

## **JAMISON: Educación del paciente y bienestar.**

### **FOLLETO 20.2: REDUCIR LA EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES DEL AIRE**

- Reconocer y evitar zonas de riesgo  
Identificar zonas de alta contaminación. Utilizar un diario para vincular lugares, por ejemplo síntomas recurrentes al volver del trabajo después de unas vacaciones o de un fin de semana. Síntomas como;
  - ojos irritados
  - opresión en el pecho
  - respiración dificultosa, sibilancias
  - ronquera
  - dolor de cabeza
  
- Minimizar los riesgos personales  
Comportamientos beneficiosos incluyen:
  - no fumar
  - evitar habitaciones con humo
  - no hacer ejercicio cerca de zonas con mucho tránsito de coches
  - no vivir o trabajar en zonas con índices de contaminación elevados
  - permanecer en casa en días de mucha contaminación
  - utilizar máscara cuando se exponga a zonas con exceso de agentes contaminantes en el aire
  - utilizar combustibles de alta calidad para chimeneas
  - Cuando se utilice fuego, asegurar una combustión completa al cocinar o incinerar.

Vea;

Contaminación del aire de interiores

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs292/en/index.html>