

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Qué podemos hacer para mantener limpio el aire de las aulas?

Respuesta A Abrir las ventanas para que circule el aire

Respuesta B Encender el purificador de aire

Respuesta C Evitar el uso de aerosoles como desodorantes, lacas para el pelo o pintura en aerosol

Respuesta D Todas las respuestas anteriores son correctas

Respuesta correcta D

Carta de mitigación



**Funded by
the European Union**

Si tu aula está cerca de una calle muy transitada, ¿Cuál es la mejor manera de limpiar el aire de tu aula?

Respuesta A Usando un purificador de aire

Respuesta B Usando un ambientador en spray

Respuesta C Usando velas

Respuesta D Abriendo la ventana

Respuesta correcta A

Carta de mitigación



**Funded by
the European Union**

Las ventanas han estado cerradas todo el día y el aire de la clase está cargado. ¿Cómo se puede cambiar la situación?

Respuesta A Encendiendo el purificador de aire

Respuesta B Abriendo las ventana

Respuesta C Ignorando la situación

Respuesta D Encendiendo una vela

Respuesta correcta B

Carta de mitigación



**Funded by
the European Union**

Es primavera y hay mucho polen en el aire del aula. ¿Cuál es la mejor manera de eliminarlo?

Respuesta A Mantener la ventana abierta

Respuesta B Tener más plantas en el aula

Respuesta C Utilizar un purificador de aire

Respuesta D Usar mascarilla

Respuesta correcta C

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Qué contaminante es más fácil de eliminar con el purificador de aire?

Respuesta A Polen

Respuesta B Polvo

Respuesta C Bacterias

Respuesta D Depende del tamaño del contaminante

Respuesta correcta D

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Qué hacer para evitar que un resfriado se propague en clase?

Respuesta A Taparse la boca al toser o estornudar

Respuesta B Compartir las botellas de agua

Respuesta C Abrazar a todo el que te deje

Respuesta D Comer mucha cebolla

Respuesta correcta A

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cuál de las siguientes actividades contribuye a la contaminación del aire interior de nuestros hogares?

Respuesta A Usar velas perfumadas y ambientadores

Respuesta B Ventilar las habitaciones con regularidad

Respuesta C Jugar al aire libre

Respuesta D Regar las plantas de interior

Respuesta correcta A

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cómo se puede ayudar a reducir la contaminación del aire interior causada por la humedad y el moho?

Respuesta A Manteniendo apagado el extractor del baño mientras te duchas

Respuesta B Reparando rápidamente cualquier fuga o daños causados por el agua

Respuesta C Utilizando humidificadores para aumentar la humedad del aire

Respuesta D Manteniendo las ventanas cerradas para evitar que se escape la humedad

Respuesta correcta B

Carta de mitigación



**Funded by
the European Union**

¿Cómo contribuye la plantación de árboles a mejorar la calidad del aire?

Respuesta A Los árboles liberan gases nocivos a la atmósfera

Respuesta B Los árboles reducen los niveles de oxígeno en el aire

Respuesta C Los árboles absorben dióxido de carbono y producen oxígeno

Respuesta D Los árboles aumentan la contaminación del agua

Respuesta correcta C

Carta de mitigación



**Funded by
the European Union**

¿Cuál de las siguientes medidas puede ayudar a proteger los pulmones de la contaminación del aire exterior cuando se va en bicicleta o en patinete?

Respuesta A Llevar casco

Respuesta B Pedalear cerca del tráfico denso para llegar más rápido a tu destino

Respuesta C Llevar una mascarilla que filtre los contaminantes

Respuesta D Ir en bicicleta durante las horas punta, cuando hay más gente en las calles

Respuesta correcta C

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Qué podemos hacer para reducir la contaminación atmosférica causada por los vehículos?

Respuesta A Fomentar el uso del transporte público y el coche compartido

Respuesta B Circular solo en coche en distancias cortas

Respuesta C Utilizar vehículos diésel

Respuesta D Mantener el motor en marcha cuando estén aparcados para refrigerarlos

Respuesta correcta A

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cómo pueden ayudar las plantas de interior a mejorar la calidad del aire interior?

