

Como é que a **poluição do ar** prejudica a minha saúde?

A poluição atmosférica afeta-nos desde o nosso primeiro suspiro até ao último. Entra nos pulmões e viaja pela corrente sanguínea, prejudicando todos os órgãos do corpo.

Qualquer quantidade de poluição atmosférica pode prejudicar a saúde - **quanto mais se respira, maior é o risco.**

A poluição do ar pode causar e agravar doenças cardíacas e pulmonares, cancro do pulmão, hipertensão arterial e acidentes vasculares cerebrais.

A poluição atmosférica está associada a problemas durante a gravidez, incluindo baixo peso à nascença, parto prematuro e perda de gravidez.

A poluição atmosférica afecta o cérebro, tendo um impacto na saúde mental e contribuindo para problemas de memória e demência.

Mas há coisas que todos nós podemos fazer para proteger a nossa saúde.

Conheça os passos simples que pode dar para limpar o ar e proteger a sua saúde em **cleanairhub.org.uk**



Ações que todos podemos tomar para respirar um ar mais limpo

Faça escolhas de viagem para um ar mais limpo

Caminhe ou ande de bicicleta para o trabalho ou escola, usando **rotas mais verdes** com menos tráfego quando puder (incluindo lugares como Southampton Common e East Park).

Considere mudar para um **veículo elétrico** ou **deixar o carro em casa**.

Se precisar de conduzir, **desligue o motor** quando não estiver em movimento e for seguro fazê-lo.



Descubra como é a qualidade do ar na sua área local usando **southampton.gov.uk**.

Tomar decisões sobre ar mais limpo em casa

Utilize produtos de limpeza **sem perfume**, mais suaves e evite fragrâncias de encaixe.

Ao decorar, escolha tintas e vernizes mais seguros que tenham o rótulo "**low VOC**".

Peça às pessoas **que não fumem** ou vaporizem em sua casa.

Evitar as queimadas caseiras (por exemplo, fogões de lenha, fogueiras a carvão ou velas).

Abra as janelas que estão longe das estradas principais para ventilar a sua casa.

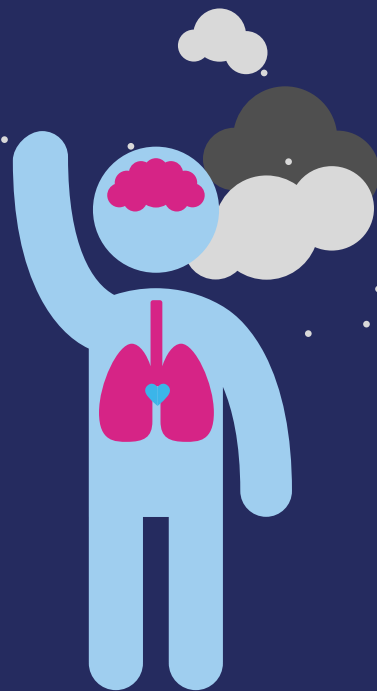


A poluição do ar pode causar ou agravar problemas de saúde em **crianças**

Estas ações podem ajudar a proteger o seu filho:

- 1. Utilizar percursos mais calmos e ecológicos:** Percorra caminhos mais calmos através de espaços verdes para se manter afastado do tráfego poluente.
- 2. Deixar o carro para trás:** Incentive a sua família a andar mais a pé ou de bicicleta.
- 3. Desligar o motor:** Se precisar de utilizar um automóvel, desligue o motor quando não estiver em movimento e for seguro fazê-lo.
- 4. Verificar a previsão da poluição:** Utilize SouthamptonAir.org.uk para saber a qualidade do ar na sua área local.
- 5. Limpe o ar da sua casa:** Utilize produtos de limpeza sem perfume e mais suaves e evite queimar a casa. Utilizar produtos de "baixo teor de COV" quando pintar ou decorar. Abra as janelas se estiverem longe de estradas movimentadas para ventilar a sua casa.

Saiba mais sobre a poluição atmosférica e como proteger a saúde da sua família em cleanairhub.org.uk



O meu plano de poluição atmosférica

Escolha as ações que você e a sua família vão tomar para proteger a sua saúde da poluição do ar



Vamos **a pé ou de rodas** para a escola



Vamos comprar **produtos de limpeza mais seguros e tintas**



Utilizaremos **rotas mais calmas e verdes** para evitar o tráfego intenso



Pediremos às pessoas **que não fumem** em nossa casa



Vamos **deixar o carro em casa** quando pudermos



Vamos **evitar a queima de casa** (por exemplo, queimadores de troncos, fogueiras de carvão e velas)



