

GREENPEACE



2020

**CUM TE PROTEJEZI
DE VIRUS**
fără să distrugi natura

CAPITOLUL I

**ACASĂ
AFARĂ și**

Cum împiedicăm virusul să pătrundă în casă?

Epidemia de COVID-19 i-a determinat pe mulți dintre noi să se îngrijoreze cu privire la posibilitatea de a aduce bacteriile și virusurile în casă după ce se întorc de afară. În principiu, tot ce avem de făcut pentru a rămâne în siguranță e un pic de planificare în avans. Împarte-ți casa într-o „Zonă Intermediară” și o „Zonă de Locuit”, pentru a diminua riscul ca virusul să pătrundă. Pe lângă faptul că ne eliberăm de niște griji, în felul ăsta nici nu mai trebuie să folosim dezinfectant în exces. Reducem, așadar, efectele negative asupra mediului.

Cum delimitezi „Zonă Intermediară” de „Zonă de Locuit”?

Zonă Intermediară: spațiul dintre intrare și Zona de Locuit (spre exemplu, holul situat între ușa principală și sufragerie).

Lasă aici orice obiect care ar fi putut intra în contact cu virusul, cum ar fi pantofii, stratul exterior de haine (jacheta), pentru a te asigura că nu vei aduce virusul în Zona de Locuit.

Zonă de Locuit: spațiul în care locuiești și mănânci (sufragerie, dormitor etc.)

Îndată ce te întorci acasă:

1. Lasă-ți haina exterioară în Zona Intermediară. Agaț-o în cuier sau pune-o în coșul de rufe.
2. Scoate-ți pantofii înainte să intri în Zona de Locuit.
3. Pune-ți imediat papucii pe care îi folosești numai în Zona de Locuit.
4. Spală-te pe mâini, dă-ți jos masca (dacă porți una) și spală-te iar pe mâini.



Ce ar trebui să pui în Zona Intermediară?

- un cuier sau un coș pentru haine
- un coș de gunoi
- orice ai face, nu umbra desculț prin zona intermediară, altfel picioarele tale pot deveni contaminate.

Ce ar trebui să pui în Zona de Locuit?

- o pereche de papuci pe care o folosești DOAR în Zona de Locuit

Dezinfectează Zona Intermediară și curăță Zona de Locuit.

- Dezinfectează podeaua și obiectele din Zona Intermediară în fiecare zi dacă mergi afară frecvent. Dacă ieși doar o dată la câteva zile, atunci poți să dezinfectezi Zona Intermediară o dată la trei-patru zile.
- Nu e nevoie să dezinfectezi sau să cureți tot timpul spațiul de locuit; de două ori pe săptămână ar trebui să fie suficient.
- Dacă uiți să menții în stare bună spațiul intermediar, vei ajunge să contaminezi Zona de Locuit, ceea ce înseamnă că trebuie să cureți și să dezinfectezi din nou.



CUM SĂ-ȚI PUI CORECT MASCA ȘI SĂ ȚI-O DAI JOS

MODUL CORECT DE A-ȚI PUNE O MASCĂ SANITARĂ:

1. Alege mărimea adecvată a măștii de protecție.
2. Spală-te pe mâini înainte de a-ți pune masca.
3. Masca trebuie să fie compactă și confortabilă. Presează benzile metalice strâns, de-o parte și de alta a piramidei nazale. Potrivește-ți masca și asigură-te că-ți acoperă nasul, gura și bărbia.
4. După ce ți-ai pus masca, evită să-i atingi suprafața. Dacă n-ai de ales, spală-te pe mâini temeinic înainte și după ce ai atins-o.



Ți-ai pus incorect masca dacă ți se întâmplă ceva din următoarele:

1. Ți se aburesc ochelarii = aerul iese pe lângă mască
2. Pliurile măștii se deschid în sus = ai pus masca cu susul în jos
3. Ai atins suprafața măștii când ai înlăturat-o = poți intra direct în contact cu virusul

Dacă alcoolul sau aburul învăluie masca, aceasta nu va mai funcționa.



