

We can take action to be
healthy and climate friendly.
Learn more at healslo.com

OutsideIn SLO is a partnership between San Luis Obispo County Public Health Department and the California Department of Public Health. Call (805)781-5564 for more information on how you can participate.



OUTSIDE **IN SLO**
WE TAKE HEALTH AND CLIMATE CHANGE PERSONALLY

We care

about healthy living in San Luis Obispo County. That is why we are concerned about climate change. Now is the time to come together as a community and talk about how climate change is affecting our well-being. The good news is, many actions that help limit climate change also improve the health of our families and community.



You Can Take Action to be Healthy and Climate Friendly

Choose Healthy and Climate Friendly Food

What we choose to eat every day matters for our health and the climate.

Our food system is a major contributor to climate change. The production, packaging, and movement of certain types of foods have a larger impact on our climate than others. A climate friendly food system uses less energy to get things from the farm to our fork.

“Food produced in our local food system is climate friendly and increases flavor and nutrition because transportation and storage are minimized, and growers can allow their fruits and vegetables to ripen naturally.” -SLO County Local Food Policy

What you can do:

- Eat more local fresh fruits and vegetables
- Shop at farmers markets in SLO County
- Grow your own vegetables in your backyard and at a community garden

Climate Change Affects Our Health

Climate change threatens our health now and will impact our way of life in the future. We can see some of these changes today in the United States and right here in SLO County, including:

Climate Change

	Increased temperature		Rising sea level
	Extreme storms		Decreased air quality
	Wildfire		Drought

Climate change affects everyone. People at greater risk include: children, seniors, people with chronic diseases, outdoor workers, people living in poverty, and some communities of color.

Choose Healthy and Climate Friendly Travel

How we get where we need to go matters for our health and the climate.

In California, transportation is one of the biggest contributors to climate change. Climate friendly travel, including walking, biking and taking the bus are all good for our health and the climate. It increases physical activity, can reduce heart disease, obesity and depression, and reduces air pollution which is climate friendly.

What you can do:

- Walk or bike instead of driving
- Use public transportation
- Support safe places to walk and ride bikes





Photo: Courtesy of SLO County APCD

We care about healthy living in San Luis Obispo County. That is why we are concerned about climate change. Now is the time to come together as a community and talk about how climate change is affecting our well-being. The good news is, many actions that help limit climate change also improve the health of our families and community.

“We at the Food Bank Coalition take climate change seriously by rescuing safe food that would go to the landfill and gleaning fresh produce locally through GleanSLO. It’s part of our mission to help build a healthier community.”

- Carl Hansen,
CEO Food Bank Coalition of SLO County

You Can Take Action to be Healthy and Climate Friendly

What we choose to eat every day matters for our health and the climate.

Our food system is a major contributor to climate change. The production, packaging, and movement of certain types of foods have a larger impact on our climate than others. A climate friendly food system uses less energy to get things from the farm to our fork.

What you can do:

- Eat more local fresh fruits and vegetables
- Shop at farmers markets in SLO County
- Grow your own vegetables in your backyard and at a community garden

Go to: centralcoastgrown.org



“Food produced in our local food system is climate friendly and increases flavor and nutrition because transportation and storage are minimized, and growers can allow their fruits and vegetables to ripen naturally.”

-SLO County Local Food Policy

To learn more and get involved, go to:
healslo.com

Outsideln SLO is a partnership between San Luis Obispo County Public Health Department and the California Department of Public Health.





Photo: Courtesy of SLO County APCD

We care about healthy living in San Luis Obispo County. That is why we are concerned about climate change. Now is the time to come together as a community and talk about how climate change is affecting our well-being. The good news is, many actions that help limit climate change also improve the health of our families and community.

"I take health and climate change personally because I want everyone to have access to incredible quality of life. My wife and I love riding our bikes to the movies because it's fun, healthy, and such a simple way to preserve the wonderful environment of the Central Coast."

