



DISMINUYA SU RIESGO, HACIENDO USO DEL
**ÍNDICE DE LA CALIDAD DEL AIRE (AQI, POR SUS
 SIGLAS EN INGLÉS) AL PLANEAR ACTIVIDADES
 AL AIRE LIBRE—WWW.AIRNOW.GOV**

Indicadores del AQI para la salud	Valores del AQI	¿Qué medidas deben tomar?
Bueno	0-50	Disfruten las actividades al aire
Moderado	51-100	Personas particularmente sensibles a la contaminación del aire exterior: Planeen actividades agotadoras en exteriores cuando mejore la calidad del aire
Perjudicial para los grupos sensibles	101-150	Grupos sensibles: Reduzcan o pospongan las actividades agotadoras en exteriores. Contaminación por partículas: Personas con enfermedades cardíacas o pulmonares (incluidos los diabéticos), adultos mayores y niños. Ozono: Niños y adultos mayores activos y personas con enfermedades pulmonares. Dióxido de azufre: Niños activos y adultos con asma. Monóxido de carbono: Personas con enfermedades cardíacas y, posiblemente, fetos y bebés.
Perjudicial	151-200	Todos: Reduzcan o pospongan las actividades agotadoras al aire libre. Grupos sensibles: Eviten las actividades agotadoras en exteriores.
Muy perjudicial	201-300	Todos: Reduzcan significativamente las actividades físicas al aire libre. Grupos sensibles: Eviten todas las actividades físicas en exteriores.

Las ilustraciones de Netter son usadas con el permiso de Icon Learning Systems, una división de MediMedia USA, Inc. Todos los derechos reservados. EPA-450/F-05-001 United States Environmental Protection Agency

Avisos de la calidad del aire

Vigilancia de la calidad del aire: cuando existe *el potencial* de mala calidad ambiental en alguna parte del condado.

Advertencia de la calidad del aire: cuando ya *existe* mala calidad ambiental en alguna parte del condado.

Suscríbese a los avisos de la calidad del aire en:
www.OurAir.org

Protegiendo nuestro ambiente

El Distrito de Control de la Contaminación Ambiental del Condado de Santa Bárbara es una agencia gubernamental local que trabaja para proteger a las personas y el medio ambiente del condado de Santa Bárbara de los efectos nocivos de la contaminación ambiental. Somos responsables del control de la contaminación ambiental proveniente de fuentes comerciales e industriales, a excepción de los automóviles.

Nuestra jurisdicción abarca todo el condado, con la inclusión de las ciudades incorporadas de Buellton, Carpintería, Goleta, Guadalupe, Lompoc, Santa Bárbara, Santa María y Solvang.

Visite www.OurAir.org

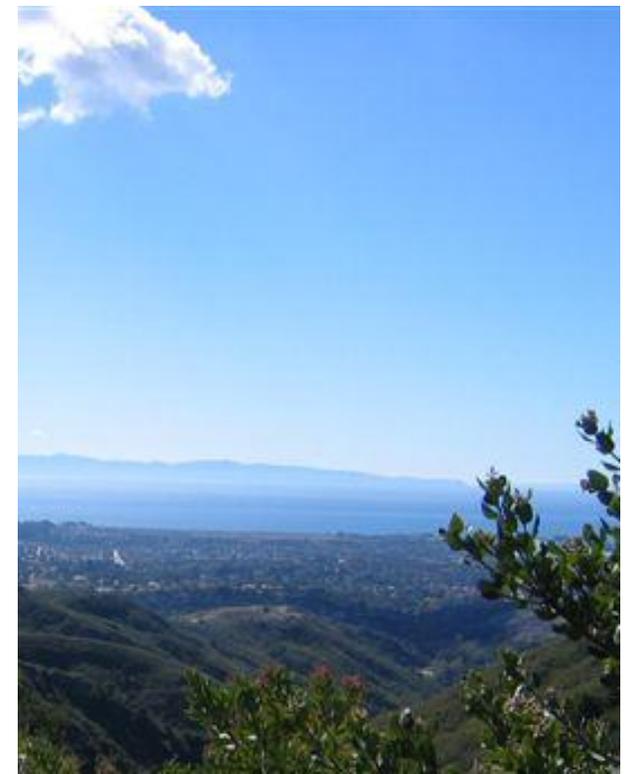
- *Vea la calidad del aire de hoy.*
- *Entérese de los programas de financiamiento.*
- *Suscríbese a nuestro boletín y a los avisos de la calidad del aire.*
- *Obtenga información sobre permisos y cumplimiento.*
- *Averigüe lo que usted puede hacer a favor de un ambiente más limpio.*

Números telefónicos

Número principal	961-8800
(información general y quejas)	
Información pública y medios	961-8833
Asistencia a negocios	961-8868
Información grabada	961-8802
Secretario del Consejo	961-8853



Santa Barbara County
 Air Pollution Control District
 260 N San Antonio Rd, Suite A
 Santa Barbara, CA 93110-1315
 (805) 961-8800
www.OurAir.org



Acerca de nuestro aire

*La contaminación
 ambiental
 y la salud*



www.OurAir.org



Contaminantes ambientales comunes

Ozono



Bueno en lo alto

En la estratósfera, el ozono nos protege de las nocivas radiaciones ultravioleta.