Înlăturarea adecvată a măștii e esențială:

- Pune masca folosită într-un coș de gunoi acoperit. Dacă nu se află niciun astfel de recipient prin preajmă, o poți pune temporar într-o pungă sau un plic pentru a o arunca mai târziu.
- Aruncarea măștii pe stradă sau în locuri deschise nu e numai neetică, dar mai poluează și mediul și contribuie la răspândirea virusului.

ANIMALELE DE COMPANIE ȘI VIRUSUL

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și altor rapoarte științifice, deși câțiva câini au fost confirmați pozitiv cu coronavirus, nu există dovezi în acest moment că pisicile, câinii sau alte animale de companie ar putea transmite boala la om.

Cum să te protejezi pe tine și animalele de companie împotriva virusului

- Spală-te pe mâini înainte și după ce atingi/mângâi animalul de companie.
- Atât tu, cât și animalul tău îndrăgit, trebuie să evitați spațiile aglomerate. Mențineți o distanță adecvată față de alte pisici sau față de alți câini.
- Curăță după animalele tale dacă acestea își fac nevoile afară, dezinfectează locuința și apoi spală-te pe mâini!
- De fiecare dată când mergi afară cu cățelul sau cu pisica ta, poți să-i „decontaminezi”, spălându-i cu produse obișnuite pentru duș. Acest lucru va împiedica virusul să-ți intre în casă pe blana lor.
- După ce ai folosit dezinfectanți în casă, asigură-te că spațiul e bine aerisit înainte să lași animalele înăuntru.
- Nu-ți lăsa animalele să lingă resturile de dezinfectant ce pot rămâne pe podea sau pe obiectele din casă!



CAPITOLUL II

PRODUSE ANTIVIRALE FĂCUTE ÎN CASĂ

Dezinfectant pentru mâini

E indispensabil să avem mereu mâinile dezinfectate pentru a opri epidemia. Ideea de bază e „spală-te pe mâini”, „spală-te pe mâini” și apoi „spală-te iar pe mâini”. Dacă nu ai unde să faci asta, atunci poți folosi dezinfectantul pentru mâini. Următoarele instrucțiuni despre cum să-l prepari acasă, precum și despre recipientul adecvat în care să-l păstrezi, vin de la Universitatea de Farmacologie, Departamentul de Farmacie din Hong Kong și se supun standardelor OMS. Toate ingredientele de care ai nevoie se găsesc la aproape orice farmacie. Poți folosi obiecte reutilizabile pentru a-ți produce dezinfectantul de mâini, precum linguri din bucătărie ca să măsoți cantitățile. Poți chiar să faci mai mult deodată, să-l pui în recipiente curate și să-l împarți cu prietenii. În acest fel, te protejezi împotriva virusului și, în plus, reduci deșeurile!