- Dan Rivoire,

Resident and SLO County Bicycle Coalition Executive Director

Choose Healthy and Climate Friendly Travel

How we get where we need to go matters for our health and the climate.

In California, transportation is one of the biggest contributors to climate change. Climate friendly travel, including walking, biking and taking the bus are all good for our health and the climate. It increases physical activity, can reduce heart disease, obesity and depression, and reduces air pollution which is climate friendly.

What you can do:

- Walk or bike instead of driving
- Use public transportation
- Support safe places to walk and ride bikes

Go to: [Rideshare.org](https://rideshare.org)



To learn more and get involved, go to:
healslo.com

Outsideln SLO is a partnership between San Luis Obispo County Public Health Department and the California Department of Public Health.





Photo: Courtesy of SLO County APCD

We care about healthy living in San Luis Obispo County. That is why we are concerned about climate change. Now is the time to come together as a community and talk about how climate change is affecting our well-being. The good news is, many actions that help limit climate change also improve the health of our families and community.

“I take climate change and health personally because I want a hopeful future for my children. My daughter loves riding her scooter to school. We go to SLO’s farmer’s markets to get the ripest produce as often as possible.”

- Dr. Penny Borenstein,
Resident and SLO County Health Officer

Climate Change Affects Our Health

Climate change is an important public health issue. While these impacts will touch all of us, children, pregnant women, seniors, people with chronic diseases (like heart disease and diabetes), outdoor workers and farmers, people living in poverty, and some communities of color are at greater risk.

Impacts on our health include:

- Heat illness and death (increasing temperature, heat waves)
- Respiratory illness (increasing temperature, air pollution, wildfire)
- Allergies from pollen, molds and air pollution
- Injuries, illness, death and mental stress (storms, disasters)
- Infectious and vector borne diseases (increasing temperature, rainfall)
- Water borne disease, water quality (drought, floods, contamination)
- Loss of housing and jobs, economic impacts

Climate change threatens our health now and will impact our way of life in the future. We can see some of these changes today across the United States and right here in SLO County, including:



Increased temperature



Rising sea level



Extreme storms



Decreased air quality



Wildfire



Drought

To learn more and get involved, go to:
healslo.com

OutsideIn SLO is a partnership between San Luis Obispo County Public Health Department and the California Department of Public Health.





Photo: Courtesy of SLO County APCD

We care about healthy living in San Luis Obispo County. That is why we are concerned about climate change. The good news is, many actions that help limit climate change also improve the health of our families and community. Healthy and comfortable housing is important to all of us. By making our buildings more energy efficient we can save money on our utility bills and improve the space we call home.

“Whether you live in an apartment, mobile home or house, there are many programs and services at CAPSLO designed to help you save energy, improve health, safety and comfort in your home while benefiting the environment.”

*-Jim Mc Namara,
Energy Services Director,
Community Action Partnership of
San Luis Obispo County (CAPSLO)*

Take Action at Home to be Healthy and Climate Friendly

Our houses and buildings use a lot of energy for heating, cooking and air conditioning. But there are lots of ways to conserve energy at home. A climate friendly house saves energy every day and pays you back in savings.

What you can do:

- Turn off lights when not in use
- Limit showers to 5 minutes or less
- Don't overheat or overcool your house

Did you know saving water also helps save energy?
In this drought, every drop counts!



Get your house an energy check-up:

To find out about free energy efficiency and weatherization programs available for SLO County residents, including renters go to:

- CAPSLO www.capslo.org

To find out about low interest financing and utility rebates for homeowners go to:

- emPower www.empowerSBC.org

To learn more and get involved, go to:
healslo.com

Outsideln SLO is a partnership between San Luis Obispo County Public Health Department and the California Department of Public Health.



Podemos actuar para ser
saludables y amigables con el clima.
Aprenda más en
healslo.com (en inglés)

Outsideln SLO es una asociación entre el Departamento de Salud Pública del Condado de San Luis Obispo y el Departamento de Salud Pública de California. Llame al (805)781-5564 para obtener más información sobre cómo participar.



