

# ¿Qué puedo hacer para mejorar la calidad del aire?

**¡EL AIRE QUE RESPIRAS ES FUNDAMENTAL PARA TU SALUD!**



Te damos algunos consejos para cambiar tus hábitos y reducir la contaminación



Utiliza el transporte público, muévete en bicicleta o camina en vez de ir en coche.



En casa, usad la calefacción eléctrica o la de gas natural antes que la estufa o chimenea de leña o carbón.



Evita que se compren productos de limpieza con disolventes porque emiten sustancias tóxicas.



Asegúrate de que tu casa tenga una buena ventilación.



Utiliza de manera racional el aire acondicionado y la calefacción.

Recicla para aprovechar los productos y reducir las emisiones de su producción.



¡Apuesta por las zonas verdes!

¿Por qué no construyes un huerto urbano en tu balcón o jardín?



No fumes. El humo de los cigarrillos, además de provocar enfermedades, contamina.



Consume productos locales: habrán emitido mucho menos CO<sub>2</sub> que los que compres en el supermercado.



Evita espacios con altos niveles de contaminación; por ejemplo, lugares con mucho tráfico.



fundación  
quirónsalud



Stay Healthy

en colaboración con: **DKV**