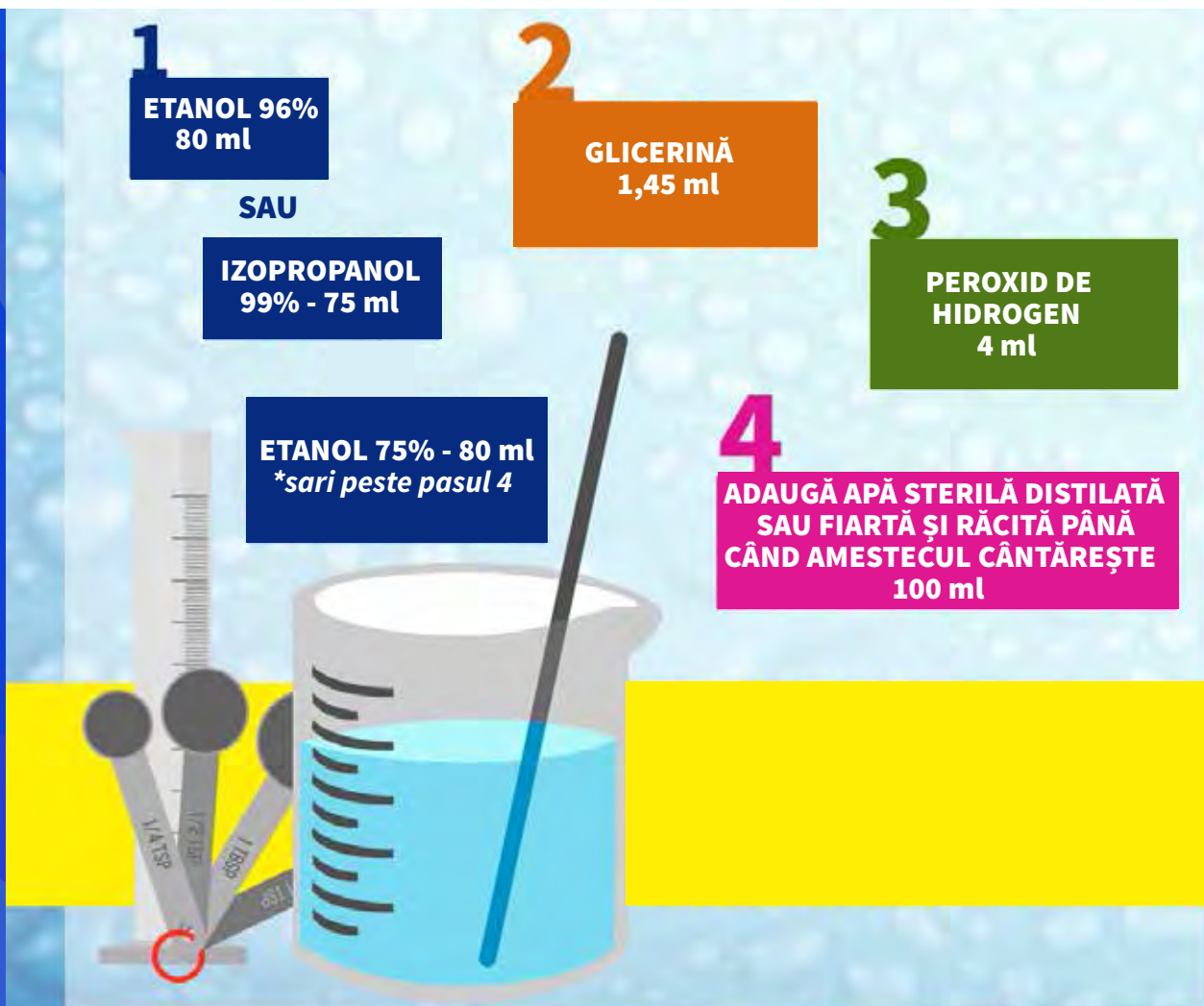
Rețetă pentru dezinfectantul de mâini făcut acasă

Ingrediente:

80 ml etanol (96%/75%) sau 75 ml izopropanol (99%);
 4 ml peroxid de hidrogen; 1,45 ml glicerină;
 4 ml apă filtrată, fiartă și răcită în prealabil (sau apă distilată fiartă și răcită)

Instrumente:

Seringă sau lingură de supă (pentru măsurare);
 Cană gradată (pentru măsurarea și amestecarea lichidelor)



De reținut:

1. Dacă folosești etanol de 96% sau izopropanol de 99%, redu volumul la 75 ml.
2. Dacă folosești etanol de 75%, adaugă direct glicerina și peroxidul de hidrogen; nu e nevoie să adaugi apă.
3. Nu folosi un obiect de metal când măsoară peroxidul de hidrogen!
4. Lasă întâi dezinfectantul timp de 72 de ore în recipient, astfel încât orice microorganism să fie distrus.
5. Nu folosi o sticlă mare, ci una de 500 ml sau mai mică.
6. Păstrează-l într-un loc uscat și răcoros. Nu-l pune lângă vreo flacără deschisă sau în bătaia soarelui.
7. Asigură-te că scrii pe eticheta fiecărui recipient cu dezinfectant ingredientele și data preparării. Păstrează dezinfectantul într-un loc unde copiii nu au acces.