Respuesta A Las plantas de interior liberan gases nocivos en el aire

Respuesta B Las plantas de interior pueden atraer plagas e insectos

Respuesta C Las plantas de interior absorben ciertos contaminantes del aire y producen oxígeno

Respuesta D Las plantas de interior aumentan la necesidad de aire acondicionado

Respuesta correcta C

Carta de mitigación



**Funded by
the European Union**

¿Cómo ayuda a mejorar la calidad del aire compartir el coche con amigos?

Respuesta A Reduce el número de amigos con los que puedes salir

Respuesta B Ahorra combustible

Respuesta C Disminuye el número de coches en la carretera, reduciendo las emisiones

Respuesta D Compartir coche no es eficaz para mejorar la calidad del aire

Respuesta correcta C

Carta de mitigación



**Funded by
the European Union**

¿Cómo puede contribuir a reducir la contaminación atmosférica durante una fiesta o celebración en la que se utilicen fuegos artificiales?

Respuesta A Utilizar tantos fuegos artificiales como puedas para que el acontecimiento sea más agradable.

Respuesta B Poner los fuegos artificiales cerca de las casas de la gente para compartir la emoción.

Respuesta C Elegir fuegos artificiales ecológicos que produzcan menos humo y contaminantes o drones con luces.

Respuesta D Los fuegos artificiales no contribuyen a la contaminación atmosférica.

Respuesta correcta C

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cuál de las siguientes acciones puede ayudar a mejorar la calidad del aire interior en el hogar durante el verano?

Respuesta A Abrir las ventanas durante el día para que entre aire fresco

Respuesta B Quemar velas aromáticas para crear un olor agradable

Respuesta C Utilizar un humidificador para aumentar los niveles de humedad

Respuesta D Mantener las ventanas cerradas todo el día para bloquear los contaminantes del exterior.

Respuesta correcta A

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cómo contribuye limpiar de forma regular a mejorar la calidad del aire interior?

Respuesta A La limpieza introduce más polvo y alérgenos en el aire

Respuesta B Los productos de limpieza liberan sustancias químicas nocivas en el aire

Respuesta C La limpieza elimina el polvo y los alérgenos, haciendo que el aire sea más limpio.

Respuesta D La limpieza no afecta a la calidad del aire interior

Respuesta correcta C

Carta de mitigación



**Funded by
the European Union**

¿Cuál de las siguientes opciones puede ayudar a mejorar la calidad del aire interior cuando una persona está enferma y tose con frecuencia?

- Respuesta A Utilizar un ventilador para hacer circular el aire en la habitación.
- Respuesta B Mantener las ventanas cerradas para mantener la habitación caliente
- Respuesta C Utilizar un purificador de aire para filtrar gérmenes y partículas**
- Respuesta D Utilizar velas aromáticas para crear un olor agradable.

Respuesta correcta C

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cómo puede beneficiar a la calidad del aire interior mantener los niveles de humedad en el rango ideal?

Respuesta A Los niveles altos de humedad evitan la proliferación de moho y bacterias.

Respuesta B Los niveles bajos de humedad ayudan a reducir el polvo en el aire

Respuesta C Unos niveles de humedad adecuados hacen que el aire sea más cálido

Respuesta D Mantener los niveles de humedad ideales puede prevenir problemas respiratorios

Respuesta correcta D

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cuál es una forma de reducir la exposición a alérgenos y ácaros del polvo en el dormitorio?

Respuesta A Mantener siempre las ventanas abiertas

Respuesta B Utilizar fundas de colchón y almohadas a prueba de alérgenos

Respuesta C Colocar plantas de interior en el dormitorio

Respuesta D Utilizar ambientadores muy perfumados

Respuesta correcta B

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cómo puede contribuir a reducir la contaminación del aire interior causada por el tabaco en el hogar?

Respuesta A Fumar en el salón para que no se fume en el resto de la casa

Respuesta B Animar a los miembros de la familia a fumar en casa para mantener el calor

Respuesta C Pedir a los fumadores que fumen fuera de casa

Respuesta D Utilizar ambientadores para disimular el olor a humo

Respuesta correcta C

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cuál de las siguientes acciones puede ayudar a reducir la contaminación del aire interior provocada por cocinar?

