

Público general

Acciones recomendadas* durante eventos de calidad del aire insalubre y de humo de incendios

Distrito de Control de la Contaminación del Aire del Norte del Condado de Sonoma | Más consejos y recursos AQI (Calidad del aire)

CÓMO USAR ESTA TABLA:

1 Encontrará información actualizada sobre las condiciones de la calidad del aire (AQI) en fire.airnow.gov o las condiciones previstas de la calidad del aire en airnow.gov.

2 Una vez que conozca el índice de calidad de aire (AQI) más cercano a su ubicación, use la tabla a continuación para planificar y tomar decisiones en caso de que se produzca humo por incendio forestal o en cualquier momento que el AQI suba.

Niveles AQI	1. BUENO	2. MODERADO	3. NO SALUDABLE PARA GRUPOS SENSIBLES	4. NO SALUDABLE	5. MUY POCO SALUDABLE	6. PELIGROSO
	0-50	51-100	101-150	151-200	201-300	≥301
	La calidad del aire es satisfactoria y la contaminación del aire presenta bajo o ningún riesgo.	La calidad del aire es aceptable. Sin embargo, es posible que exista cierto riesgo para personas que son excepcionalmente sensibles a la contaminación atmosférica.	Los miembros de los grupos sensibles pueden experimentar efectos en la salud. El público general tiene menos probabilidades de sufrir efectos.	Los miembros del público pueden experimentar efectos en la salud; las personas de grupos sensibles pueden experimentar efectos en la salud más graves.	Alerta de salud: El riesgo de sufrir efectos en la salud es mayor para todos.	Advertencia de salud de condiciones de emergencia: todos tienen más probabilidades de sufrir efectos.
Actividad al aire libre general	<ul style="list-style-type: none"> • Considere comprar un sensor de partículas en suspensión (PM) externo (como Purple Air) para su hogar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas sensibles¹ deben estar preparadas para gestionar su afección médicamente. • Verifique el AQI local para planificar sus actividades en caso de que empeoren las condiciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas sensibles¹ deben mantenerse en el interior y evitar actividades vigorosas al aire libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite las actividades vigorosas al aire libre. Las personas sensibles¹ y toda persona con dificultades para respirar deben mantenerse en el interior. • Interrumpa o no realice ninguna actividad de quema al aire libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrumpa las actividades al aire libre. • Las actividades deben realizarse en el interior o interrumpirse. • Interrumpa o no realice ninguna actividad de quema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrumpa las actividades al aire libre. • Las actividades deben realizarse en el interior o interrumpirse. • Interrumpa o no realice ninguna actividad de quema.
Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Sin acciones sugeridas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas sensibles¹ deben estar preparadas para gestionar su afección médicamente. • Verifique el AQI local para planificar sus actividades en caso de que empeoren las condiciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas sensibles¹ deben ejercitarse en el interior y evitar actividades vigorosas. • Incremente los períodos de descanso y reduzca el ritmo de la respiración. • Reduzca el ejercicio vigoroso a 30 minutos por hora o menos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realice actividades del interior o limite la ejercitación vigorosa a 15 minutos máximo. • Las personas sensibles¹ y todas las personas con dificultades para respirar deben mantenerse en el interior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrumpa las actividades al aire libre. • Las actividades deben realizarse en el interior o interrumpirse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrumpa las actividades al aire libre. • Las actividades deben realizarse en el interior o interrumpirse.
Calidad del aire interior	<ul style="list-style-type: none"> • Considere comprar un sensor de PM de interior para su hogar. • Considere comprar un purificador² de aire certificado portátil. • Considere instalar filtros de HVAC de alta eficiencia para mejorar la calidad del aire interior en caso de que sea necesario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas sensibles¹ deben estar preparadas para gestionar su afección médicamente. • Verifique el funcionamiento apropiado del purificador de aire portátil y de los filtros de HVAC para ayudar a mejorar la calidad del aire interior si las condiciones empeoran. • Considere fabricar un purificador casero³ para mejorar la calidad del aire interior en caso de que sea necesario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas sensibles deben considerar el uso de un purificador del aire portátil para reducir la contaminación del aire interior. • No use productos que incrementen la contaminación del aire interno (velas, limpiadores, ambientadores). • Reduzca las actividades que provocan polvo (freír alimentos, usar la aspiradora). • Solo use elementos de consumo de leña si son la fuente principal de calor. • Siga los lineamientos anteriores estipulados en el Nivel 2. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encienda el sistema de HVAC en modo recirculación para reducir el humo en el interior. • Mantenga las puertas y las ventanas cerradas. • Cambie los filtros de aire sucios en caso de ser necesario. • Mantenga un espacio de aire limpio en el hogar (use un purificador² de aire certificado portátil o un purificador³ de aire casero). • Interrumpa el uso de elementos de consumo de leña a menos que sea la fuente principal de calor. • Siga los lineamientos anteriores estipulados en los Niveles 2-3. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siga los lineamientos anteriores estipulados en los Niveles 2-4. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siga los lineamientos anteriores estipulados en los Niveles 2-4.
Mascarilla N95 Use	<ul style="list-style-type: none"> • Considere comprar mascarillas N95 para tenerlas disponibles antes de una situación de contaminación por humo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga las mascarillas N95 a mano en caso de que la calidad del aire empeore y deba salir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas sensibles deben considerar el uso de mascarillas N95 sólo si deben salir; se deben monitorear otras afecciones de salud y el índice respiratorio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use una mascarilla N95 si sale y controle otras afecciones de salud y el índice respiratorio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use una mascarilla N95 si sale y controle las afecciones de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use una mascarilla N95 si sale y controle las afecciones de salud.

