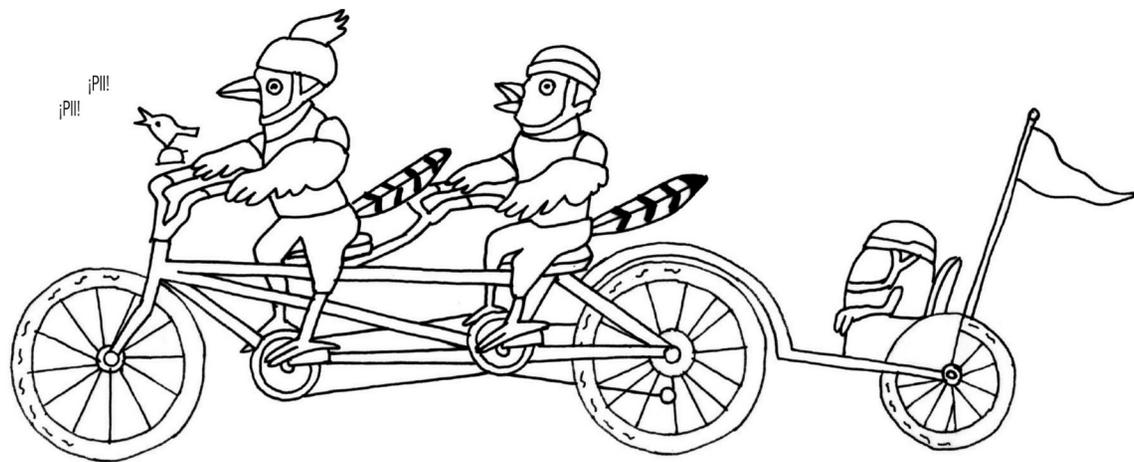


COsas QUE TU FAMILIA PUEDE HACER PARA TENER AIRE PURO



Te contamos 7 pasos básicos que tú y tu familia pueden tener en cuenta para reducir la contaminación y contribuir a un clima y aire más limpios y saludables:

¡ANDA EN BICICLETA!

Andar en bicicleta, aunque sea unas veces por semana, no solo es un buen ejercicio, sino que además es una gran forma de disminuir la contaminación del aire y luchar contra el cambio climático. Investiga las ciclovías de tu ciudad y comprométete a reemplazar tu automóvil con tu bicicleta 1-2 veces a la semana.

UTILIZA MENOS EL AUTO

Utiliza el autobús, el BART o el metro ligero si hay uno en tu área. Utilizar el transporte público, caminar y andar en bicicleta son todas grandes maneras de limpiar el aire y ser más saludable. Las emisiones de transporte representan más de la mitad de toda la contaminación a nivel estatal.

AL COMPRAR UN AUTOMÓVIL, CONSIDERA UN VEHÍCULO ELÉCTRICO O UN VEHÍCULO HÍBRIDO ELÉCTRICO

Todos los días, los californianos manejan 825 millones de millas, emitiendo 5,4 millones de toneladas de contaminantes diariamente. Elegir un automóvil más limpio nunca fue más fácil. Existen créditos y descuentos fiscales estatales y federales para fomentar la compra de vehículos más limpios. Visita www.drivecleanca.gov para ver cómo puedes ahorrar.

REDUCE LA CANTIDAD DE TIEMPO DURANTE EL CUAL DEJAS EL AUTO EN MARCHA SIN ESTAR EN MOVIMIENTO.

Dejarlo inactivo durante solo 30 segundos consume más combustible que reiniciar el motor. En lugar de dejarlo en marcha en las filas de conducción del banco o restaurante, aparca tu auto y entra. ¡No lo dejes en marcha si no está en movimiento! ¡Ahorrarás combustible y evitarás la contaminación!

NO QUEMES MADERA

Al igual que el humo del tabaco, la contaminación del humo de la madera es perjudicial para la salud. El humo de la quema de madera es la mayor fuente de contaminación de partículas durante el invierno. Existen alternativas de calefacción más limpias como bombas de calor eléctricas y gas natural para iluminar sin el humo.

UTILIZA PRODUCTOS QUE NO AFECTEN LOS PULMONES



Al pintar, elige pinturas al agua etiquetadas como "Zero-COV" (libre de compuestos orgánicos volátiles) y utiliza cepillos en lugar de aerosoles. Corta el pasto con una podadora manual o eléctrica. Utiliza un rastrillo o una escoba en lugar de un soplador de hojas. Elige productos que no sean en aerosol siempre que sea posible (por ejemplo, laca para el cabello, desodorante).

PROMUEVE EL AIRE LIMPIO



Llama al 1-900-END-SMOG para denunciar a vehículos que largan humo. Escríbele a los funcionarios elegidos para hacerles saber que el aire limpio es importante. Preséntate como voluntario en la American Lung Association para ayudar a limpiar la contaminación del aire.

Puedes prestar juramento para no dejar el auto en marcha si no está en movimiento en www.idlefreebayarea.org



1-800-LUNGUSA | lung.org/california
sparetheair.org

¡TODOS RESPIRAMOS AIRE!

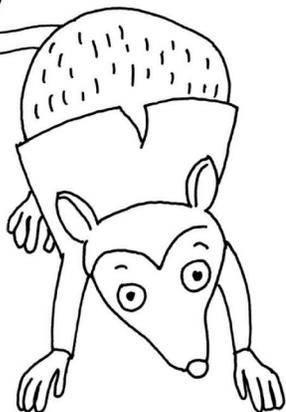
¿Qué hay en el aire que respiras? ¿Tu aire está lleno de contaminación del tránsito, humo de chimeneas u otras cosas malas? Si respiras aire contaminado, podrías tener problemas de salud que dificultan la respiración.

Todo el mundo debe hacer lo que le corresponde para mantener nuestro aire limpio y mantenerse saludable. ¡Un clima saludable también depende del aire limpio!

Veamos cómo te va en el
Cuestionario de aire limpio.



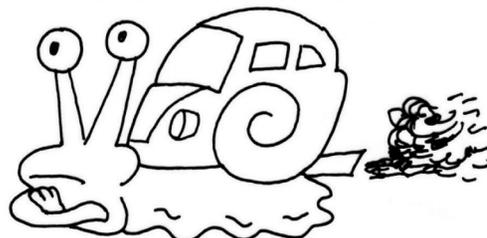
1. ¿Cuántas veces respira una persona por día?
- 5,000
 - 10,000
 - 25,000



4. ¿Cuál de las siguientes cosas puede empeorar el asma?
- Humo de cigarro
 - Escape de vehículos y camiones
 - Humo de madera
 - Todas las opciones anteriores

2. Hay millones de pequeños sacos de aire en tus pulmones. Si pudiera colocarlos horizontalmente, tus pulmones serían del tamaño de:
- Una cancha de tenis
 - Una mesa de ping pong
 - Una bañera

REDUCE LA CANTIDAD DE TIEMPO DURANTE EL CUAL DEJAS EL AUTO EN MARCHA SIN ESTAR EN MOVIMIENTO.



5. Las centrales eléctricas producen la mayor cantidad de contaminación en California.
- Verdadero
 - Falso



3. El asma es una enfermedad que dificulta la respiración para algunas personas.
- Verdadero
 - Falso

