

Contaminación atmosférica. ¡Cuida el aire y tu salud!

El aire se contamina por la presencia de sustancias generadas principalmente por el transporte, la industria y otras actividades humanas como la quema de fogatas o de fuegos artificiales.



Si cuidas el aire, cuidas tu salud

Autor
Centro Nacional de Prevención de Desastres

Fecha de publicación
23 de diciembre de 2019

Los **contaminantes** pueden provocar malestares y agravar otros **padecimientos** como el **asma**. Si presentas alguno, acude de inmediato a tu centro de salud.

Para evitar **enfermedades respiratorias** te sugerimos seguir las siguientes recomendaciones:

1. **Ante avisos de contingencia ambiental evita las actividades físicas al aire libre entre las 5:00 y 12:00 horas.**
2. **Dale servicio a tu auto y a los electrodomésticos.**
3. **Procura mantener a niñas, niños y personas mayores en el interior de la casa, cuando se reporta mala calidad del aire.**
4. **Verifica que no haya fugas de gas en calentadores, estufas y tanques.**
5. **Consume alimentos que te ayuden a prevenir enfermedades respiratorias: cítricos,**

verduras y frutos secos.

6. **Se sugiere suspender actividades de construcción y molición, y los trabajos que impliquen la quema de leña o carbón.**
7. **Evita la quema de materiales a cielo abierto.**

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 

 Share 0