* Estas recomendaciones son a modo de referencia y no reemplazan la asesoría de su proveedor de atención de salud o las instrucciones del funcionario de salud del Condado o de otras agencias gubernamentales que correspondan.

1. Las personas sensibles incluyen las personas con asma y otras afecciones cardíacas/pulmonares, niños, y los adultos mayores. Las personas con asma deben seguir los planes de acción para asma y conservar las medicinas de alivio rápido a mano.

2. El Consejo de Recursos del Aire de California (California Air Resources Board) certifica y lista los purificadores de aire portátiles aquí: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>

3. Video tutorial de YouTube para fabricar purificador de aire casero: <https://youtu.be/YnlvLBe6xUE>

Acciones recomendadas* durante eventos de calidad del aire insalubre y de humo de incendios

Distrito de Control de la Contaminación del Aire del norte del Condado de Sonoma | [Más consejos y recursos AQI](#)

CÓMO USAR ESTA TABLA:

1 Encontrará información actualizada sobre las condiciones de la calidad del aire (AQI) en fire.airnow.gov o las condiciones previstas de la calidad del aire en airnow.gov.

2 Una vez que conozca el índice de calidad de aire (AQI) más cercano a su ubicación, use la tabla a continuación para planificar y tomar decisiones en caso de que se produzca humo por incendio forestal o en cualquier momento que el AQI suba.

