الحفاظ على أسلوب حياة صديق للبيئة خلال العمل من المنزل

الجمعة, 1 مايو, 2020, دبي, الإمارات العربية المتحدة

يمكن للسكان المساهمة في جهود المدينة لاستدامة البيئة من خلال اتباع بعض النصائح والقيام بممارسات واعية ومفيدة

في الوقت الذي يشهد فيه العالم تحولاً جذرياً في طريقة العمل والتواصل، وأيضاً ممارسة الحياة اليومية، فإنه من المهم أن تدعم المجتمعات بعضها البعض حتى تتأقلم مع هذا الوضع وتحافظ على الحياة المستدامة والترشيد في الإستهلاك والحفاظ على موارد الدولة الطبيعية خلال فترة العمل من المنزل. وقد قام المواطنون والمقيمون في جميع أنحاء دبي وضمن إطار حملة #خلك في البيت بتعديل أسلوب حياتهم، واستثمروا هذه الفرصة في تعلم مهارات جديدة، وممارسة هوايات محببة إليهم، وكذلك قضاء المزيد من الوقت مع أفراد عائلاتهم.

وهناك فوائد عديدة على البيئة مع إنجاز الأعمال من المنزل، ومن أبرزها ما هو مرتبط بانخفاض الإنبعاثات الكربونية من عوادم السيارات، وكذلك الحفاظ على الطاقة التي تستهلكها المنشآت والمباني الضخمة. ومع حرص السكان على عدم التجمع وكذلك التباعد الاجتماعي، وأيضاً اعتمادهم أكثر على التوصيل المنزلي للطلبات من أي وقت مضى، حدّدت مبادرة "دبي للسياحة المستدامة"، التي أطلقتها دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي "دبي للسياحة" بعض الممارسات والتعديلات البسيطة التي يمكن أن يقوم بها السكان لتمكينهم من تسيير أمور المدينة بطريقة مستدامة قدر الإمكان خلال فترة الحظر :

- **الإستهلاك بمسؤولية:** قم بشراء المنتجات المحلية وبذلك تساهم في دعم الشركات الوطنية والمحلية، والحد من الانبعاثات الكربونيه التي تنتج بسبب شحن المنتجات الغذائية حتى تصل إلى باب منزلك.
- **التخطيط المسبق للوجبات والإحتياجات المنزلية**: خطط جيداً لما تحتاجه، حتى تتجنب شراء كميات كبيرة قد تتكدس عندك، فكّر في كافة جوانب التوصيل، وكن على وعي بضرورة عدم هدر الطعام، وأيضاً دعم مجتمعك من خلال شراء ما تحتاجه.
- **الإستفادة من الضوء الطبيعي قدر الإمكان:** أطفئ الأضواء في الغرف التي لا يتم استخدامها وافتح الستائر والنوافذ حتى تحصل على القدر الكافي من الضوء الطبيعي والهواء النقي.
- **الحفاظ على الطاقة:** تأكد من استخدام أجهزة التكييف ضمن درجات الحرارة الموصى بها، واحرص على تشغيلها فقط في الغرف التي تتواجد بها، كما ينصح بتشغيل غسالة الصحون فقط عندما تكون ممتلئة، وأيضاً عدم استخدام إلا كوب واحد طوال اليوم وغسله بعد ذلك.
- **استخدام المياه بوعي:** ثقّف أفراد أسرتك على كيفية الترشيد في استهلاك المياه.
- **التركيز:** تجنب الإرتباك والحيرة، قم بوضع قواعد للمنزل ينبغي على كافة أفراد العائلة احترامها مثل وقت العمل، وإغلاق جهاز التلفاز عند عدم وجود أحد يرغب بمشاهدته.
- **الصحة والعافية:** احرص على ممارسة نشاطات رياضية متنوعه كتمارين التأمل حتى تحافظ على صفاء ذهنك والتفكير بإيجابية، كما يوجد الكثير من البرامج على الإنترنت التي يمكنك التسجيل بها مثل منصة "يوغا لا في" Yoga La Vie ، وننصحك بتجنب الإستلقاء على الأريكة أثناء إنجاز عملك، ويفضل الجلوس على كرسي في وضع مستقيم أمام مكتبك حتى تعيش في بيئة تشبه مكتب العمل.
- **تقليل استخدام الورق**: تجنب طباعة الورق واستخدم الطرق الرقمية لحفظ الملفات ونظام تصفح ومراجعة المستندات.

•**التطوع الإفتراضي** و**خدمة المجتمع**: استثمر وقت فراغك وسخّر خبرتك لدعم المجتمع ورد الجميل له، سجل الآن على https://www.volunteers.ae لتتعرف على فرص التطوع الافتراضية.

•**زراعة النباتات المنزلية:** النباتات تجلب السعادة وتضفي جمالاً، مما يخلق أجواء إيجابية وهادئة، وهي أيضا تنتج الأكسجين.

•**المتابعة والإطلاع البيئي:** دولة الإمارات العربية المتحدة غنية بالطبيعة الصحراوية والبحرية الخلابة، حيث تتميز بتنوعها البيولوجي، اقرأ عنها، وشارك المنصات التفاعلية الرقمية بما في ذلك جمعية الإمارات للطبيعة https://connectwithnature.ae/

للمزيد من المعلومات حول مبادرة دبي للسياحة المستدامة، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني https://dst.dubaitourism.ae