




# OZONE AWARE

## ¿COMO SE FORMA LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE?



La contaminación del aire, a menudo llamado smog, se forma cuando la luz solar causa reacciones entre los óxidos de nitrógeno y compuestos orgánicos volátiles.

## ¿POR QUÉ LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE ES UN PROBLEMA?

La contaminación del aire puede causar una serie de problemas de salud, incluyendo tos, dificultad para respirar y daño pulmonar.

## ¿NECESITO PREOCUPARME?

Si. Porque incluso los adultos sanos, pueden experimentar los efectos dañinos de la contaminación del aire. Algunas personas pueden correr un mayor riesgo.

Incluyendo:

- Los niños, incluso los adolescentes, porque sus pulmones todavía se están desarrollando y respiran más aire por libra de peso corporal que los adultos.
- Adultos mayores, porque sus cuerpos son menos capaces de compensar los efectos de los peligros ambientales.

## SÉ CONSCIENTE DE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE

Ajuste sus actividades físicas en días de alto nivel de contaminación del aire para reducir la exposición al smog.



Pikes Peak Area  
Council of Governments  

---

Communities Working Together

Esté al tanto del Índice de Calidad del Aire y los días de Alerta de Alta Contaminación. Obtenga detalles en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov). Tome estos simples pasos para reducir las emisiones que contaminan el aire:

1

Combine viajes, comparta el coche, camine, viaje en bicicleta o utilice el tránsito público.



2

Consiga gasolina temprano en la mañana o en la tarde y siempre pare de llenar el tanque cuando oiga el clic para reducir los vapores nocivos.



3

Para obtener más millaje por galón de gasolina, mantenga sus llantas infladas correctamente.



4

Corte el césped temprano en la noche y use herramientas eléctricas cuando sea posible.



5

Conserve energía en su casa participando en los programas de conservación de energía de las compañías de utilidades.