Niveles AQI	1. BUENO	2. MODERADO	3. NO SALUDABLE PARA GRUPOS SENSIBLES	4. NO SALUDABLE	5. MUY POCO SALUDABLE	6. PELIGROSO
	0-50	51-100	101-150	151-200	201-300	≥301
	La calidad del aire es satisfactoria y la contaminación del aire presenta bajo o ningún riesgo.	La calidad del aire es aceptable. Sin embargo, es posible que exista cierto riesgo para personas que son excepcionalmente sensibles a la contaminación atmosférica.	Los miembros de los grupos sensibles pueden experimentar efectos en la salud. El público general tiene menos probabilidades de sufrir efectos.	Los miembros del público pueden experimentar efectos en la salud; las personas de grupos sensibles pueden experimentar efectos en la salud más graves.	Alerta de salud: El riesgo de sufrir efectos en la salud es mayor para todos.	Advertencia de salud de condiciones de emergencia: todos tienen más probabilidades de sufrir efectos.
Actividades de paisajismo	<ul style="list-style-type: none"> Sin acciones recomendadas adicionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Sin acciones recomendadas adicionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Limite el uso de los sopladores de hojas. Limite las actividades del paisajismo que producen polvo en exceso. Limite las herramientas a combustible. 	<ul style="list-style-type: none"> Hasta que el AQI sea de Nivel 3 o inferior, interrumpa: <ul style="list-style-type: none"> El uso de sopladores de hojas. Las actividades del paisajismo que producen polvo en exceso. El uso de herramientas a combustible. La pulverización. 	<ul style="list-style-type: none"> Interrumpa todas las actividades hasta que el AQI sea de Nivel 3 o inferior. Como mínimo evite las emisiones de polvo y las visibles conforme a las normas 430 y 410 del Distrito del Aire. 	<ul style="list-style-type: none"> Interrumpa todas las actividades hasta que el AQI sea de Nivel 3 o inferior. Como mínimo evite las emisiones de polvo y las visibles conforme a las normas 430 y 410 del Distrito del Aire.
Actividades que provocan polvo y emisiones de humo	<ul style="list-style-type: none"> Evite el polvo suelto conforme a las normas 430 del Distrito de Aire. Evite emisiones visibles conforme a las normas 410 del Distrito de Aire. 	<ul style="list-style-type: none"> Evite el polvo suelto conforme a las normas 430 del Distrito. Evite emisiones visibles conforme a las normas 410 del Distrito. 	<ul style="list-style-type: none"> Evite el polvo conforme a las normas 430 del Distrito. Evite emisiones visibles conforme a las normas 410 del Distrito. 	<ul style="list-style-type: none"> Hasta que el AQI sea de Nivel 3 o inferior, interrumpa: <ul style="list-style-type: none"> El uso de herramientas a combustible. Quema abierta. Uso de elementos de consumo de leña que no son la fuente principal de calor. Reduzca la velocidad en caminos de tierra. Limpie con agua los rastros de vehículos, tierra o restos de construcción de las calles. 	<ul style="list-style-type: none"> Interrumpa todas las actividades hasta que el AQI sea de Nivel 3 o inferior. Como mínimo evite las emisiones de polvo y las visibles conforme a las normas 430 y 410 del Distrito del Aire. 	<ul style="list-style-type: none"> Interrumpa todas las actividades hasta que el AQI sea de Nivel 3 o inferior. Como mínimo evite las emisiones de polvo y las visibles conforme a las normas 430 y 410 del Distrito del Aire.
Actividades laborales al aire libre/seguridad de los empleados	<ul style="list-style-type: none"> Establezca un plan de comunicación de incendios forestales y capacite a los empleados respecto a las normas¹ de humo por incendios de Cal/OSHA. Considere la instalación y funcionamiento de un sensor o monitor de partículas en suspensión (PM) en el lugar. 	<ul style="list-style-type: none"> Controle la previsión de AQI para ayudar a planificar actividades de trabajo.¹ 	<ul style="list-style-type: none"> Controle la previsión de AQI para ayudar a planificar actividades de trabajo.¹ Brinde información de la calidad de aire a los empleados.¹ Las personas sensibles deben considerar utilizar mascarillas N95. 	<ul style="list-style-type: none"> Reduzca la exposición de los empleados al humo.¹ Si no se puede reducir la exposición, entregue mascarillas N95 para que la utilicen de forma voluntaria.¹ Todas las personas deben considerar el uso de mascarillas N95. Considere posponer el trabajo al aire libre no esencial hasta que el nivel de AQI sea 3 o menos. 	<ul style="list-style-type: none"> Reduzca la exposición de los empleados al humo.¹ Si no se puede reducir la exposición, entregue mascarillas N95 para que la utilicen de forma voluntaria.¹ Todas las personas deben considerar el uso de mascarillas N95. Considere posponer el trabajo al aire libre no esencial hasta que el nivel de AQI sea 3 o menos. 	<ul style="list-style-type: none"> Reduzca la exposición de los empleados al humo.¹ Si no se puede reducir la exposición, entregue mascarillas N95 para que la utilicen de forma voluntaria.¹ Se requiere que los empleados usen mascarillas N95 cuando el nivel de AQI es >500.² Considere posponer el trabajo al aire libre no esencial hasta que el nivel de AQI sea 3 o menos.
Actividades laborales en interior/seguridad de los empleados	<ul style="list-style-type: none"> Sin acciones recomendadas adicionales. Considere comprar un sensor de PM de interior. 	<ul style="list-style-type: none"> Verifique el funcionamiento de los purificadores de aire y los filtros de HVAC en caso de que se vea afectada la calidad del aire. 	<ul style="list-style-type: none"> Controle la previsión de AQI para ayudar a planificar actividades de trabajo. Brinde información de la calidad de aire a los empleados. 	<ul style="list-style-type: none"> Verifique los niveles de AQI cercanos para determinar las actividades de trabajo. Haga funcionar el sistema de HVAC en modo de recirculación; use purificadores de aire; mantenga las puertas y las ventanas cerradas para reducir el humo en Nivel 3 o superior. 	<ul style="list-style-type: none"> Construya un espacio de trabajo con aire más limpio o considere el trabajo remoto para los empleados. Siga los lineamientos anteriores estipulados en los Niveles 2-4. 	<ul style="list-style-type: none"> Reduzca la exposición de los empleados al humo.¹ Si no se puede reducir la exposición, entregue mascarillas N95 para que la utilicen de forma voluntaria.¹ Se requiere que los empleados usen mascarillas N95 cuando el nivel de AQI es >500.¹

* Estas recomendaciones son a modo de referencia y no reemplazan la asesoría de su proveedor de atención de salud o las instrucciones del funcionario de salud del Condado o de otras agencias gubernamentales que correspondan.

