



Let Us Breathe Asthma Awareness is hosted by Chester Residents Concerned for Quality Living (CRCQL or “circle”) a non-profit community-led organization dedicated to fighting for environmental justice in Chester.



Get involved!
ChesterPaEJ.org
Tel: 484-402-7530

ENVIRONMENTAL JUSTICE

Environmental Justice is a movement that fights for the **right for everyone, no matter their race or income, to live in a healthy and clean environment.** Communities like Chester are called ‘EJ’ communities because they have constantly been targets of pollution.

Targeting Black and brown low-income communities for toxic projects like trash incineration is known as **environmental racism.**

HEALTH AND OUR ENVIRONMENT



High rates of pollution lead to increased rates of asthma. **Children in Chester have asthma rates five times the national average.** The rate of childhood asthma hospitalization is three times the rate for PA and two times that of the rest of Delaware County.



The Covanta Incinerator, or what they like to rebrand as “trash-to-steam”, is the **#1 polluter in Delaware County.** CRCQL and its allies demand that Covanta lets us, and especially our children, breathe!

WHAT TO DO IF YOU OR SOMEONE YOU KNOW HAS AN

ASTHMA ATTACK:

It is important to always carry your inhaler! Always keep it in your bag or pocket.

- 1** Stay calm: It's important to stay calm and try to control your breathing as much as possible. Panic can worsen the symptoms of an asthma attack.
- 2** Sit upright to help open your airways.
- 3** Use your inhaler immediately. Shake your inhaler, take a deep breath and then take one puff. Repeat this a second time.
- 4** Find help: locate an adult or call 911 for immediate medical assistance.
- 5** Remember to stay calm, limit activity around things that trigger your asthma (allergies, smoke, strong odors), and always keep your inhaler nearby.



CRCQL, ASTHMA, AND **LNG**



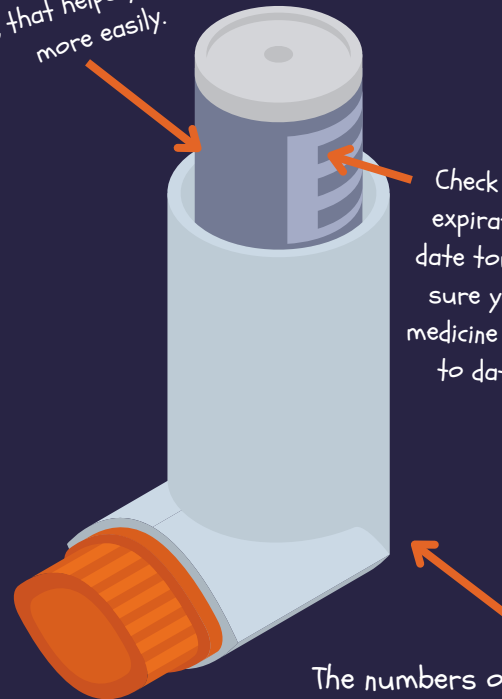
LNG stands for Liquefied Natural Gas, in brief summary it is an example of fracking that many in Congress believe is a solution towards renewable energy sources. However, LNG is incredibly dangerous because it has the potential to blow up and destroy an entire community.

For the last year, CRCQL has advocated against a LNG transport facility in Chester with aid from friends down in Louisiana. This advocacy resulted in a LNG permit pause by the Biden Administration, however this does not mean we are in the clear. You can read more about this on our website listed on the front cover.

LNG is harmful to our air and in turn our already high asthma rates. Natural gas development releases various air pollutants including particulate matter, volatile organic compounds and sulfur dioxide which only makes asthma symptoms worse.

Always remember your **INHALER!**

This is the medicine, Albuterol Sulfate, that helps you breathe more easily.



Check the expiration date to make sure your medicine is up to date!

The numbers on the lower back tell you how many puffs you have left

Insert this part in your mouth, take a big deep breath with every puff! Only take 1-2 puffs at a time.

HEALTH **RESOURCES**



American Lung Association
Lung.org

Asthma & Allergy Foundation of America
aafa.org

Asthma Community Network
asthmacommunitynetwork.org

Health Educated

Health Educated, Inc., is a non-profit organization dedicated to addressing health disparities in underserved populations.

