

Formas sencillas de reducir la contaminación del aire

Página 1 de 2

Todos los días, cada uno de nosotros toma decisiones que afectan el aire que respiramos. Tenemos el control de cambiar nuestros hábitos en la carretera, en el trabajo y en la casa para ayudar a limpiar el aire y conservar nuestro planeta para las generaciones futuras. Estos son algunos consejos para reducir tu contribución a la contaminación del aire:

EN LA CARRETERA...

- Conduce menos, especialmente en días con aire de mala calidad.
- Utiliza el transporte público, camina o monta en bicicleta cuando sea posible.
- Organiza y optimiza los mandados en un solo viaje.
- Limita el ralentí de tu vehículo a 30 segundos o menos.
- Acelera gradualmente y respeta el límite de velocidad.
- Viaja con poca carga y retira cualquier artículo innecesario que pueda sobrecargar tu vehículo.
- Hazle mantenimiento a tu vehículo; mantén los neumáticos a la presión correcta
- Apoya el Programa de control de smog.
- Informa sobre vehículos que humean al 1-800-28-SMOKE o a través del sitio web de APCD www.sdapcd.org.
- Al comprar un vehículo, elige un vehículo eficiente y de baja contaminación, o un vehículo eléctrico de emisión cero.



EN EL TRABAJO...

- Pídele a tu empleador que evalúe permitir horarios de trabajo comprimidos o teletrabajo.
- Comparte un vehículo con otras personas (carpool o vanpool) para ir al trabajo.
- Trae tu almuerzo al trabajo para evitar salir al mediodía.
- Inicia un programa de reciclaje en tu lugar de trabajo.
- Imprime y fotocopia en ambas caras del papel.
- Aprovecha la energía del sol: abre las persianas y apaga las luces.
- Vístete según el clima, y antes de cambiar el termostato, ajusta las capas de tu ropa.
- Apaga el equipo de oficina después del trabajo.



COMUNÍCATE CON NOSOTROS

San Diego County
Distrito de Control de
Contaminación del Aire
10124 Old Grove Road
San Diego, CA 92131
(858) 586-2798

APCD
AIR POLLUTION CONTROL DISTRICT
COUNTY OF SAN DIEGO



Formas sencillas de reducir la contaminación del aire

Página 2 de 2

EN LA CASA...

- Consulta el pronóstico de calidad del aire en <http://airquality.sdapcd.org/air/forecasts/otoday.html> para planificar las actividades diarias y limitar la exposición personal a la contaminación del aire.
- Apaga las luces cuando salgas de una habitación.
- Usa iluminación y aparatos eléctricos de bajo consumo. Visita www.energystar.gov para obtener más información.
- Utiliza un protector contra sobretensiones para varios aparatos eléctricos y apágalo cuando no estén en uso.
- Pregúntale a tu proveedor de energía sobre soluciones de energía alternativas como la energía solar o la eólica.
- Utiliza un ventilador en lugar de aire acondicionado.
- Utiliza un termostato programable y ajústalo a 78°F en el verano y 68°F en el invierno.
- Añade aislamiento a tu hogar.
- Elige productos hechos con materiales reciclados.
- Recicla papel, plástico, metales y materiales orgánicos.
- Los equipos de gas y el calentador deben ser inspeccionados y recibir mantenimiento regularmente.
- Usa el microondas o un horno tostador para porciones pequeñas de comida.
- Usa una parrilla de propano o de gas natural en lugar de una de carbón.
- Utiliza productos de limpieza a base de agua con etiquetas que digan "cero COV".
- Guarda todos los solventes en recipientes herméticos.
- Usa una brocha para pintar en lugar de un rociador de pintura.
- Usa una podadora de césped manual o un cortacésped eléctrico.
- Aísla tu calentador de agua y cualquier tubería de agua caliente accesible.
- Elimina el uso de productos químicos tóxicos en el hogar; opta por sustitutos naturales.
- ¡Planta un árbol! Filtran el aire y proporcionan sombra.



COMUNÍCATE CON NOSOTROS

**San Diego County
Distrito de Control de
Contaminación del Aire**
10124 Old Grove Road
San Diego, CA 92131
(858) 586-2798

APCD
AIR POLLUTION CONTROL DISTRICT
COUNTY OF SAN DIEGO