mai puțin ambalaj, fiecare alegere contează. ☞ Consultă calendarul provocărilor și vezi ce schimbare poți face astăzi. Nu trebuie să fii perfect – este suficient să începi. 🏠 E timpul să schimbăm obiceiurile, nu doar ambalajele! ♻️ Un pas mic în fiecare zi pentru obiceiuri mai sustenabile! Acceptă provocarea și inspiră-i și pe cei din jurul tău să participe. <p>#IulieFărăPlastic2026 #SchimbămObiceiurile #RenunțăLaPlastic #MaiPuținPlastic #AcțiunePentruMediu</p>

2	 <p>Link imagine: 1-3_REnunță.png</p>	<p>📁 Aproape 40% din deșeurile din plastic provin din ambalaje, majoritatea fiind utilizate pentru perioade foarte scurte de timp.</p> <p>🌱 Programul Națiunilor Unite pentru Mediu subliniază că problema este adesea „unica folosință”, nu doar materialul în sine. De aceea, soluțiile reutilizabile sunt printre cele mai eficiente modalități de a reduce deșeurile.</p> <p>🔄 O schimbare simplă poate face diferența:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🏠 Folosește o sacoșă reutilizabilă la cumpărături. 💧 Alege o sticlă reutilizabilă pentru apă. ☕ Ia cu tine o cană reutilizabilă pentru băuturi. 🗑️ Optează pentru recipiente reutilizabile pentru alimente. <p>♻️ Atunci când alegem să re folosim în loc să aruncăm, contribuim la reducerea consumului de resurse și a cantității de deșeuri generate.</p> <p>🏠 E timpul să schimbăm obiceiurile, nu doar ambalajele! Tu la ce produs din plastic de unică folosință ai putea renunța chiar de astăzi?</p>
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3



Link imagine:
[1-4 REumple.png](#)

Un studiu recent realizat de cercetători de la Columbia University și Rutgers University a identificat în medie aproximativ 240 000 de particule de micro- și nanoplastic într-un litru de apă îmbuteliată. 🌍

♻️ O modalitate simplă de a reduce consumul de plastic de unică folosință și expunerea la micro- și nanoplastice este să alegem recipiente reutilizabile și să le reumplem ori de câte ori avem posibilitatea. 👍


- 👉 Poartă cu tine o sticlă reutilizabilă.
- 👉 Alege apa potabilă în recipiente de volum mai mare și reumple sticla pe care o utilizezi zilnic.
- 👉 Folosește punctele de reumplere a apei atunci când acestea sunt disponibile, în loc să cumperi apă îmbuteliată în recipiente de unică folosință.

📦 Fiecare recipient reumplut înseamnă mai puțin plastic produs, transportat și aruncat.

🌱 **Schimbarea începe cu obiceiuri simple, repetate zi de zi.**

#IulieFărăPlastic2026 #SchimbămObiceiurile
#RenunțăLaPlastic #MaiPuținPlastic #AcțiunePentruMediu

4



Link imagine:
[1-5 REutilizează.png](#)

O pungă de plastic este utilizată, în medie, 12 minute, însă va rămâne în mediu pentru totdeauna.

♻️ Una dintre cele mai simple schimbări pe care le putem face este să înlocuim pungile de unică folosință cu o torbiță reutilizabilă pe care să o avem mereu la îndemână.

- 👉 Ia cu tine o torbiță reutilizabilă atunci când mergi la cumpărături.
- 👉 Păstrează una în mașină, la birou sau în geantă.
- 👉 Refuză pungile de unică folosință atunci când nu ai nevoie de ele.

🔄 Poate părea un gest mic, dar repetat de sute de ori pe parcursul unui an, acesta contribuie la reducerea semnificativă a consumului de plastic și a cantității de deșeuri generate.

🌱 **Obiceiurile sustenabile încep cu alegeri simple!**


#IulieFărăPlastic2026 #SchimbămObiceiurile
#RenunțăLaPlastic #MaiPuținPlastic #AcțiunePentruMediu


5




Link imagine:

[1-6_REfuză.png](#)


 Ambalajele din polistiren expandat utilizate pentru mâncare caldă sunt concepute pentru a fi folosite o singură dată și nu sunt reciclabile prin sistemele obișnuite de colectare a deșeurilor.

