

# Calidad del Aire

Visibilidad en Millas	Calidad del Aire	Categoría de Salud	Efectos sobre la salud y acciones a tomar
10 diez o mas	0-50	Bueno	Nada
5-10	51-100	Regular	Las personas con asma, infecciones respiratorias, diabetes, enfermedades pulmonares o cardíacas, o personas que han tenido un derrame cerebral deben limitar sus actividades al aire libre o deben hacer actividades que requieren menos esfuerzo, por ejemplo, salir a caminar en vez de correr.
3-5	101-150	Insalubre para grupos de riesgo	Los grupos más afectados incluyen gente con enfermedades pulmonares o cardíacas, asma, diabetes, bebés, niños, adultos mayores de 65, mujeres embarazadas, o personas que han tenido un derrame cerebral. Esas personas deben limitar su tiempo al aire libre.
1.5-3	151-200	<b>Insalubre</b>	Todas las personas deben evitar ejercicio físico al aire libre (incluyendo equipos de deportes). Todas las personas deben preferir actividades de menos fuerza que se hace a dentro de sus casas o edificios. La gente con asma, infecciones respiratorias, diabetes, enfermedades pulmonares o cardíacas, o que han tenido un derrame cerebral deben mantenerse a dentro de sus casas o edificios. Bebés, niños, mujeres embarazadas, y adultos mayores de 65 también deben mantenerse a dentro de sus casas o edificios.
1-1.5	201-300	Muy Insalubre	Todas las personas deben mantenerse a dentro de sus casas o edificios, hacer solo actividades livianas, y mantener las ventanas cerradas si no hace mucho calor. Use la función de “recirculación de aire” del aire acondicionado o cierre la válvula de admisión de aire libre. Use un purificador de aire interior con un filtro de HEPA, si está disponible. Si es necesario estar al libre, ponga una máscara respiratoria de N-95. Personas con enfermedades crónicas deben consultar con su proveedor de salud antes de ponerse la máscara. Consulte su departamento de salud local para información de salud. Las personas con asma, enfermedades pulmonares o cardíacas, o que han tenido un derrame cerebral deben consultar su proveedor de salud para consejo sobre irse del área. Cualquier persona con la respiración corta, sibilancias, dolores en el pecho, palpitaciones de corazón, fatiga extrema, o dificultad de moverse o hablar debe llamar a su proveedor de salud o 911.
1 or less	301-500	Peligroso	Todas las personas deben mantenerse a dentro de sus casas o edificios, hacer solo actividades livianas, y mantener las ventanas cerradas si no hace mucho calor. Use la función de “recirculación de aire” del aire acondicionado o cierre la válvula de admisión de aire libre. Use un purificador de aire interior con un filtro de HEPA, si está disponible. Si es necesario estar al libre, ponga una máscara respiratoria de N-95. Personas con enfermedades crónicas deben consultar con su proveedor de salud antes de ponerse la máscara. Consulte su departamento de salud local para información de salud. Las personas con asma, enfermedades pulmonares o cardíacas, o que han tenido un derrame cerebral deben consultar su proveedor de salud para consejo sobre irse del área. Cualquier persona con la respiración corta, sibilancias, dolores en el pecho, palpitaciones de corazón, fatiga extrema, o dificultad de moverse o hablar debe llamar a su proveedor de salud o 911.