Vamos **desligar o motor** quando o carro não estiver em movimento



Vamos **abrir uma janela** quando cozinarmos e limparmos

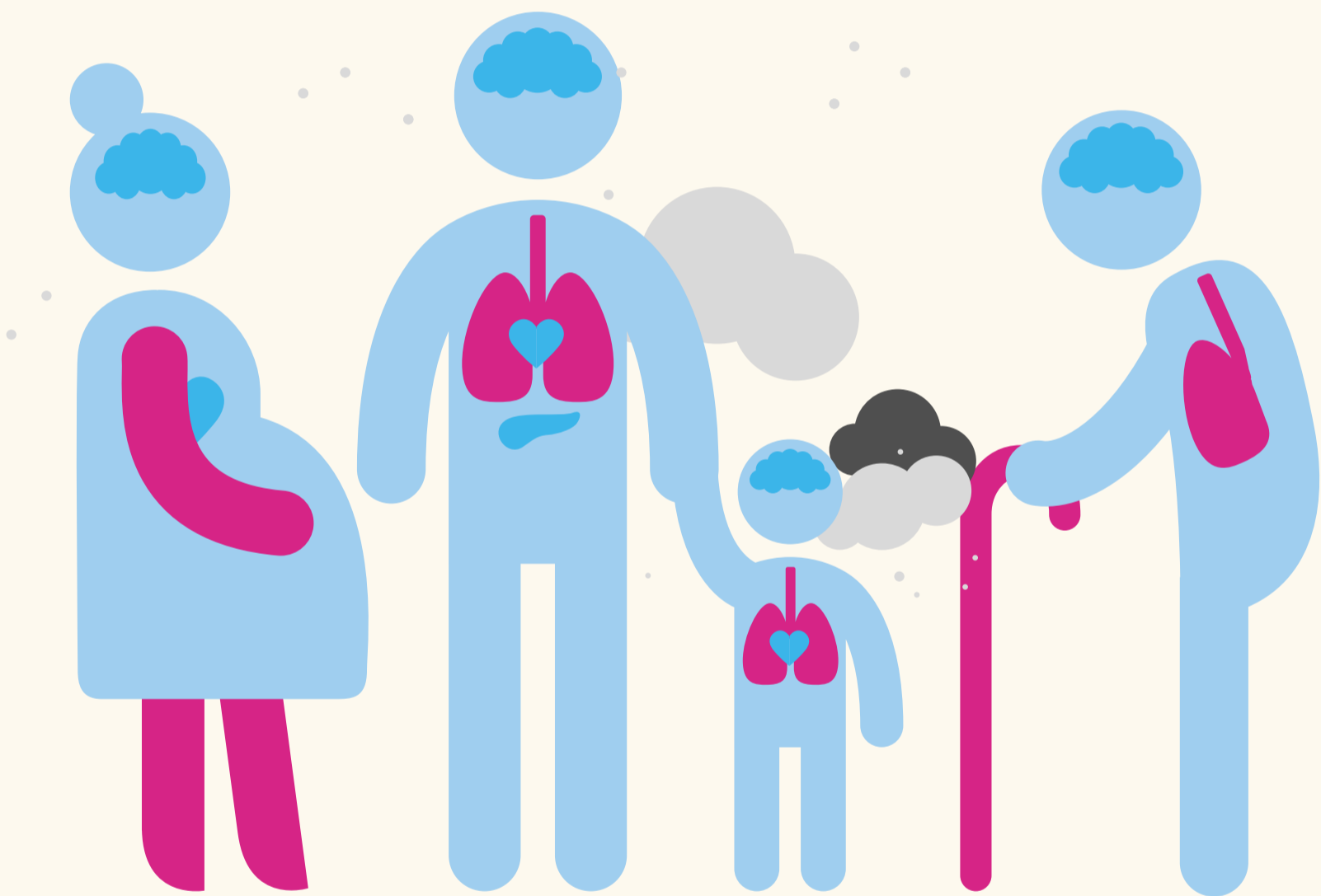


A poluição atmosférica

tem impacto em todos

nós

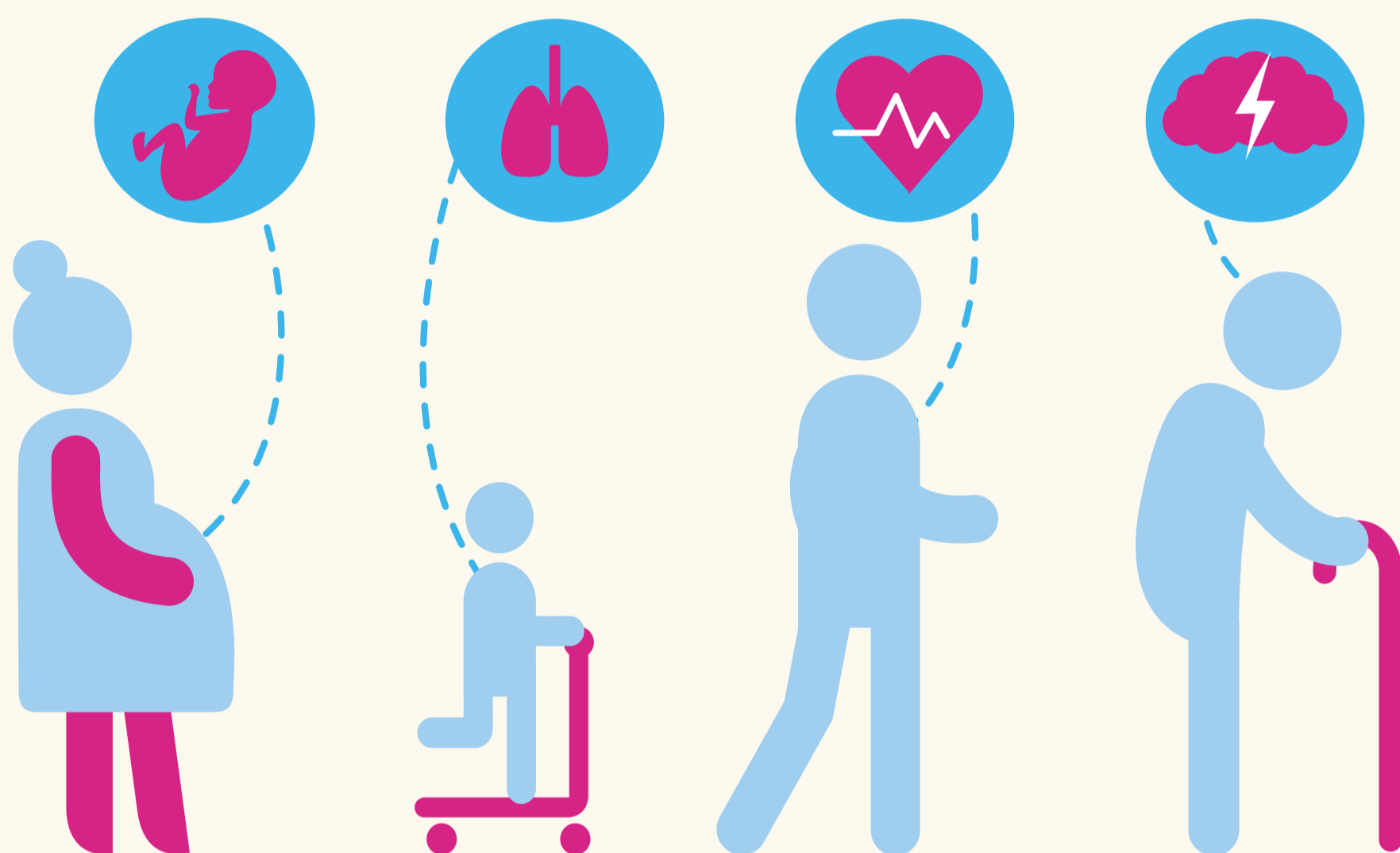
O ar sujo entra nos pulmões e viaja pela corrente sanguínea, afectando todos os órgãos do corpo



Descubra como pode limpar o ar e proteger a sua saúde em cleanairhub.org.uk



A poluição do ar afeta-nos do primeiro ao último suspiro



Há medidas que todos nós podemos tomar para limpar o ar e proteger a nossa saúde

