

Recomendaciones en salud para minimizar la exposición a contaminación del aire.

Si realizarás actividad física durante la jornada, ten en



Aprovecha el

Día sin carro y sin moto

en Bogotá

Febrero 2 de 2023
De 5:00 a.m. a 9:00 p.m.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD
BOGOTÁ

Durante tus desplazamientos en transporte público, en bicicleta o caminando, sigue las recomendaciones para continuar cuidando tu salud.

- Si eres biciusuario: utiliza protección respiratoria, especialmente entre las 6 y las 10 a.m.; y entre las 5 y las 8 p.m.



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD
BOGOTÁ

- Para todas las personas: usar protector solar para la piel y protección ocular.

- Consumir abundante agua y evitar bebidas azucaradas y gasificadas.





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

BOGOTÁ

Para planear tus viajes en bicicleta, revisa los niveles de calidad del aire en los sitios web oficiales.

¡Cuida de tu salud en el Día sin carro 2023!



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

BOGOTÁ