



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA POBLACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE

Las personas más sensibles a la contaminación atmosférica, tales como niños, ancianos y personas con problemas respiratorios, deberán evitar cualquier esfuerzo físico y ejercicios al aire libre hasta que remita el episodio de contaminación.

En caso de superarse el umbral de alerta a la población, se recomienda con carácter general para toda la población evitar los esfuerzos físicos prolongados durante ese periodo y se informará de los posibles efectos o síntomas que pueden aparecer sobre la salud **humana**.

¿Qué podemos hacer para mejorar la calidad del aire?

A continuación se señalan una serie de medidas preventivas a adoptar por el conjunto de la ciudadanía, medidas a las que se tiene acceso a través de la web del Servicio de Medio Ambiente: www.murcia.es/medio-ambiente/medio-ambiente.

Consejos de colaboración ciudadana:

En casa:

- Compra productos locales o de temporada: así contribuimos a reducir las emisiones de contaminantes por tráfico rodado.
- Evita el consumo de productos con sustancias tóxicas para el medio ambiente o la atmósfera: hará que no introduzcamos a nuestro organismo sustancias que empeoren nuestra salud. Usa pinturas y productos de limpieza sin disolventes orgánicos.
- Utiliza energía solar térmica y fotovoltaica para calentar y para producir electricidad: no genera emisiones atmosféricas.
- Evita el aire acondicionado en verano y minimiza el uso de la calefacción en invierno. Si es necesario, en verano, mantén el aire acondicionado a una temperatura **no inferior a 24 °C**, y en invierno procura mantenerla **entre 19 y 21 °C**.

En el trabajo:

- Opta por desplazamientos a pie o con bicicleta, escogiendo calles poco transitadas.
- Utiliza siempre que puedas el transporte público para reducir el tráfico.
- Si has de coger el coche, comparte el trayecto con otras personas. Mantenlo en perfecto estado y usa catalizadores que regulen los gases de escape. Si tienes diferentes vehículos, utiliza el que tenga las emisiones más bajas. Realiza una conducción eficiente: arranca suavemente, utiliza el freno del motor, evita aceleraciones y frenadas bruscas, etc. Procura reducir la velocidad de circulación.
- Si es posible, trabaja a distancia, varía el horario de trabajo para poder viajar con transporte público, trabaja en la localización de la empresa más cercana a tu casa, etc.
- Apaga las luces innecesarias y los aparatos que no estés utilizando.

En tu tiempo libre:

- Prioriza los desplazamientos a pie, con bicicleta o con transporte público.



- Opta por vehículos de alta eficiencia energética y conduce de forma eficiente.
- Cuida la vegetación del entorno: las plantas capturan los contaminantes presentes en el aire.
- Utiliza al máximo los servicios de tu barrio para evitar desplazamientos innecesarios.

Consejos de colaboración industrial:

- × Sustituir tecnología y procesos por otros menos contaminantes.
- × Aumentar la vigilancia y control sobre los efectos contaminantes de sus productos.
- × Ofrecer al mercado productos que durante su vida útil contaminen lo menos posible.
- × Utilizar energías renovables y limpias.
- × Fabricar productos reciclables o biodegradables, siempre que sea posible.