Ce fel de recipient trebuie să folosești?

- Cea mai bună alegere e un recipient din sticlă, deoarece sticla nu reacționează cu alcoolul.
- Sticlele de plastic pentru apă (de obicei produse din PET) nu sunt potrivite pentru păstrarea alcoolului pe termen lung.
- Dacă ai numai sticle din plastic în casă, poți folosi recipientele din plastic nr.2, care sunt de obicei întrebuințate pentru produsele de curățare. Mai poți folosi și sticlele din plastic nr.5, care sunt utilizate deseori pentru băuturile din lapte de soia.
- Nu folosi recipiente din material PVC!
- Alcoolul e deopotrivă inflamabil și volatil. Prin urmare, trebuie păstrat într-un recipient care poate fi înfiletat etanș.



Cum să-ți faci propriul săpun lichid dezinfectant

În unele regiuni, dezinfectanții de mâini au devenit greu de achiziționat odată cu izbucnirea epidemiei, așa că mulți oameni au început să-și facă propriul săpun de spălat pe mâini. Pe lângă faptul că e un mod eficient de a înlătura bacteriile și virusurile, e prietenos cu mediul și permite economisirea dezinfectanților.

Cele mai multe virusuri au o membrană proteinică protectoare, care conține material genetic (ADN/ARN). Odată ce aceasta pătrunde în corp, putem fi infectați. Scopul dezinfectantului de mâini este să rupă acea membrană protectoare, în timp ce folosirea săpunului la spălatul mâinilor e eficientă în înlăturarea virusurilor și bacteriilor, împiedicând aceste organisme să se infiltreze în corp.

Rețetă pentru prepararea săpunului lichid

Ingrediente:

400 ml apă
50 ml săpun lichid natural (disponibil în magazinele de produse lucrate manual)
sau 100g granule de săpun făcut în casă
100 ml enzime din coji de fructe (acestea sunt un bun regenerant al pielii)
16-20 ml ulei esențial (Alege-l în funcție de preferințele tale. Cele mai bune uleiuri esențiale antibacteriene sunt cele din arborele de ceai și din eucalipt. Dacă preferi un ulei relaxant, poți opta pentru cel din lămâie, portocală dulce sau lavandă.)

Metodă:

1. Amestecă toate ingredientele până când se omogenizează.
2. Toarnă amestecul în dozatorul de săpun. Dacă vrei să faci spumă, folosește un dozator de săpun spumă.

Folosește săpunul pentru a te spăla temeinic pe mâini. Pentru a reduce cantitatea de apă folosită:

Umezește-ți mâinile, închide robinetul, apoi freacă-ți mâinile cu săpun pentru cel puțin 30 de secunde, curățându-ți palmele, dosul palmelor, zonele dintre degete, degetele și încheieturile. După aceea, clătește. Așa vei înlătura complet bacteriile și virusurile de pe mâinile tale.



Cum să folosești liftul în siguranță

Putem să transformăm obiecte de prin casă în „degete magice” pentru apăsarea butoanelor din lift. Ele ne ajută să evităm virusul și, în același timp, să fim prietenoși cu mediul.

Mod de folosire:

De fiecare dată când e nevoie să apeși o suprafață pe care mulți alți oameni ar fi putut s-o atingă, pentru a evita să iei virusul, pur și simplu scoate „degetul magic”, folosește-l, închide capacul peste el și pune-l înapoi în buzunar. E o metodă ușoară și convenabilă de a te proteja împotriva virusului. Poți găsi câteva idei creative pe pagina de Facebook a Garbage Handmade – HK.