Para mais informações, consultar
cleanairhub.org.uk



Como é que a **poluição do ar** prejudica a minha saúde?

A poluição atmosférica afeta-nos desde o nosso primeiro suspiro até ao último. Entra nos pulmões e viaja pela corrente sanguínea, prejudicando todos os órgãos do corpo.

Qualquer quantidade de poluição atmosférica pode prejudicar a saúde - **quanto mais se respira, maior é o risco.**

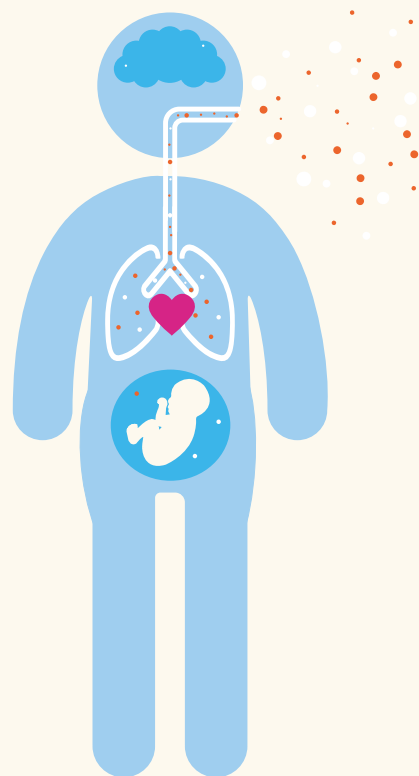
A poluição do ar pode causar e agravar doenças cardíacas e pulmonares, cancro do pulmão, hipertensão arterial e acidentes vasculares cerebrais.

