**SALÚD Y MEDIO AMBIENTE : NORMAS PREVENTIVAS**

A.-**Con carácter general**: Información y concienciación de la importancia de todo lo relacionado el medio ambiente y la salud**:**

1. **Informarse**: no aceptar sin más información que podría ser errónea o interesada.
2. **Conocer los contaminantes** que nos rodean y los mecanismos para paliar sus efectos como trabajadores y como ciudadanos.
3. Demandar **mecanismos correctores** a las empresas que contaminan.
4. Denunciar las **transgresiones medioambientales.**
5. **Participar, movilizarse** usando todo tipo de entidades existentes.
6. **No a la Incineración** de residuos urbanos: hay alternativas.
7. Exigencia a las **Administraciones: cumplir las leyes.**
8. **Plan de movilidad**: transporte público de calidad.
9. **Cuidar los bosques**: plantar especies autóctonas

B.-Aspectos concretos **a nivel individual:**

1. Uso racional del **agua.**
2. **Basuras**: reducir, reutilizar, reciclar.
3. Uso racional **pesticidas, herbicidas…**
4. **Tabaco: impacto del tabaco en el medio ambiente y fumadores pasivos.**
5. **Ruidos**: evitar producirlos y exposición.
6. **Transporte público: usar, demandar red transporte de calidad.**
7. Oponerse a monocultivos, favorecer **cultivos ecológicos y consumo de cercanía.**
8. **Casa y lugar de trabajo límpios y aireados: Limpiar/dejar calzado a la entrada de la casa.**
9. **Lavar manos: evitar infecciones y contaminantes.**
10. **Evitar productos con Bisfenol/ftalatos: plásticos : 3, (PVC), 6 (Poliestireno), 7(BPA)-Usar lo menos posible latas y botellas plástico.**
11. **ALIMENTACIÓN:**

**a.- Normas generales de alimentación sana: variada, suficiente, vegetales frescos, vegetales de todo tipo (cereales integrales, legumbres, frutos secos), pescado, pocas grasas animales (carnes magras, lácteos desnatados), no dulces, poca sal, mucha agua…**

b.- Aspectos concretos:

-Pescado 2-3 veces/semana. Evitar pescados grandes(mercurio) en embarazadas y niños pequeños

-Evitar recipientes plásticos, especialmente en microondas.

-Leer y conocer normas etiquetado

-Productos ecológicos/cercanía en niños y embarazadas

-Limitar productos enlatados

C.-**Servicios de Salud:**

* **Investigar** más los efectos de la contaminación y el cambio climático en la salud: estudios epidemiológicos …
* **Formar** a los profesionales, adaptar los Servicios de Salud a los cambios que se están produciendo.
* Disponer de sistemas de **detección precoz** de riesgos.
* **Educar** a la población.
* **Promover los cambios legislativos** necesarios: CEE, Estado, CCAA, Ayuntamientos.

 Laureano López Rivas Marzo de 2016