

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE?



Adopta y mantén una área verde



Utiliza transporte no contaminante



Apaga las luces cuando no las uses



Toma baños cortos



Utiliza empaques reciclables



Utiliza aerosoles no contaminantes

¿CÓMO ME PROTEJO?

Sigue las recomendaciones del índice de calidad del aire donde se informa cada hora la condición riesgo por la contaminación.

Índice AIRE Y SALUD	Nivel de riesgo	Recomendaciones
Buena	Bajo	
Aceptable	Moderado	
Mala	Alto	
Muy Mala	Muy Alto	
Extremadamente Mala	Extremadamente Alto	



SEDEMA

SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA



CONTAMINACIÓN DEL AIRE



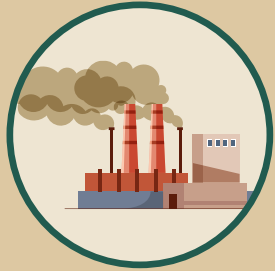
PROTÉGETE Y MANTENTE INFORMADO

Consulta el Índice AIRE Y SALUD antes de realizar cualquier actividad al aire libre en:

Sitio web: www.aire.cdmx.gob.mx Twitter: @Aire_CDMX AIREtel: 5278-9931 ext. 1

App Aire: en App Store para iOS y Google Play para Android

FUENTES CONTAMINANTES



Industria y suministro energético



Transporte



Mal manejo de desechos



Quemas y uso de fuegos pirotécnicos



Energía doméstica



Prácticas agrícolas

EFFECTOS EN LA SALUD



A CORTO PLAZO:



A LARGO PLAZO:



Dolor de cabeza



Afecta el sistema nervioso central



Inflamación de nariz, garganta y ojos



Enfermedades cardiovasculares



Tos y dificultad para respirar



Enfermedades respiratorias



Neumonía y bronquitis



Impacto en el hígado, vaso y sangre



Irritación de la piel



Impacto en el sistema reproductor

Tener un aire limpio es responsabilidad de todos, debido a que las actividades que a diario realizamos para vivir y desarrollarnos producen contaminación que afectan la salud y al medio ambiente; por si esto fuera poco, la presencia de algunos gases, como el ozono (O_3), el dióxido de azufre (SO_2), dióxido de nitrógeno (NO_2), monóxido de carbono (CO) y las partículas menores a 10 y 2.5 micras (PM_{10} y $PM_{2.5}$ respectivamente) reduce la visibilidad, altera el color del aire y no permiten apreciar el cielo y el paisaje en el horizonte.

La Ciudad de México se distingue por tener una mala calidad del aire, sobre todo por contaminantes como el ozono y las partículas suspendidas que registran concentraciones altas y representan un riesgo a la salud.

!CUIDEMOS NUESTRA CASA, NUESTRO AIRE!