Materiale:

- recipientul unui ruj sau balsam de buze folosit
- dop de plută de la o sticlă

Metodă:

1. Îndepărtează orice rest de ruj/balsam de buze din tub.
2. Cioplește dopul de plută până când acesta se potrivește perfect în tub.
3. Apasă dopul în tub.
4. Dacă grosimea dopului e cea potrivită, atunci vei putea să-l rotești de la baza tubului. Și va fi ușor de scos și de băgat înapoi folosind partea de la baza tubului.
5. Pune capacul înapoi peste tub, bagă-l în buzunar și ia-l cu tine afară oriunde mergi.

De reținut:

Oricând îl folosești, evită să atingi dopul de plută fiindcă aceea e partea care atinge suprafețele posibil contaminate.

Instrumente:

- un curățător de legume sau un cuțit mic



CAPITOLUL III

DIETA ZILNICĂ

MÂNCARE VEGETARIANĂ SĂNĂTOASĂ

Cât timp trebuie să stăm acasă din cauza virusului, putem să ne folosim de această oportunitate pentru a reduce consumul de carne și a mânca mai multe legume. Acest lucru poate diminua efectele negative pe care carnea le are asupra sistemului cardiovascular și în același timp ne ajută să atenuăm amprenta asupra climei. Un raport al Comisiei Interguvernamentale al Națiunilor Unite pentru Schimbarea Climatică (United Nations Intergovernmental Panel on Climate Change – IPCC) atrage atenția asupra faptului că industria agricolă și cea a creșterii animalelor sunt responsabile pentru aproximativ un sfert din emisiile globale de gaze cu efect de seră, iar pentru fabricarea produselor de origine animală se degajă 58% din dioxidul de carbon emis de industria alimentară.

De fapt, dacă am limita consumul de carne, pește și ouă la 180 de grame pe zi, ne-am înjumătățit emisiile de carbon. Putem înlocui proteinele de origine animală cu mai multe legume, fructe, semințe, nuci și leguminoase și să ne însușim obiceiul de a consuma mai puțină carne sau deloc.

Vrei să încerci câteva dintre rețetele noastre vegetariene delicioase?



Salată „verde”

Ingrediente: (pentru o salată de circa 400 de grame)

- câte o jumătate de legătură din toate verdețurile de sezon pe care le găsești la piață (ceapă verde, spanac, leurdă, patrunjel, mărar, unișor, lobodă, leuștean, usturoi verde etc)
- 1 morcov mic
- jumătate de sfeclă roșie mică
- 1 lingură de zeamă de lămâie
- 1/2 lingură de cimbru uscat
- 1 lingură de fulgi de drojdie inactivă
- 50 g de semințe coapte (de care preferi)
- 2 linguri de ulei de floarea soarelui
- 1/2 lingură de sare
- 1 lingură de piper proaspăt măcinat

Mod de preparare:

Într-un borcan mic, amestecă zeama de lămâie, uleiul de floarea soarelui, sarea, piperul și cimbrul uscat. Pune capacul și agită puternic de 2-3 ori.

După ce ai spălat verdețurile, toacă-le mărunt. Dă sfecla roșie și morcovul pe răzătoare și așază-le într-un bol mare. Adaugă frunzele, semințele de floarea soarelui și dressingul, apoi amestecă. Asezonează cu fulgii de drojdie inactivă.

Bonus 1 Pentru un plus de vitamine, poți să adaugi orice legumă/fruct de sezon care îți place.

Bonus 2 Pentru un plus de proteine, poți să adaugi o mână de fasole fiartă sau de nuci.

Bonus 3 Chipsuri din urzici. Spală urzicile și scurge-le de apă. Amestecă-le apoi cu puțin ulei și praf de usturoi. Pune-le la cuptor până se fac crocante: așa devin delicioase și nu pișcă deloc!

