

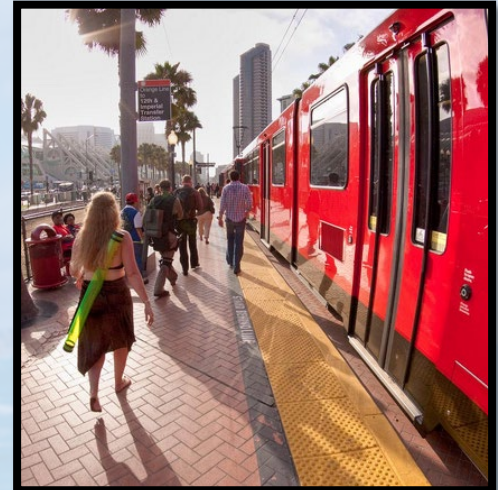
# Formas sencillas de reducir la contaminación del aire

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](http://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](http://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