Respuesta A Cocinar sin ventilador ni campana extractora

Respuesta B Cocinar con cocina de gas

Respuesta C Utilizar el horno y la cocina al mismo tiempo para cocinar más rápido

Respuesta D Utilizar el ventilador o la campana extractora con filtro mientras se cocina

Respuesta correcta D

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cómo puede ayudar a prevenir la contaminación del aire interior por humo de tabaco en su hogar?

Respuesta A Fumando en casa con las ventanas cerradas

Respuesta B Pida a sus familiares que fumen en la cocina

Respuesta C Utilice purificadores de aire en las zonas de fumadores

Respuesta D Anime a sus familiares a dejar de fumar

Respuesta correcta D

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cuál de las siguientes plantas de interior puede ayudar a mejorar la calidad del aire interior eliminando toxinas?

Respuesta A Cactus

Respuesta B Planta serpiente (Sansevieria)

Respuesta C Girasol

Respuesta D Tulipán

Respuesta correcta B

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Para qué sirven los purificadores de aire en los espacios interiores?

Respuesta A Eliminar el oxígeno del aire

Respuesta B Añadir fragancia al aire

Respuesta C Filtrar los contaminantes y mejorar la calidad del aire

Respuesta D Enfriar la temperatura del aire interior

Respuesta correcta C

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cómo contribuye una ventilación adecuada a mejorar la calidad del aire interior?

Respuesta A Ayuda a mantener el aire más caliente durante la estación fría

Respuesta B Permite que la contaminación del aire exterior entre en los espacios interiores

Respuesta C Reduce la concentración de contaminantes en el aire interior

Respuesta D Aumenta los niveles de humedad en los espacios interiores

Respuesta correcta C

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Qué hacer si nota que se forma moho en su dormitorio?

Respuesta A Ignorarlo, porque el moho es inofensivo

Respuesta B Mantener las ventanas cerradas para evitar que las esporas del moho se propaguen

Respuesta C Limpiar el moho con agua y lejía

Respuesta D Informar inmediatamente a un adulto o tutor

Respuesta correcta D

Carta de mitigación



**Funded by
the European Union**

¿Cuál de las siguientes medidas puede ayudar a reducir la contaminación del aire interior causada por los muebles nuevos?

Respuesta A Cerrar las ventanas

Respuesta B Utilizar productos de limpieza

Respuesta C Utilizar ambientadores con fragancias fuertes

Respuesta D Ventilar adecuadamente los muebles y materiales de construcción nuevos

Respuesta correcta D

Carta de mitigación



**Funded by
the European Union**

¿Cuál de los siguientes elementos debe limpiarse o sustituirse periódicamente para mejorar la calidad del aire interior?

Respuesta A Purificadores de aire y extractores

Respuesta B Alfombras y moquetas

Respuesta C Plantas de interior y cortinas

Respuesta D Ventanas y puertas

Respuesta correcta B

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cuál de las siguientes acciones puede ayudar a mantener una buena calidad del aire interior durante los meses de invierno?

Respuesta A Mantener siempre las ventanas abiertas para que entre aire fresco

Respuesta B Utilizar un calefactor sin ventilación adecuada

Respuesta C Llevar ropa de abrigo en interiores para evitar el uso del calefactor

Respuesta D Utilizar un humidificador para añadir humedad al aire.

Respuesta correcta D

Carta de mitigación



Funded by
the European Union

¿Cómo ayuda mantener a las mascotas limpias y cuidadas a mejorar la calidad del aire interior?

Respuesta A

El aseo de las mascotas puede liberar más alérgenos en el aire

Respuesta B

Las mascotas limpias y bien cuidadas sueltan menos pelo y caspa

Respuesta C

El pelo y la caspa de las mascotas no afectan a la calidad del aire interior.

Respuesta D

El aseo regular de las mascotas ayuda a purificar el aire

Respuesta correcta

B