Atât frunzele verzi de sezon, cât și celelalte ingrediente din salată fac ca tu să ai parte de o explozie de gust, dar și de o bogăție de vitamine și minerale. Frunzele verzi sunt pline de antioxidanți și de multă cantitate de calciu sau magneziu. Salata e ușor de făcut, nu e preparată termic și te va umple de energie pe parcursul zilei! O recomandăm la orice oră a zilei, în schimb nouă ne place să o consumăm la prânz.

Ciorbă de legume

Ingrediente:

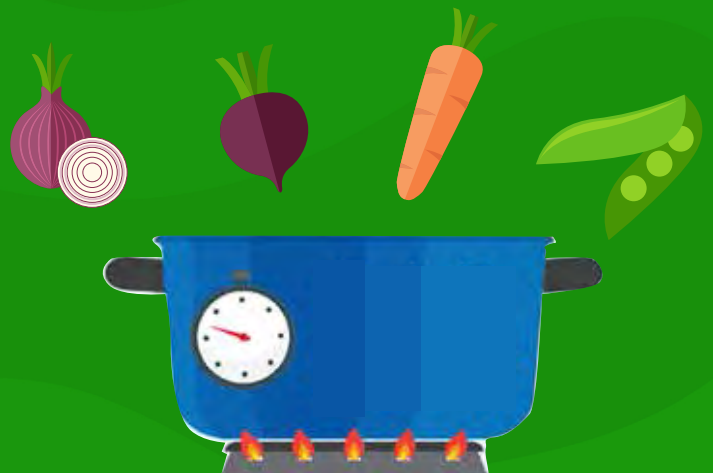
- 1 cartof mare și jumătate (350 g)
- 2 cepe medii
- 1 morcov mediu (150 g)
- 1/2 rădăcină de țelină mică/medie (150 g)
- 1 cană de mazăre verde sau fasole păstăi (250 g)
- 1 păstârnac mediu (100 g)
- 1 lingură de amestec de zarzavat, uscat sau congelat (morcov, ceapă, păstârnac, țelină, pătrunjel, leuștean)
- 1/2 sfeclă roșie mică (100 g)
- 1 legătură de leuștean
- 3 linguri de bulion
- 1 cană de borș (250 ml)
- 3 linguri de ulei de floarea soarelui
- 3 linguri de bulion
- sare și piper după gust

Mod de preparare:

Pune la fiert 2,5 litri de apă. Taie în cuburi mici morcovul, păstârnacul, țelina, ceapa și sfecla și pune-le în apa de fiert. Taie în cuburi medii cartofii și pune-i și pe ei în apa de fiert. Când încep să fiarbă, adaugă: borș, ulei, bulion și zarzavat. Amestecă bine și lasă pe foc până începe să fiarbă din nou. Apoi oprește focul și adaugă sare și piper după gust. La sfârșit, adaugă pătrunjelul proaspăt, tocat mărunt.

Banala ciorbă de legume poate fi preparată tot timpul anului și reprezintă un preparat tradițional pentru români. E un fel de mâncare simplu de preparat și accesibil pentru toată lumea. Pe lângă asta, ciorba este gustoasă și numai bună pentru sănătatea organismului nostru!

***Când mergi să faci piața (sau la cumpărături în general), nu uita să iei cu tine și sacoșele din materiale durabile și reutilizabile!**



Burgeri din fasole și sfeclă

Ingrediente:

- 400 g fasole fiartă și scursă
- 200 g sfeclă roșie, dată pe răzătoare
- 100 g morcov - dată pe răzătoare
- 100 g hrișcă fiartă (sau grâu)
- 2 cepe tăiate mărunt
- 4 căței usturoi
- 50 g făină
- 1 lingură de fulgi de drojdie inactivă
- 1 lingură de făină de in
- 1/2 lingură de cimbru
- 1+1/2 lingură de boia afumată
- 1 lingură de ulei (pentru călit ceapa)
- 1 lingură de sare
- 1 lingură de piper

Mod de preparare:

Pune fasolea și hrișca într-un robot de bucătărie și pulsează până când amestecul se omogenizează. Atenție ca fasolea să nu devină pastă! Pune compoziția într-un bol.

