

Sustainable

EUSOBI

european society of breast imaging



10 大建议

节约能源

1. 当诊断设备、电脑和显示器不使用时,请将其关闭。
2. 当不需要时,请关闭灯光、供暖和通风设备。

减少垃圾

3. 尽量减少纸张的使用;尝试采用无纸化工作流程。如果需要打印,请使用再生纸。
4. 正确处理废弃物,并尽可能进行回收。确保分类垃圾桶易于取用且明显可见。
5. 限制使用一次性丁腈手套,介入性操作或皮肤受损时再使用。
6. 节约用水

减少出行

7. 尽可能选择远程预约。
8. 优化患者就诊和预约安排,以减少不必要的出行。
9. 在可能的情况下,选择更环保的交通方式。

分享环保实践

10. 与同事和同行分享你在环保实践方面的知识。

Sustainable

EUSOBI

europen society of breast imaging



10 CONSEJOS PRINCIPALES

AHORRA ENERGÍA

1. Apaga los equipos de imagen, computadoras y monitores cuando no los uses.
2. Apaga las luces, la calefacción y la ventilación cuando no sean necesarias.

REDUCE LOS RESIDUOS

3. Minimiza el uso de papel; intenta trabajar sin papel. Si necesitas imprimir, usa papel reciclado.
4. Desecha los residuos correctamente y recicla siempre que sea posible. Coloca contenedores de reciclaje accesibles y visibles.
5. Limita el uso de guantes de nitrilo desechables solo para procedimientos intervencionistas o si tienes la piel dañada.
6. Ahorra agua.

REDUCE LOS VIAJES

7. Considera las consultas virtuales.
8. Optimiza las visitas de los pacientes y la programación de citas para reducir los desplazamientos innecesarios.
9. Siempre que sea posible, elige opciones de transporte más ecoógicas.

COMPARTE PRÁCTICAS SOSTENIBLES

10. Comparte tus conocimientos sobre sostenibilidad con colegas y compañeros.

Sustainable

EUSOBI

european society of breast imaging



10 CONSEILS ESSENTIELS

ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

1. Éteignez les équipements d'imagerie, les ordinateurs et les moniteurs lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
2. Éteignez les lumières, le chauffage et la ventilation lorsque ce n'est pas nécessaire.

RÉDUIRE LES DÉCHETS

3. Réduisez l'utilisation du papier ; privilégiez un flux de travail sans papier. Si vous devez imprimer, utilisez du papier recyclé.
4. Jetez les déchets correctement et recyclez autant que possible. Placez des poubelles de recyclage accessibles et visibles.
5. Limitez l'utilisation des gants en nitrile à usage unique uniquement aux procédures interventionnelles ou en cas de peau abîmée.
6. Économisez l'eau.

RÉDUIRE LES DÉPLACEMENTS

7. Envisagez des consultations virtuelles.
8. Optimisez les visites des patients et la planification des rendez-vous pour éviter les déplacements inutiles.
9. Privilégiez des modes de transport plus écologiques autant que possible.

PARTAGER LES BONNES PRATIQUES DURABLES

10. Partagez vos connaissances sur les pratiques durables avec vos collègues et pairs.

Sustainable

EUSOBI

european society of breast imaging



10 CONSIGLI UTILI

RISPARMIARE ENERGIA

1. Spegni le apparecchiature diagnostiche, i computer e i monitor quando non vengono utilizzati.
2. Spegni le luci, il riscaldamento e la ventilazione quando non sono necessari.

RIDURRE I RIFIUTI

3. Riduci al minimo l'uso della carta; cerca di adottare un flusso di lavoro senza carta. Se devi stampare, usa carta riciclata.
4. Smaltisci i rifiuti correttamente e ricicla ogni volta che è possibile. Assicurati che i contenitori per la raccolta differenziata siano facilmente accessibili e ben visibili.
5. Limita l'uso di guanti in nitrile monouso per le procedure interventistiche o se hai la pelle danneggiata.
6. Limita l'utilizzo dell'acqua.