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

San Luis Obispo County



AireLibre Adentro SLO
LA SALUD Y EL CAMBIO CLIMÁTICO VAN DE LA MANO

¿Te has puesto a pensar

que el clima, la temperatura, la lluvia o los incendios forestales afectan nuestra salud? En el Condado de San Luis Obispo estamos preocupados por el cambio climático. Ahora es el momento de reunirnos como comunidad y hablar de qué podemos hacer como individuos para detener esta amenaza. La buena noticia es que existen soluciones que ayudan al clima y que también nos hacen más saludables.



¿Cómo podemos ayudar?

Elija opciones de alimentación saludables y amigables con el clima

Lo que elegimos comer todos los días es importante para nuestra salud y para el clima.

Nuestro sistema de alimentos es uno de los factores que más contribuyen al cambio climático. La producción, el empaquetado y el transporte de ciertos tipos de alimentos tienen un mayor impacto en nuestro clima que otros. Un sistema de alimentos amigable con el clima utiliza menos energía para transportar los productos de la granja a nuestra mesa.

Lo que usted puede hacer:

- Coma más frutas y verduras frescas producidas localmente
- Compre en los mercados de agricultores en el Condado de SLO
- Cultive sus propias verduras en su jardín y en un jardín comunitario

El cambio climático afecta a nuestra salud

El cambio climático amenaza a nuestra vida ahora y afectará a nuestro modo de vida en el futuro. Podemos ver algunos de estos cambios hoy en Estados Unidos y aquí mismo en el condado de SLO, incluyendo:

Cambio climático



Aumento de la temperatura



Aumento del nivel del mar



Tormentas extremas



Disminución de la calidad del aire



Incendios forestales



Sequía

El cambio climático nos afecta a todos. Las personas que corren un mayor riesgo incluyen: los niños, los adultos mayores, las personas con enfermedades crónicas, los trabajadores que laboran al aire libre, las personas que viven en la pobreza y algunas comunidades de color.

“Los alimentos que se producen en nuestro sistema de alimentos local son amigables con el clima y brindan un mejor sabor y una mejor nutrición porque se minimizan el transporte y el almacenamiento, y los productores pueden dejar que sus frutas y verduras maduren naturalmente”. -Política de alimentos local del Condado de San Luis Obispo (SLO)

Elija opciones de transporte saludables y amigables con el clima

La manera en que nos transportamos es importante para nuestra salud y para el clima.

En California, el transporte es uno de los factores que más contribuyen al cambio climático. El transporte amigable con el medio ambiente, como caminar, andar en bicicleta y tomar el autobús, es bueno para nuestra salud y el clima. Aumenta la actividad física, puede reducir las enfermedades del corazón, la obesidad y la depresión y reduce la contaminación del aire.

Lo que usted puede hacer:

- Caminar o andar en bicicleta en lugar de conducir
- Usar transporte público si está disponible
- Apoyar la creación de vías seguras para caminar y andar en bicicleta





Foto de portada: Cortesía de SLO Condado APCD

¿Te has puesto a pensar que el clima, la temperatura, la lluvia o los incendios forestales afectan nuestra salud? En el Condado de San Luis Obispo estamos preocupados por el cambio climático. Ahora es el momento de reunirnos como comunidad y hablar de qué podemos hacer como individuos para detener esta amenaza. La buena noticia es que existen soluciones que ayudan al clima y que también nos hacen más saludables.

“En la Coalición del Banco de Alimentos tomamos en serio el cambio climático y rescatamos los alimentos seguros que acabarían en el basurero y recogemos frutas y verduras frescas producidas localmente a través de GleanSLO. Ayudar a construir una comunidad más sana es parte de nuestra misión”.

