



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA POBLACIÓN

- ✓ Preste atención a la información y previsiones que las autoridades proporcionan acerca de la calidad del aire.
- ✓ Se recomienda reducir la exposición prolongada y la realización de ejercicio físico o actividades que requieran esfuerzo al aire libre.
- ✓ 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.
- ✓ Bajar la temperatura de la calefacción o aire acondicionado de las casas con el objetivo de minimizar el consumo energético.
- ✓ Se aplazará la quema de rastrojos y márgenes agrícolas prevista en la *Orden de 19 de octubre de 2017 por la que se dictan las medidas fitosanitarias a adoptar en caso de acumulación de restos vegetales*.
- ✓ 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
- ✓ Se recomienda reducir la ventilación en las viviendas.