Malo de cerca

A nivel del suelo, el ozono afecta la salud humana y daña las cosechas y los edificios.

Impactos en la salud

A corto plazo: irritación de ojos y garganta, tos, falta de aliento, opresión en el pecho, dificultad para respirar.

A largo plazo: envejecimiento prematuro de los pulmones, disminución de la capacidad pulmonar, reducción de la función pulmonar, agravamiento del asma y otras enfermedades respiratorias.

Tóxicos del aire

Los tóxicos del aire son sustancias químicas liberadas en la atmósfera de las cuales se sabe o se sospecha que pueden provocar cáncer u otros problemas graves de salud. El escape de los vehículos contiene altas cantidades de tóxicos del aire y el particulado del escape de los motores diésel se considera el cancerígeno número uno del aire de California.

Impactos en la salud

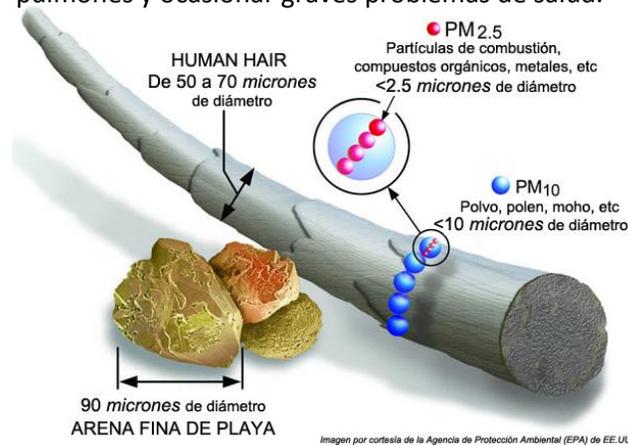
A corto plazo: irritación de ojos, náuseas, dificultad para respirar.

A largo plazo: defectos de nacimiento y de desarrollo; cáncer, daño a los sistemas nervioso, inmunológico y reproductivo.

Material particulado

(PM, por sus siglas en inglés)

El PM está compuesto por fragmentos finos de polvo, humo, tóxicos del aire y otras partículas que flotan en la atmósfera. Cuando las partículas son inferiores a 10 micrones de diámetro (PM10), pueden penetrar en lo profundo de nuestros pulmones y ocasionar graves problemas de salud.



Impactos en la salud

A corto plazo: tos, dificultad para respirar e impactos al corazón, incluido un mayor riesgo de ataques cardíacos.

A largo plazo: disminución de la función pulmonar, agravamiento del asma y otras enfermedades respiratorias, muerte prematura en personas con enfermedades cardíacas o pulmonares.

Poblaciones sensibles

Niños – más vulnerables que los adultos, porque respiran más aire en proporción a su tamaño, pasan más tiempo jugando en exteriores y sus pulmones aún están en desarrollo.

Adultos mayores – más afectados por la contaminación ambiental debido al debilitamiento de su sistema inmunológico y a padecimientos cardíacos y pulmonares existentes.

Personas con padecimientos pulmonares o cardíacos
Personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre



¿Qué puede hacer una persona?

Evite respirar aire sucio y mantenga limpio nuestro aire.

Evite respirar aire sucio

Reduzca las actividades en el exterior si hay humo, polvo o smog en la atmósfera. Llámenos o visite nuestro sitio web para enterarse de los niveles de contaminación Y use su sentido común.

Mantenga limpio nuestro aire

1. Maneje menos: camine, viaje en bicicleta, comparta el trayecto en automóvil o tome el autobús más a menudo.
2. Cuando sí maneje, combine los viajes en carro, mantenga su vehículo afinado y no llene demasiado el tanque de gasolina.
3. Compre localmente.
4. Compre productos sostenibles.
5. Reduzca, reutilice y recicle!
6. Utilice menos productos tóxicos para el hogar.
7. Convierta la chimenea de leña en una de gas natural, si es posible.
8. Conserve energía. Apague las luces y los televisores cuando no los use. Ponga a funcionar la máquina lavaplatos y la lavadora de ropa solo cuando estén llenas.
9. Cuando su familia cocine en un asador al aire libre, prenda el carbón con un encendedor eléctrico o del tipo chimenea, en lugar de líquido para encendedores. O bien, reemplace su asador con uno de propano..
10. Utilice una podadora eléctrica o manual. Use una escoba en vez de un soplador de hojas.