1. Normativa Cal/OSHA para proteger a los trabajadores del humo de incendios forestales. Código Normativo de California, título 8, [sección 5141.1](#).

CÓMO USAR ESTA TABLA:

1 Encontrará información actualizada sobre las condiciones de la calidad del aire (AQI) en fire.airnow.gov o las condiciones previstas de la calidad del aire en airnow.gov.

2 Una vez que conozca el índice de calidad de aire (AQI) más cercano a su ubicación, use la tabla a continuación para planificar y tomar decisiones en caso de que se produzca humo por incendio forestal o en cualquier momento que el AQI suba.

Niveles AQI	1. BUENO	2. MODERADO	3. NO SALUDABLE PARA GRUPOS SENSIBLES	4. NO SALUDABLE	5. MUY POCO SALUDABLE	6. PELIGROSO
	0-50	51-100	101-150	151-200	201-300	≥301
	La calidad del aire es satisfactoria y la contaminación del aire presenta bajo o ningún riesgo.	La calidad del aire es aceptable. Sin embargo, es posible que exista cierto riesgo para personas que son excepcionalmente sensibles a la contaminación.	Los miembros de los grupos sensibles pueden experimentar efectos en la salud. El público general tiene menos probabilidades de sufrir efectos.	Los miembros del público pueden experimentar efectos en la salud; las personas de grupos sensibles pueden experimentar efectos en la salud más graves.	Alerta de salud: El riesgo de sufrir efectos en la salud es mayor para todos.	Advertencia de salud de condiciones de emergencia: todos tienen más probabilidades de sufrir efectos.
Actividades de paisajismo	<ul style="list-style-type: none"> Sin acciones recomendadas adicionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Sin acciones recomendadas adicionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Limite el uso de sopladores de hojas. Limite las actividades del paisajismo que producen polvo en exceso. Limite las herramientas a combustible. 	<ul style="list-style-type: none"> Hasta que el AQI sea de Nivel 3 o inferior, interrumpa: <ul style="list-style-type: none"> Uso de soplador de hojas. Actividades del paisajismo que producen polvo en exceso y humo. El uso de herramientas a combustible. 	<ul style="list-style-type: none"> Interrumpa todas las actividades hasta que el AQI sea de Nivel 3 o inferior. Como mínimo evite las emisiones de polvo y las visibles conforme a las normas 430 y 410 del Distrito del Aire. 	<ul style="list-style-type: none"> Interrumpa todas las actividades hasta que el AQI sea de Nivel 3 o inferior. Como mínimo evite las emisiones de polvo y las visibles conforme a las normas 430 y 410 del Distrito del Aire.
Actividades que provocan polvo y emisiones de humo	<ul style="list-style-type: none"> Evite el polvo suelto conforme a las normas 430 del Distrito. Evite emisiones visibles conforme a las normas 410 del Distrito. 	<ul style="list-style-type: none"> Evite el polvo suelto conforme a las normas 430 del Distrito. Evite emisiones visibles conforme a las normas 410 del Distrito. 	<ul style="list-style-type: none"> Evite el polvo suelto conforme a las normas 430 del Distrito. Evite emisiones visibles conforme a las normas 410 del Distrito. 	<ul style="list-style-type: none"> Evite emisiones visibles conforme y polvo suelto conforme a las normas 430 y 410 del Distrito. Use barredoras de calle con agua. Limpie con agua la construcción de las calles. No realice actividades de quema de madera al aire libre. Reduzca la velocidad en caminos de tierra. 	<ul style="list-style-type: none"> Interrumpa todas las actividades hasta que el AQI sea de Nivel 3 o inferior. Como mínimo evite las emisiones de polvo y las visibles conforme a las normas 430 y 410 del Distrito del Aire. 	<ul style="list-style-type: none"> Interrumpa todas las actividades hasta que el AQI sea de Nivel 3 o inferior. Como mínimo evite las emisiones de polvo y las visibles conforme a las normas 430 y 410 del Distrito del Aire.