RIDURRE GLI SPOSTAMENTI

7. Opta per appuntamenti in remoto quando possibile.
8. Ottimizza le visite dei pazienti e la pianificazione degli appuntamenti per ridurre gli spostamenti inutili.
9. Quando possibile, scegli opzioni di trasporto più ecologiche.

CONDIVIDERE PRATICHE SOSTENIBILI

10. Condividi le tue conoscenze sulle pratiche sostenibili con colleghi e collaboratori.

Sustainable

EUSOBI

european society of breast imaging



10 GALVENIE PADOMI

TAUPI ENERĢIJU

1. Izslēdz attēlveidošanas iekārtas, datorus un monitorus, kad tie netiek izmantoti.
2. Izslēdz apgaismojumu, apkuri un ventilāciju, kad tie nav nepieciešami.

SAMAZINI ATKRITUMUS

3. Samazini papīra patēriņu; centies strādāt bez papīra. Ja nepieciešams drukāt, izmanto pārstrādātu papīru.
4. Izmet atkritumus pareizi un pārstrādā, kad vien iespējams. Nodrošini viegli pieejamus un labi izvietotus atkritumu šķirošanas konteinerus.
5. Ierobežo vienreizējās lietošanas nitrila cimdu izmantošanu tikai invazīvām procedūrām vai ja āda ir bojāta.
6. Taupi ūdeni.

SAMAZINI CEĻŠANU

7. Apsver iespēju izmantot virtuālās konsultācijas.
8. Optimizē pacientu apmeklējumus un tikšanās plānošanu, lai samazinātu nevajadzīgus braucienus.
9. Izvēlies videi draudzīgākas pārvietošanās iespējas, kad vien iespējams.

DALIES AR ILGTSPĒJĪGIEM PARADUMIEM

10. Dalies ar savām zināšanām par ilgtspējīgām praksēm ar kolēģiem un darba biedriem.

Sustainable

EUSOBI

euopean society of breast imaging



10 BESTE TIPS

BESPAAR ENERGIE

1. Schakel beeldvormingsapparatuur, computers en monitoren uit wanneer ze niet worden gebruikt.
2. Zet verlichting, verwarming en ventilatie uit wanneer deze niet nodig zijn.

VERMINDER REIZEN

7. Overweeg virtuele consulten.
8. Optimaliseer patiëntbezoeken en afsprakenplanning om onnodige reizen te verminderen.
9. Kies waar mogelijk voor milieuvriendelijkere vervoersopties.

VERMINDER AFVAL

3. Minimaliseer het papiergebruik; streef naar een papierloze werkwijze. Als je moet printen, gebruik gerecycled papier.
4. Gooi afval op de juiste manier weg en recycle waar mogelijk. Zorg voor gemakkelijk toegankelijke en goed zichtbare recyclebakken.
5. Beperk het gebruik van wegwerphandschoenen van nitril tot interventieprocedures of als je een beschadigde huid hebt.
6. Bespaar water.

DEEL DUURZAME PRAKTIJKEN

10. Deel je kennis over duurzame praktijken met collega's en medewerkers.

Sustainable

EUSOBI

european society of breast imaging



10 SFATURI ESENȚIALE

ECONOMISEȘTE ENERGIA

1. Oprește echipamentele de imagistică, computerele și monitoarele când nu sunt utilizate.
2. Stinge luminile, încălzirea și ventilația când nu sunt necesare.

REDU DEȘEURILE

3. Minimizați utilizarea hârtiei; încercați să adoptați un flux de lucru fără hârtie. Dacă trebuie să imprimați, folosiți hârtie reciclată.
4. Aruncați deșeurile corespunzător și reciclați ori de câte ori este posibil. Asigurați coșuri de reciclare accesibile și disponibile.
5. Limitați utilizarea mănușilor de nitril de unică folosință doar pentru proceduri intervenționale sau în cazul prezenței leziunilor tegumentare.
6. Economisiți apa.