 După utilizare, acestea ajung de cele mai multe ori la groapa de gunoi sau în mediul înconjurător, unde se fragmentează în bucăți mici care vor persista mult timp.

 Atunci când comanzi mâncare la pachet:

 întreabă dacă există alternative la ambalajele din polistiren;

 alege recipiente reutilizabile atunci când este posibil;

 susține afacerile care utilizează ambalaje mai sustenabile, sau care oferă recipiente reutilizabile și au un sistem de returnare a veselei.

 **Cea mai bună soluție pentru deșeurii este să le prevenim înainte de a fi generate.**


[#IulieFărăPlastic2026](#) [#SchimbămObiceiurile](#) [#RenunțăLaPlastic](#)
[#MaiPuținPlastic](#) [#AcțiunePentruMediu](#)


6



Link imagine:


[1-7_REduce.png](#)


 Majoritatea paharelor pentru cafea și băuturi fierbinți nu sunt fabricate doar din hârtie. Acestea conțin un strat subțire de plastic care le face rezistente la lichide, dar și aproape imposibil de reciclat.

 O alternativă simplă este să folosești propria cană reutilizabilă sau un termos atunci când îți iei cafeaua, ceaiul sau alte băuturi la pachet.

 Ia cu tine o cană reutilizabilă la serviciu sau în deplasări.

 Folosește un termos pentru băuturile calde sau reci.

 Refuză paharele de unică folosință atunci când ai propria alternativă.

 Poate părea un gest mic, dar repetat de sute de ori pe parcursul unui an, acesta contribuie la reducerea semnificativă a consumului de plastic și a cantității de deșeurii generate.

 **Un singur obicei schimbat poate preveni utilizarea a sute de pahare de unică folosință într-un an.**

[#IulieFărăPlastic2026](#) [#SchimbămObiceiurile](#) [#RenunțăLaPlastic](#)
[#MaiPuținPlastic](#) [#AcțiunePentruMediu](#)

7



Link imagine:

[1-8_REnuță.png](#)

- ☕ Câte pahare de unică folosință ai folosit săptămâna aceasta?
- ☹️ Cafea de dimineață, suc la pachet, băutura preferată din drum spre casă... De multe ori nici nu observăm cât de des folosim produse concepute pentru doar câteva minute.
- 🔄 Provocarea noastră de astăzi este simplă:
- ☺️ la propria cană.
- 💧 Folosește propria sticlă.
- 🚫 Refuză paiele și paharele de unică folosință atunci când nu ai nevoie de ele.
- ✅ Un singur obicei schimbat poate preveni utilizarea a zeci sau chiar sute de produse de unică folosință într-un an.

🦋 **E timpul să schimbăm obiceiurile, nu doar ambalajele!**

#IulieFărăPlastic2026 #SchimbămObiceiurile #RenunțăLaPlastic #MaiPuținPlastic #AcțiunePentruMediu

8



Link imagine:

[1-9_REumple.png](#)

💰 Știați că?
Produsele de curățenie, detergenții lichizi, săpunurile și alte produse de uz casnic sunt adesea disponibile în ambalaje mari, care generează mai puține deșeuri raportat la cantitatea de produs cumpărată.

- ♻️ Atunci când este posibil:
- 📦 cumpără varianta la volum mai mare;
- 🔄 reumple recipientul pe care îl ai deja;
- 📦 evită achiziționarea repetată a produselor ambalate în recipiente mici.

Această alegere poate reduce atât cantitatea de ambalaje utilizate, cât și cheltuielile pentru gospodărie.

🦋 **Mai puține ambalaje. Mai puține deșeuri. Mai multă economie.**

#IulieFărăPlastic2026 #SchimbămObiceiurile #RenunțăLaPlastic #MaiPuținPlastic #AcțiunePentruMediu