



# TOME MEDIDAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE

**Manténgase informado.** Inscríbese para recibir Alertas de calidad del aire en [www.morpc.org/airquality](http://www.morpc.org/airquality) para que pueda saber cuándo es más importante tomar medidas.

**Reconsidere su viaje.** Pruebe los viajes en automóvil compartido o en furgoneta compartida, combine viajes, tome el autobús, vaya en bicicleta o camine. Visite [www.gohiocommute.com/morpc](http://www.gohiocommute.com/morpc) para planificar su viaje.

**Use el transporte público.** Revise el sitio de la Autoridad de Tránsito de la Región Central de Ohio (COTA, Central Ohio Transit Authority) en [www.cota.com](http://www.cota.com) o llame al **614.228.1776**. Además, revise el sitio del Organismo del Tránsito del área de Delaware en [www.ridedata.com](http://www.ridedata.com) o llame al **740.363.3355**.

**En caso de viajes cortos, use la bicicleta o camine.** ¿Tiene una bicicleta y no sabe dónde ir? Use el Mapa para ciclistas del área metropolitana de Columbus en [www.morpc.org/bikemap](http://www.morpc.org/bikemap).

**Gire la llave, apague el motor.** Apague el motor al detenerse en lugar de dejar el motor en marcha para disminuir la contaminación dañina del aire.

**Recargue combustible después de las 8:00 p. m.** Llenar el tanque después de las 8:00 p. m. y evitar llenarlo a tope disminuye la contaminación. Las emanaciones de gases combinadas con las temperaturas cálidas durante el día pueden generar ozono a nivel del suelo.

**Use equipos más ecológicos para cortar el césped.** Cambie sus equipos a combustible por opciones eléctricas o manuales.

**Ahorre energía.** Comience con una auditoría de energía para identificar las formas en las que puede sentirse más cómodo y gastar menos dinero. Para obtener información, llame a MORPC al **614.621.1171**.

# MANTÉNGASE INFORMADO

Manténgase informado y ayude a disminuir la contaminación del aire para proteger su salud y la de sus seres queridos.

**Inscríbese** para recibir Alertas de calidad del aire de forma gratuita por correo electrónico o mensaje de texto [www.morpc.org/airquality](http://www.morpc.org/airquality).

**Llame a** la línea directa gratuita de MORPC al **1.888.666.1009** para recibir la información de calidad del aire más actualizada.

MORPC no discrimina por edad, raza, color, nacionalidad, género, orientación sexual, situación familiar, ascendencia, situación militar, religión ni discapacidad en sus programas, servicios o empleos. Podrá encontrar información sobre la política de no discriminación y políticas y procedimientos relacionados de MORPC en [www.morpc.org](http://www.morpc.org), en Acerca de (About) MORPC/policies.



111 Liberty Street, Suite 100  
Columbus, Ohio 43215

614.228.2663  
[www.morpc.org](http://www.morpc.org)

COMUNÍQUESE CON NOSOTROS:

 [facebook.com/morpc](https://facebook.com/morpc)

 [@morpc](https://twitter.com/morpc)

 [@centralohio](https://instagram.com/centralohio)

# SEA CONSCIENTE DEL AIRE

EN LA REGIÓN CENTRAL DE OHIO



MANTÉNGASE INFORMADO Y PROTEJA SU SALUD Y LA DE SUS SERES QUERIDOS



Mid-Ohio Regional  
Planning Commission

# SE TRATA DE LA CALIDAD DE VIDA

El Programa de Calidad del Aire de MORPC hace todo lo posible para que sea más seguro respirar el aire de la región central de Ohio y para proteger la salud pública. Emitimos alertas para informarle cuándo los niveles de contaminación del aire están altos para que pueda planificar su día para mantenerse sano. Además, entregamos sugerencias sobre cómo tomar medidas para mejorar la calidad del aire para todos.

## ¿QUÉ RESPIRAMOS?

**La contaminación por ozono a nivel del suelo**, que es nocivo respirar, se genera cuando las emisiones de los vehículos, las centrales eléctricas, las máquinas para cortar césped y las industrias tienen una reacción química en presencia de la luz del sol.

**La contaminación por partículas** es producida por automóviles, centrales eléctricas, incendios forestales, calefacción residencial a leña e industrias. Algunas de las partículas son tan pequeñas que pueden introducirse en los pulmones, lo que puede causar problemas de salud graves.

La calidad del aire en la región central de Ohio ha mejorado con los años, pero aún queda trabajo por delante para cumplir con los estándares de salud mínimos fijados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de los Estados Unidos.

# SEA CONSCIENTE DEL AIRE QUE RESPIRA

Use el pronóstico de calidad del aire de MORPC y las Alertas de calidad del aire para planificar con tiempo.

Inscríbese gratis en [www.morpc.org/airquality](http://www.morpc.org/airquality). Cuando se espere que la contaminación del aire llegue a la categoría 101 o a un nivel "nocivo para grupos sensibles", MORPC emitirá una Alerta de calidad del aire para la región central de Ohio.

ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE (Valores AQI)	0 - 50	51 - 100	101 - 150	151 - 200	201 - 300
NIVELES DE PREOCUPACIÓN PARA LA SALUD	<b>BUENO</b>	<b>MODERADO</b>	<b>NOCIVO PARA GRUPOS SENSIBLES</b>	<b>NOCIVO</b>	<b>MUY NOCIVO</b>

# LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE Y SU SALUD

El ozono a nivel del suelo y la contaminación por partículas en el aire pueden afectarnos a todos, en especial a ciertos grupos de personas sensibles. Estos grupos sensibles incluyen a niños y adultos que realizan actividades al aire libre, personas con enfermedades cardíacas o pulmonares (como el asma y EPOC) y adultos mayores.

<b>BUENO</b>	<b>ES UN DÍA GENIAL PARA REALIZAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE.</b>
<b>MODERADO</b>	<b>ES UN DÍA GENIAL PARA REALIZAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE.</b>
<b>NOCIVO PARA GRUPOS SENSIBLES</b>	<b>SI ES SENSIBLE A ESTA CALIDAD DEL AIRE, TOMA DESCANSOS Y DISMINUYA EL NIVEL DE ACTIVIDAD. PLANIFIQUE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE DURANTE LA MAÑANA.</b>
<b>NOCIVO</b>	<b>TOME DESCANSOS Y DISMINUYA EL NIVEL DE ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE. PLANIFIQUE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE DURANTE LA MAÑANA.</b>
<b>MUY NOCIVO</b>	<b>REALICE ACTIVIDADES BAJO TECHO.</b>