REDUCEȚI CĂLĂTORIILE

7. Luați în considerare consultațiile virtuale.
8. Optimizați vizitele pacienților și programarea întâlnirilor pentru a reduce deplasările inutile.
9. Alegeți opțiuni de transport mai ecologice ori de câte ori este posibil.

ÎMPĂRTĂȘIȚI PRACTICI DÛRABILE

10. Împărtășiți cunoștințele despre sustenabilitate cu colegii și partenerii.

Sustainable

EUSOBI

european society of breast imaging



10 KËSHILLA KRYESORE

KURSENI ENERGJINË

1. Fikni pajisjet e imazherisë, kompjuterët dhe monitorët kur nuk janë në përdorim.
2. Fikni dritat, ngrohjen dhe ventilimin kur nuk janë të nevojshme.

REDUKTONI MBETURINAT

3. Minimioni përdorimin e letrës; synoni një rrjedhë pune pa letra. Nëse duhet të printoni, përdorni letër të ricikluar.
4. Hidhni mbeturinat siç duhet dhe ricikloni sa herë që është e mundur. Siguroni kosha riciklimi të lehtë për t'u përdorur.
5. Kufizoni përdorimin e dorashkave nitrile të përdorimit të vetëm vetëm për procedurat ndërhyrëse ose nëse keni lëkurë të dëmtuar.
6. Kurseni ujin.

REDUKTONI UDHËTIMET

7. Merni parasysh konsultimet virtuale.
8. Optimizoni vizitat e pacientëve dhe planifikimin e takimeve për të zvogëluar udhëtimet e panevojshme.
9. Zgjidhni opsione më ekologjike për udhëtim kur të jetë e mundur.

NDANI PRAKTIKAT E QËNDRUESHME

10. Ndani njohuritë tuaja për praktikat e qëndrueshme me kolegët dhe bashkëpunëtorët.

Sustainable

EUSOBI

euopean society of breast imaging



10 SAVJETA

ZA ODRŽIVIJI NAČIN ŽIVOTA

UŠTEDI ENERGIJU

1. Isključi uređaje za medicinsku dijagnostiku, računala i monitore kada nisu u upotrebi.
2. Isključi svjetla, grijanje i ventilaciju kada nisu potrebni.

SMANJI OTPAD

3. Smanji upotrebu papira; pokušaj digitalizirati dokumente. Ako je printanje potrebno, koristi reciklirani papir.
4. Pravilno odlaži otpad i recikliraj kad god je to moguće. Postavi lako dostupne i vidljive spremnike za reciklažu.
5. Ograniči upotrebu jednokratnih nitrilnih rukavica samo na intervencijske postupke ili u slučaju oštećene kože.
6. Štedi vodu.

SMANJI PUTOVANJA

7. Razmotri virtualne konzultacije.
8. Optimiziraj posjete pacijenata i raspored termina kako bi se izbjegla nepotrebna putovanja.
9. Kad god je moguće, biraj ekološki prihvatljivije načine prijevoza.

DIJELI ODRŽIVE PRAKSE

10. Dijeli svoje znanje o održivosti s kolegama i suradnicima.

Sustainable

EUSOBI

europaean society of breast imaging



10 TOP TIPS

FOR BEING MORE SUSTAINABLE

SAVE ENERGY

1. Shut down imaging equipment, computers, and monitors when not in use.
2. Switch off lights, heating, and ventilation systems when they are not needed.

REDUCE TRAVEL

7. Consider virtual consultations.
8. Optimize patient visits and appointment scheduling to reduce unnecessary trips.
9. Choose greener commuting options whenever you can.

REDUCE WASTE

3. Minimize paper usage; aim for a paper-free workflow. If you need to print, use recycled paper.
4. Dispose of waste properly and recycle whenever possible. Make recycling bins easily accessible and widely available.
5. Limit the use of single-use nitrile gloves to interventional procedures only, or if you have damaged skin.
6. Conserve water.

SHARE SUSTAINABLE PRACTICES

10. Share your knowledge about sustainability practices with colleagues and peers.