Călește ceapa până devine translucidă, las-o la răcit și adaug-o în compoziția din bol, amestecând ușor. Pune în robotul de bucătărie sfecla, morcovul, usturoiul, făina de in, fulgii de drojdie inactivă, boiaua, cimbrul, făina, sarea și piperul și apoi adaugă-le în bol. Frământă toate ingredientele din bol cu mâinile curate până se amestecă bine.

Preîncălzește cuptorul la 220 °C, pune hârtie de copt într-o tavă și unge-o cu puțin ulei.

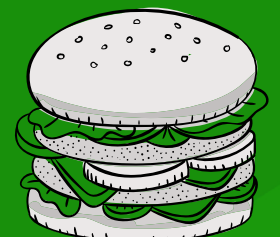
Cu palmele umezite, ia din bol compoziție de mărimea unei mingi de tenis, formează burgeri (de 1,5-2 cm grosime) și așază-i pe tavă. Lasă-i 15 minute la copt, apoi întoarce-i și mai lasă-i încă 10-15 minute sau până se formează o crustă frumoasă pe exterior.

Câteva principii de bază atunci când faci alegeri alimentare

- **Mănâncă local:** Încearcă să cumperi mereu de la producătorii cât mai aproape de casa ta.
- **Mănâncă natural:** Încearcă să mănânci cât mai puțin alimente gata- sau semi- preparate.
- **Mănâncă de sezon:** Mănâncă ce și cât vrei, dar profită mereu de ce îți oferă natura în momentul acela.
- **Fără risipă:** Mănâncă până nu mai poți, dar încearcă să înveți din fiecare masă a ta și să aproximezi cât îți trebuie.
- **Diversifică:** Încearcă „principiul celor 5 culori”. De obicei, fiecare culoare vine „la pachet” cu o serie de vitamine și minerale specifice. Încearcă să mănânci în fiecare zi din minim 5 culori.

Alimente recomandate în lupta cu virușii:

- Ardei iute
- Usturoi
- Turmeric (Curcuma)
- Ceai verde
- Ghimbir
- Lămâie
- Hrean
- Piper



CAPITOLUL IV

MIȘCAREA

Pentru a combate coronavirusul, pe lângă faptul că e nevoie să dezinfectăm cu grijă de fiecare dată când mergem afară, este foarte important și să ne consolidăm sistemul imunitar. Putem să obținem două beneficii deodată: să ne detoxifiem organismul din interior făcând exerciții fizice și să ne reducem emisiile de carbon!

EXTENSII UȘOARE

Când stăm acasă și lucrăm sau ne odihnim, putem dobândi cu ușurință dureri în zona umerilor sau a gâtului din cauza statului sau a dormitului pentru timp îndelungat. Într-un sondaj de opinie, aproape 80% dintre cei chestionați au răspuns că au avut disconfort sau dureri în această regiune a corpului. Mai mult de 70% au spus că au întâmpinat disconfort sau dureri în partea inferioară a spatelui sau la nivelul genunchilor.

Nu ai nevoie decât de zece minute în fiecare zi pentru a efectua niște întinderi cu o bandă de rezistență. Profesorul Hung Tak, asociat Universității Baptiste în cadrul Departamentului de Sport și Educație Fizică, a fost citat în presă astfel: „trebuie doar să simți o tensiune în mușchii tăi, nu e nevoie să faci extensii până te doare.”

Mușchii gâtului:

Apucă banda de rezistență cu ambele mâini, îndreaptă-ți brațele în sus și întinde-te ușor în spate, până ce ajungi la nivelul umerilor. Menține poziția pentru 15-30 de secunde.

