

Consulta cada hora el IMECA y el Índice UV en:

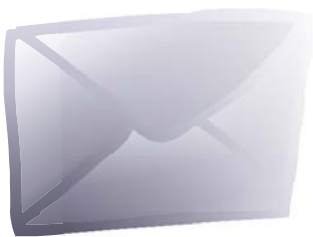


IMECATEL
5278 99 31

ó

www.sma.df.gob.mx/simat/

Solicita información y suscríbete para recibir
el informe electrónico mensual de la calidad del aire:



calidadaire@sma.df.gob.mx

Consulta en nuestra página
electrónica la información histórica:



Publicaciones

- ✍ Informe del Estado de la Calidad del Aire y Tendencias
- ✍ Compendio Estadístico de la ZMVM

Bases de datos

Y MUCHO MÁS

www.sma.df.gob.mx/simat/



Contaminación del **aire** y radiación solar

Información pública
para proteger nuestra
salud



La contaminación del aire es un fenómeno de las grandes ciudades. En la Ciudad de México es común ver en el horizonte una capa de contaminantes, pero...

...que sea común, **NO** significa que sea normal.

La contaminación del aire daña nuestra salud y afecta a la naturaleza, a nuestros bosques, ríos y lagos.

Protege tu salud, infórmate

Consulta el **IMECA** cada hora, cualquier día del año.



¿Cómo lo interpreto?

Si el IMECA rebasa los 100 puntos, significa que la contaminación del aire puede dañar nuestra salud. Al aumentar el IMECA también aumentan los síntomas y se agravan las enfermedades respiratorias.

Si es menor a 100 puntos, puedes realizar actividades al aire libre.

Cuando los niveles de contaminación son críticos, el gobierno instrumenta el Programa de Contingencias Ambientales Atmosféricas (PCAA).

Combina estos índices para hacer ejercicio, caminar o salir a pasear.

La radiación solar ultravioleta puede afectar la salud de nuestra piel.

Todos los tipos de piel son sensibles a la radiación solar, sin embargo...

...las personas de piel clara son las más afectadas.



Protege tu piel, infórmate

Consulta el **Índice UV** cada hora, cualquier día del año.



¿Cómo lo interpreto?

Si el Índice UV está entre **10 y 15**, evita exponerte al Sol en la medida de lo posible y si es necesario salir considera las recomendaciones siguientes:

- ✎ No te expongas al sol por tiempo prolongado
- ✎ Trabaja en áreas con sombra
- ✎ Usa lentes oscuros con filtro solar
- ✎ Usa bloqueadores con factor de protección solar mayor a 15
- ✎ Usa gorra o sombrilla

Si el Índice UV está entre **5 y 9** procura seguir las recomendaciones anteriores.

Si el Índice UV está entre **0 y 4**, puedes realizar cualquier actividad al aire libre.