- Carl Hansen,

Director General de la Coalición del Banco de Alimentos del
Condado de SLO

¿Cómo podemos ayudar?

Lo que elegimos comer todos los días es importante para nuestra salud y para el clima.

Nuestro sistema de alimentos es uno de los factores que más contribuyen al cambio climático. La producción, el empaquetado y el transporte de ciertos tipos de alimentos tienen un mayor impacto en nuestro clima que otros. Un sistema de alimentos amigable con el clima utiliza menos energía para transportar los productos de la granja a nuestra mesa.

Lo que usted puede hacer:

- Coma más frutas y verduras frescas producidas localmente
- Compre en los mercados de agricultores en el Condado de SLO
- Cultive sus propias verduras en su jardín y en un jardín comunitario



“Los alimentos que se producen en nuestro sistema de alimentos local son amigables con el clima y brindan un mejor sabor y una mejor nutrición porque se minimizan el transporte y el almacenamiento, y los productores pueden dejar que sus frutas y verduras maduren naturalmente”.

-Política de alimentos local del Condado de San Luis Obispo (SLO)

Visite: centralcoastgrown.org (en inglés)

Para obtener más información y participar, visite: healslo.com (en inglés)

Aire Libre/Adentro SLO es una colaboración entre El Departamento de Salud Pública del Condado de San Luis Obispo y el Departamento de Salud Pública de California.





¿Te has puesto a pensar que el clima, la temperatura, la lluvia o los incendios forestales afectan nuestra salud? En el Condado de San Luis Obispo estamos preocupados por el cambio climático. Ahora es el momento de reunirnos como comunidad y hablar de qué podemos hacer como individuos para detener esta amenaza. La buena noticia es que existen soluciones que ayudan al clima y que también nos hacen más saludables.

“Para mí, el cambio climático y la salud son asuntos personales porque quiero que todos tengan acceso a una calidad de vida excelente. A mi esposa y a mí nos encanta ir en bicicleta al cine porque es divertido y saludable y es una manera muy simple de conservar el maravilloso ambiente de la costa central”. - Dan Rivoire, Residente y Ejecutivo de la Coalición de Bicicletas del Condado de SLO

Foto de portada: Cortesía de SLO Condado APCD

¿Cómo podemos ayudar?

La manera en que nos transportamos es importante para nuestra salud y para el clima.

En California, el transporte es uno de los factores que más contribuyen al cambio climático. El transporte amigable con el medio ambiente, como caminar, andar en bicicleta y tomar el autobús, es bueno para nuestra salud y el clima. Aumenta la actividad física, puede reducir las enfermedades del corazón, la obesidad y la depresión y reduce la contaminación del aire.

Lo que usted puede hacer:

- Caminar o andar en bicicleta en lugar de conducir
- Usar transporte público si está disponible
- Apoyar la creación de vías seguras para caminar y andar en bicicleta



Visite: [Rideshare.org](https://rideshare.org) (en inglés)

Para obtener más información y participar, visite: healslo.com (en inglés)

Aire Libre/Adentro SLO es una colaboración entre El Departamento de Salud Pública del Condado de San Luis Obispo y el Departamento de Salud Pública de California.





Foto de portada: Cortesía de SLO Condado APCD

¿Te has puesto a pensar que el clima, la temperatura, la lluvia o los incendios forestales afectan nuestra salud? En el Condado de San Luis Obispo estamos preocupados por el cambio climático. La buena noticia es que existen soluciones que ayudan al clima y que también nos hacen más saludables. Disponer de viviendas saludables y cómodas es importante para todos nosotros. Si logramos que nuestros edificios tengan un consumo eficiente de energía, podemos ahorrar dinero en las facturas de nuestros servicios básicos y reducir impactos negativos en el clima.

“No importa si vive en un departamento, una casa rodante o una casa, en CAPSLO tenemos muchos programas y servicios diseñados para ayudarle a ahorrar energía y mejorar la salubridad, seguridad y comodidad de su hogar al mismo tiempo que se beneficia al medio ambiente”.