You can contact them at healtheducatinedinc@gmail.com or call (484) 234-2427 for more information.



**Chester Residents Concerned
for Quality Living**
ChesterPaEJ.org



Déjanos respirar: conciencia de asma es albergado por Chester Residents Concerned for Quality Living (Residentes de Chester preocupados por la calidad de vida) (CRCQL–círculo pronunciado). Una organización sin fines de lucro dirigida por la comunidad dedicada a luchar por la justicia ambiental en Chester



¡Involúncrese!
ChesterPaEJ.org
Tel: 484-402-7530

LA JUSTICIA AMBIENTAL

La Justicia Ambiental es un movimiento que lucha por **el derecho de todos, sin consideración a su raza o ingreso, a vivir en un ambiente saludable y limpio**. Comunidades como Chester se llaman comunidades de “JA” porque han sido objetos de contaminación constantemente.

La focalización de contaminación con proyectos como la incineración de basura de comunidades de gente negra y morena de bajo ingreso se conoce como **racismo ambiental**.

LA SALUD Y NUESTRO AMBIENTE



Altos índices de contaminación causan índices aumentados de asma. **Los niños en Chester tienen índices de asma cinco veces el promedio nacional.** El índice de hospitalización infantil por causa de asma es tres veces el de PA y dos veces el del resto de la Condesad de Delaware.



El Incinerador de Covanta, o el cual a ellos les gusta llamar “basura-a-vapor”, es el **#1 contaminador en la Condesad de Delaware.** ¡CRCQL y sus aliados exigen que Covanta nos deje, y especialmente nuestros hijos, respirar!

QUÉ HACER SI USTED O ALGUIEN QUE CONOCE TIENE

ATAQUE DE ASMA:

¡Es importante siempre tener su inhalador! Siempre manténgalo en su bolsa o bolsillo.

- 1** Mantenga la calma: Es importante mantener la calma y tratar de controlarse la respiración. El pánico puede empeorar los síntomas de un ataque de asma.
- 2** Siéntese erguido para abrir sus vías de aéreas
- 3** Use su inhalador inmediatamente. Agite su inhalador, Respire hondo y tome una bocanada. Repita esto una segunda vez.
- 4** Encuentre ayuda: Ubique a un adulto o llama 911 para atención médica inmediata.
- 5** Recuerde mantener la calma, límite actividad cerca de cosas que causan su asma (alergias, humo, olores fuertes) y siempre mantenga su inhalador cerca de usted.



CRCQL, ASMA Y GNL



GNL significa gas natural licuado, en un breve resumen es un ejemplo de fracking que muchos en el Congreso creen es un solución hacia fuentes renovables de energía. Sin embargo, GNL es increíblemente peligroso porque tiene la potencial de explotar y destruir una comunidad entera.

Durante el último año, CRCQL ha abogado contra una instalación de transporte de GNL en Chester con el ayuda de amigos de Louisiana. Esta defensa dio como resultado en una pausa de permiso de GNL por la administración de Biden, sin embargo esto no significa que estemos seguros. Puede leer más sobre esto en nuestro sitio web escrito en la portada.

El GNL empeora nuestro aire y, pues, aumenta nuestro ya alto índice de asma. El desarrollo de gas natural emite varios contaminantes del aire incluso materias particuladas, compuestos orgánicos volátiles y dióxido de azufre cuales empeoran los síntomas de asma.

¡Siempre recuerde su INHALADOR!

Esta es la medicina, sulfato de albuterol, que le ayuda respirar más fácilmente



¡Chequee la fecha de expiración para asegurarse de que su medicina está actualizado!

Los números en la parte inferior trasera le dicen cuántos bocanadas quedan

¡Inserte esta parte en su boca, respire hondo con cada bocanada! Solamente tome 1-2 bocanadas a la vez.

RECURSOS DE SALUD



American Lung Association
Lung.org

Asthma & Allergy Foundation of America
aafa.org

Asthma Community Network
asthmacommunitynetwork.org

Health Educated

Health Educated, Inc., es una organización sin fines de lucro dedicada abordar las disparidades de salud en poblaciones desatendidas

Puede contactarlos a
healtheducatedinc@gmail.com o
llame (484) 234-2427 por más
información.



**Chester Residents Concerned
for Quality Living**
ChesterPaEJ.org