A poluição atmosférica está associada a problemas durante a gravidez, incluindo baixo peso à nascença, parto prematuro e perda de gravidez.

A poluição atmosférica afecta o cérebro, tendo um impacto na saúde mental e contribuindo para problemas de memória e demência.

Mas há coisas que todos nós podemos fazer para proteger a nossa saúde.

Conheça os passos simples que pode dar para limpar o ar e proteger a sua saúde em cleanairhub.org.uk



Ações que todos podemos tomar para respirar um ar mais limpo

Faça escolhas de viagem para um ar mais limpo

Caminhe ou ande de bicicleta para o trabalho ou escola, usando **rotas mais verdes** com menos tráfego quando puder (incluindo lugares como Southampton Common e East Park).

Considere mudar para um **veículo elétrico** ou **deixar o carro em casa.**

Se precisar de conduzir, **desligue o motor** quando não estiver em movimento e for seguro fazê-lo.



Descubra como é a qualidade do ar na sua área local usando **southampton.gov.uk**.

Tomar decisões sobre ar mais limpo em casa

Utilize produtos de limpeza **sem perfume**, mais suaves e evite fragrâncias de encaixe.

Ao decorar, escolha tintas e vernizes mais seguros que tenham o rótulo "**low VOC**".

Peça às pessoas **que não fumem** ou vaporizem em sua casa.

Evitar as queimadas caseiras (por exemplo, fogões de lenha, fogueiras a carvão ou velas).

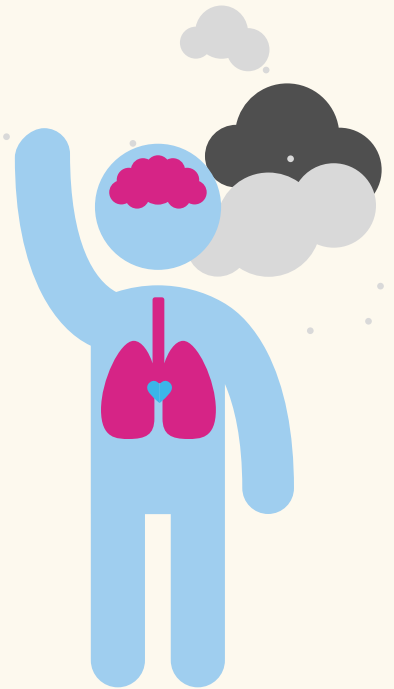
Abra as janelas que estão longe das estradas principais para ventilar a sua casa.



A poluição do ar pode causar ou agravar problemas de saúde em **crianças**

Estas ações podem ajudar a proteger o seu filho:

- 1. Utilizar percursos mais calmos e ecológicos:** Percorra caminhos mais calmos através de espaços verdes para se manter afastado do tráfego poluente.
- 2. Deixar o carro para trás:** Incentive a sua família a andar mais a pé ou de bicicleta.
- 3. Desligar o motor:** Se precisar de utilizar um automóvel, desligue o motor quando não estiver em movimento e for seguro fazê-lo.
- 4. Verificar a previsão da poluição:** Utilize SouthamptonAir.org.uk para saber a qualidade do ar na sua área local.
- 5. Limpe o ar da sua casa:** Utilize produtos de limpeza sem perfume e mais suaves e evite queimar a casa. Utilizar produtos de "baixo teor de COV" quando pintar ou decorar. Abra as janelas se estiverem longe de estradas movimentadas para ventilar a sua casa.



Saiba mais sobre a poluição atmosférica e como proteger a saúde da sua família em cleanairhub.org.uk



O meu plano de poluição atmosférica _____

Escolha as ações que você e a sua família vão tomar para proteger a sua saúde da poluição do ar

Vamos **a pé ou de rodas** para a escola

Vamos comprar **produtos de limpeza mais seguros e tintas**

Utilizaremos **rotas mais calmas e verdes** para evitar o tráfego intenso

Pediremos às pessoas **que não fumem** em nossa casa

Vamos **deixar o carro em casa** quando pudermos

Vamos **evitar a queima de casa** (por exemplo, queimadores de troncos, fogueiras de carvão e velas)

Vamos **desligar o motor** quando o carro não estiver em movimento

Vamos **abrir uma janela** quando cozinarmos e limparmos

