



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



La contaminación aérea exterior



¿Sabía usted?

La contaminación aérea exterior está asociada con problemas de salud como el asma, la enfermedad cardíaca y el cáncer. Las carreteras, los puertos, los incendios forestales, los volcanes, las centrales eléctricas, las refinerías y las fábricas son fuentes mayores de contaminación. Algunas comunidades, como las de bajos ingresos y las comunidades de color, están más afectados por la contaminación del aire que otras.

Haga esto

- ✓ Visite el sitio web de EPA's [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) para consejos sobre las actividades al aire libre.
 - ✓ Considere usar una **maskilla N95** cuando la calidad del aire es insalubre.
 - ✓ Prepare un **espacio de aire limpio** interior en su casa que su familia pueda usar cuando el aire de afuera no es saludable.
- Para mejorar la calidad del aire afuera:**
- ✓ Use su **auto menos**. Camine, haga rondas en auto, use su bicicleta o tome transporte público si está disponible.
 - ✓ Elija **electrodomésticos** y bombillas de bajo consumo de energía.
 - ✓ Limite el uso de **cortadores de pasto** y sopladores de hojas que funcionen con gasolina. Compre máquinas eléctricas si es posible.

No haga esto

- ✗ No dependa únicamente de las **maskillas** para protegerse. Quédese en el espacio de aire limpio interior en su casa cuando sea necesario.
- ✗ No deje las **puertas y ventanas abiertas** en días de contaminación aérea grave.
- ✗ No deje en marcha el **motor** de su auto si no es necesario.
- ✗ No quemé **madera** ni otros materiales en su chimenea u horno. Considere usar **calentadores** de espacios o modificar su chimenea para que funcione con gas natural si es necesario.



Para más información, escanee el código o visite:
<https://wspehsu.ucsf.edu/projects/prescriptions-for-prevention-exposure-sources/>