-Jim Mc Namara, Director de Servicios Energéticos, Asociación de Acción Comunitaria del Condado de San Luis Obispo (CAPSLO)

¿Cómo podemos ayudar?

Nuestras casas y edificios usan mucha energía para la calefacción, la cocina y el aire acondicionado. Sin embargo, hay muchas maneras de conservar la energía en casa. Una casa ecológica ahorra energía cada día y le ayuda a ahorrar.

Lo que usted puede hacer:

- Apague las luces cuando no las use
- No se tarde más de 5 minutos para bañarse
- No caliente o enfríe la casa más de lo necesario

¿Sabía que ahorrar agua también ayuda a ahorrar energía? ¡Durante esta sequía, cada gota cuenta!



Haga una revisión energética en su casa:

Si quiere más información sobre los programas gratuitos de eficiencia energética y climatización disponibles para los residentes del condado de San Luis Obispo, incluidos los inquilinos, visite:

- CAPSLO www.capslo.org

Si quiere más información sobre financiamiento con bajos intereses y descuentos en los servicios básicos para propietarios, visite:

- emPower www.empowerSBC.org (en inglés)

Para obtener más información y participar, visite: healslo.com (en inglés)

Aire Libre/Adentro SLO es una colaboración entre El Departamento de Salud Pública del Condado de San Luis Obispo y el Departamento de Salud Pública de California.





Foto de portada: Cortesía de SLO Condado APCD

¿Te has puesto a pensar que el clima, la temperatura, la lluvia o los incendios forestales afectan nuestra salud? En el Condado de San Luis Obispo estamos preocupados por el cambio climático. Ahora es el momento de reunirnos como comunidad y hablar de qué podemos hacer como individuos para detener esta amenaza. La buena noticia es que existen soluciones que ayudan al clima y que también nos hacen más saludables.

“Para mí, el cambio climático y la salud son asuntos personales porque quiero un futuro esperanzador para mis hijos. A mi hija le encanta ir a la escuela en su monopatín. Siempre que podemos vamos a los mercados de agricultores de San Luis Obispo para comprar verduras frescas y frutas maduras”.

- Dr. Penny Borenstein,
Residente y oficial de salud del Condado de SLO

El cambio climático afecta a nuestra salud

El cambio climático es un importante asunto de salud pública. Aunque sus impactos nos afectan a todos, los niños, las mujeres embarazadas, los adultos mayores, las personas que tienen enfermedades crónicas (como enfermedades cardíacas y diabetes), los trabajadores que laboran al aire libre y los granjeros, las personas que viven en la pobreza y algunas comunidades de color corren un riesgo mayor.

Los impactos en nuestra salud incluyen:

- La enfermedad por calor y la muerte (aumento de la temperatura, olas de calor)
- Enfermedades respiratorias (aumento de la temperatura, contaminación del aire, incendios forestales)
- Alergias provocadas por polen, moho y contaminación del aire
- Lesiones, enfermedades, muerte y estrés mental (tormentas, desastres)
- Enfermedades infecciosas y transmitidas por insectos (aumento de la temperatura, lluvia)
- Enfermedades transmitidas por el agua, calidad del agua (sequía, inundaciones, contaminación)
- Pérdida de viviendas y empleos, impactos económicos

El cambio climático amenaza a nuestra vida ahora e impactará nuestro modo de vida en el futuro. Podemos ver algunos de estos cambios hoy en los Estados Unidos y aquí mismo en el condado de SLO, incluyendo:



Aumento de la temperatura



Aumento del nivel del mar



Tormentas extremas



Peor calidad del aire



Incendios forestales



Sequías

Para obtener más información y participar, visite: healslo.com (en inglés)

Aire Libre/Adentro SLO es una colaboración entre El Departamento de Salud Pública del Condado de San Luis Obispo y el Departamento de Salud Pública de California.

