

dando un respiro

PORQUE RESPIRAR AIRE LIMPIO Y SIN RIESGOS PARA LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

La contaminación del aire es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un riesgo medioambiental directamente relacionado con la salud de la población. Mejorar la calidad del aire de nuestras ciudades tiene efectos positivos sobre la salud de quienes las habitamos.



¡CONTRIBUYE A DAR UN RESPIRO A TU CIUDAD!

- El uso del **transporte colectivo** es una de las medidas más eficaces para reducir la concentración de contaminantes en el aire de nuestras ciudades.
- Siempre que sea posible apuesta por el **transporte activo**: desplázate a pie o en bicicleta.
- **Ahorrar energía** tanto en casa como en el trabajo o **mantener los vehículos en perfecto estado** son hábitos que pueden influir de forma muy positiva.

Y POR SUPUESTO RECUERDA...

- Si estás **embarazada**, te encuentras a cargo de **niños**, tienes una **edad avanzada** o sufres alguna **enfermedad relacionada con el sistema respiratorio o cardiovascular** sigue atentamente los consejos facilitados por las autoridades sanitarias respecto a la exposición a los contaminantes del aire.
- Si practicas **ejercicio físico** es recomendable que lo realices alejado de las vías con tráfico intenso.