

Lista de control de bienestar ambiental

Aquello que lo rodea cada día en su hogar, trabajo o vecindario puede afectar su salud. Aquí hay algunos consejos para hacer que sus entornos sean más seguros:



LA CALIDAD DEL AIRE Y SU SALUD

La combinación de altas temperaturas, contaminación, y partículas suspendidas en el aire puede generar una mezcla insalubre en el aire, lista para ingresar a sus pulmones. Esto puede dificultar la respiración y afectar su energía. Pero la contaminación del aire también puede ocurrir dentro de los hogares, oficinas o incluso escuelas. Si está expuesto regularmente a altos niveles de aire insalubre, las consecuencias para la salud pueden persistir durante meses o incluso años.

PARA REDUCIR LOS EFECTOS DEL AIRE DE MALA CALIDAD EN SU SALUD:

- ❑ **Evite actividades al aire libre por las tardes en los días más cálidos**, cuando el riesgo de contaminación del aire es más alto.
- ❑ **Evite las actividades extenuantes al aire libre si el aire está contaminado.** Consulte el índice de calidad del aire de su región en www.airnow.gov (el enlace es externo). Los índices de color naranja y rojo significan que es un día con mal aire, y que los niños y los adultos con enfermedades respiratorias deben evitar exponerse al aire exterior. Los colores púrpura y granate significan que la contaminación es extrema y que todos deberían tratar de permanecer dentro en un ambiente con aire limpio.
- ❑ **Reduzca los contaminantes en su hogar.** No permita que nadie fume en su hogar. Evite prender velas, quemar incienso o encender la chimenea. Encienda ventiladores o abra una ventana cuando cocine. Use una aspiradora con filtro HEPA en lugar de barrer, para evitar esparcir polvo.