

TEMPORADA INVERNAL DE *partículas*

(Noviembre – Febrero)



¿SABES QUÉ ES?

La temporada que se caracteriza por la **falta de lluvia, cielo despejado, y disminución en la temperatura**

Estas condiciones

contribuyen a la **formación de inversiones térmicas** prácticamente todas las mañanas.

Durante la temporada invernal las partículas suspendidas son el **principal contaminante responsable del deterioro de la calidad del aire.**

¿CÓMO ME AFECTA?

Las partículas **disminuyen nuestra capacidad de defensa ante enfermedades y aumenta el tiempo de recuperación.**



A CORTO PLAZO:



Dolor de cabeza



Inflamación de garganta y nariz



Neumonía y bronquitis



Tos y dificultad para respirar



A LARGO PLAZO:



Afecta el sistema nervioso



Impacto en el hígado



Enfermedad cardiovascular



Enfermedad respiratoria



GRUPOS VULNERABLES

NIÑOS

Son sensibles debido a que su **sistema respiratorio se encuentra en desarrollo**, son activos físicamente y tienen una mayor tasa de ventilación en relación con su peso corporal.

ADULTOS MAYORES Y MUJERES EMBARAZADAS

Generalmente son **más sensibles a los efectos de la exposición a altas concentraciones de contaminantes.**

PERSONAS CON ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

(Asma, EPOC, Cáncer, entre otras.)



¿CÓMO MEDIR SI SOY VULNERABLE?

CALIDAD DEL AIRE

BUENO

ACEPTABLE

MALO

MUY MALO

EXTREMADAMENTE MALO

NIVEL DE RIESGO

BAJO

MODERADO

ALTO

MUY ALTO

EXTREMADAMENTE ALTO

PARA GRUPOS SENSIBLES

Disfruta las actividades al aire libre

Considera reducir las actividades físicas vigorosas al aire libre

Evita las actividades físicas (tanto moderadas como vigorosas) al aire libre

No realices actividades al aire libre. Acudir al médico si se presentan síntomas respiratorios o cardíacos

Permanece en espacios interiores. Acudir al médico si se presentan síntomas respiratorios o cardíacos

PARA TODA LA POBLACIÓN

Disfruta las actividades al aire libre

Disfruta las actividades al aire libre

Reduce las actividades físicas vigorosas al aire libre

Evita las actividades físicas moderadas y vigorosas al aire libre

Permanece en espacios interiores. Acudir al médico si se presentan síntomas respiratorios o cardíacos

FUENTES CONTAMINANTES

- Industria y suministro energético
- Transporte
- Mal manejo de desechos
- Quema y uso de pirotecnia
- Energía doméstica
- Prácticas agrícolas



¿CÓMO ME PROTEJO?

Evitando **cambios bruscos de temperatura** y abrigándome

Manteniendo **puertas y ventanas** cerradas

Cubriendo **boca y nariz** (uso de cubrebocas)

Evitando **fumar** o exponiéndome al **humo**

Evitando **aglomeraciones, reuniones** y manteniendo la **sana distancia**

Hidratándome y consumiendo alimentos ricos en **vitamina C y D**

Si hago ejercicio al aire libre, consulto primero la **calidad del aire**

Si presentas **síntomas respiratorios** acude al médico

¿CÓMO PREVENGO?

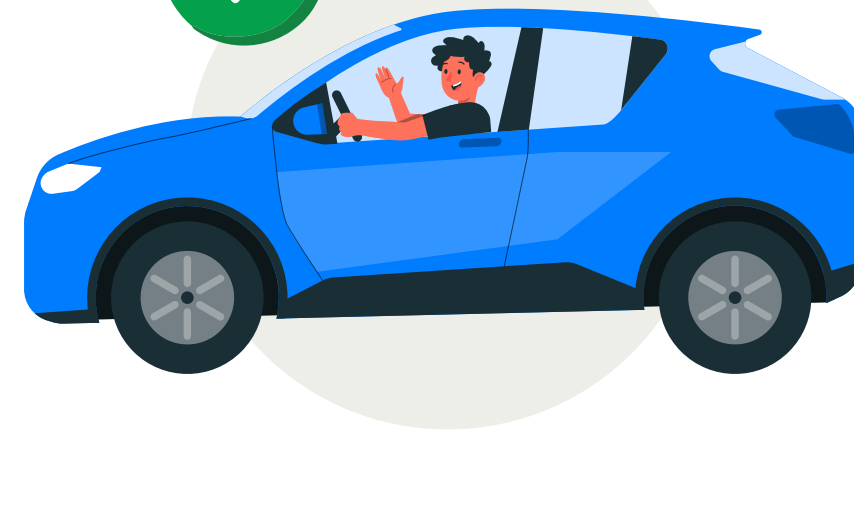
Evítalo haciendo estas actividades:



Manteniendo **limpia** la calle y banqueta



Evitando la quema de fuegos pirotécnicos



Verificando mi automóvil



Levantando los **desechos** de mis mascotas



Evitando realizar fogatas, quema de llantas, madera o pastizales

Sigue las recomendaciones del índice de calidad del aire donde se informa la condición riesgo por la contaminación

Ingresa a:

<https://aireysalud.semarnath.gob.mx/>