Mușchii spatelui și ai taliei:

Apucă banda de rezistență cu ambele mâini și îndreaptă-ți brațele în sus până ce ajungi la nivelul umerilor. Apoi lucrează pe rând fiecare parte, întinzând în jos una din mâini până ce ajungi la nivelul taliei și păstrând mâna cealaltă la nivelul capului. Inversează.

Dacă rămâi activ, îți întărești sistemul imunitar!



MENIU CA SĂ FII BINE

Respiră adânc de câteva ori pe zi	5 MIN
Întinde-ți corpul	5 MIN
Ascultă-ți melodia preferată	5 MIN
Meditează la scopul tău	15 MIN
Citește un capitol dintr-o carte	15 MIN
Scrive-ți gândurile în jurnal	15 MIN
Plimbă-te pe-afară (dacă ai voie)	30 MIN
Fă ceva cu mâinile tale	30 MIN
Gătește ceva nou	30 MIN



IUBEȘTE VIAȚA, PROTEJEAZĂ PLANETA!

GREENPEACE

REFERINȚE

1. Cum împiedicăm virusul să pătrundă în casă?

2. Cum să-ți pui corect masca și să ți-o dai jos

<https://www.facebook.com/CSMIBMS/photos/pcb.1078986522441124/1083298892009887/?type=3&theater>, accesat la 11 februarie 2020

3. Animalele de companie și virusul

World Health Organization (2020). (COVID-19) Advice for the public. Myth busters.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-buster>

4. Dezinfectant de mâini

Centres for Disease Control and Prevention. Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities: <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/disinfection-methods/chemical.html> Accesat la 18 februarie 2020.

Compliance Naturally. Why 70% Ethanol is the most effective disinfectant for any food or pharma facility: <https://www.compliancenaturally.com/blog-page/2018/4/15/why-70-ethanol-is-the-most-effective-disinfectant-or-any-food-or-pharma-facility> Accesat la 18 februarie 2020.

World Health Organization. Guide to Local Production: WHO-recommended Handrub Formulations. https://www.who.int/gpsc/5may/Guide_to_Local_Production.pdf

5. Cum să-ți faci propriul săpun lichid dezinfectant

Barker, J., Stevens, D., & Bloomfield, S. F. (2001). Spread and prevention of some common viral infections in community facilities and domestic homes. *Journal of Applied Microbiology*. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2672.2001.01364>.

Grayson, M. L., Melvani, S., Druce, J., Barr, I. G., Ballard, S. A., Johnson, P. D. R., Birch, C. (2009). Efficacy of Soap and Water and Alcohol Based Hand Rub Preparations against Live H1N1 Influenza Virus on the Hands of Human Volunteers. *Clinical Infectious Diseases*. <https://doi.org/10.1086/595845>

World Health Organization (2009). WHO guidelines on hand hygiene in health care. World Health. <https://doi.org/10.1086/600379>

*elemente ilustrative: 7,8,9 - freepik.com 11 - vecteezy.com

Greenpeace e o organizație de mediu independentă. Folosim cercetarea științifică, presiunea asupra guvernelor și acțiunile non-violente pentru a expune problemele de mediu și pentru a grăbi rezolvarea lor. Nu acceptăm niciodată fonduri de la guverne, corporații sau organizații politice. Ne bazăm în întregime pe donații de la persoane individuale și pe subvenții de la alte fundații cu activitate etică.

© 2020 Greenpeace East Asia (Hong Kong)

& Greenpeace România (București)

Tel: (+40) 031 435 5743 (în perioada asta

nu răspunde nimeni, mai bine ne scrii)

E-mail: info.romania@greenpeace.org

Site: www.greenpeace.ro

FB: www.facebook.com/greenpeace.ro

IG: www.instagram.com/greenpeace_romania

Twitter: <https://twitter.com/greenpeacero>

Rețete culinare: Denis Blidariu

Editare text: Cristian Neagoe

Traducere din engleză, montare tehnică a paginilor: Denisa Angheluță