Actividades laborales al aire libre/seguridad de los empleados	<ul style="list-style-type: none"> Establezca un plan de comunicación de incendios forestales.¹ Capacite a los empleados respecto a las normas² Cal/OSHA de humo por incendio forestal. Considere comprar un sensor de PM de exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> Controle la previsión de AQI para ayudar a planificar actividades de trabajo.¹ 	<ul style="list-style-type: none"> Controle la previsión de AQI para ayudar a planificar actividades de trabajo.¹ Brinde información de la calidad de aire a los empleados.¹ Las personas sensibles deben considerar utilizar mascarillas N95. 	<ul style="list-style-type: none"> Reduzca la exposición de los empleados al humo.¹ Si no se puede reducir la exposición, entregue mascarillas N95 para que la utilicen de forma voluntaria.¹ Todas las personas deben considerar el uso de mascarillas N95. Considere posponer el trabajo al aire libre no esencial hasta que el nivel de AQI sea 3 o menos. 	<ul style="list-style-type: none"> Reduzca la exposición de los empleados al humo.¹ Si no se puede reducir la exposición, entregue mascarillas N95 para que la utilicen de forma voluntaria.¹ Todas las personas deben considerar el uso de mascarillas N95. Considere posponer el trabajo al aire libre no esencial hasta que el nivel de AQI sea 3 o menos. 	<ul style="list-style-type: none"> Reduzca la exposición de los empleados al humo.¹ Si no se puede reducir la exposición, entregue mascarillas N95 para que la utilicen de forma voluntaria.¹ Se requiere que los empleados usen mascarillas N95 cuando el nivel de AQI es >500.¹ Considere posponer el trabajo al aire libre no esencial hasta que el nivel de AQI sea 3 o menos.
Actividades laborales en interior/seguridad de los empleados	<ul style="list-style-type: none"> Sin acciones recomendadas adicionales. Considere comprar un sensor de PM de interior. 	<ul style="list-style-type: none"> Sin acciones recomendadas adicionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Controle la previsión de AQI para ayudar a planificar actividades de trabajo. Brinde información de la calidad de aire a los empleados. 	<ul style="list-style-type: none"> Verifique los niveles de AQI cercanos para determinar las actividades de trabajo. Haga funcionar el sistema de HVAC en modo de recirculación; use purificadores de aire; mantenga las puertas y las ventanas cerradas para reducir el humo. 	<ul style="list-style-type: none"> Construya un espacio de trabajo con aire más limpio o considere el trabajo remoto para los empleados. Siga los lineamientos anteriores estipulados en los Niveles 2-4. 	<ul style="list-style-type: none"> Construya un espacio de trabajo con aire más limpio o considere el trabajo remoto para los empleados. Siga los lineamientos anteriores estipulados en los Niveles 2-4.
Mensajes de seguridad pública/centros de aire limpio	<ul style="list-style-type: none"> Sin acciones recomendadas adicionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Controle la calidad del aire. Revise el funcionamiento de los purificadores de aire y los filtros de HVAC. 	<ul style="list-style-type: none"> Active el Plan de mensajería pública y acción por humo de incendio forestal cuando el humo produzca¹ o pueda producir un valor de PM-2.5 > 151 AQI. 	<ul style="list-style-type: none"> Considere abrir los centros de aire más limpio. Emita mensajes/asesoría pública sobre salud y humo por incendio. Considere cancelar los eventos públicos al aire libre. Coordine con el centro de Operaciones de Emergencia (EOC) y el Departamento de Salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Haga pública la disponibilidad de los centros de aire más limpio (si están abiertos). Hable sobre la posibilidad de cierre de escuelas, alertas de salud pública y cancelación de eventos. Emita mensajes/asesoría pública sobre salud y humo por incendio. 	<ul style="list-style-type: none"> Haga pública la disponibilidad de los centros de aire más limpio (si están abiertos), información de salud pública, alertas y toda cancelación de eventos. Emita mensajes/asesoría pública sobre salud y humo por incendio.

* Estas recomendaciones son a modo de referencia y no reemplazan la asesoría de su proveedor de atención de salud o las instrucciones del funcionario de salud del Condado o de otras agencias gubernamentales que correspondan.

1. Normativa Cal/OSHA para proteger a los trabajadores del humo de incendios forestales. Código Normativo de California, título 8, [sección 5141.1](#).

CÓMO USAR ESTA TABLA:

1 Encontrará información actualizada sobre las condiciones de la calidad del aire (AQI) en fire.airnow.gov o las condiciones previstas de la calidad del aire en airnow.gov.

2 Una vez que conozca el índice de calidad de aire (AQI) más cercano a su ubicación, use la tabla a continuación para planificar y tomar decisiones en caso de que se produzca humo por incendio forestal o en cualquier momento que el AQI suba.

Niveles AQI	1. BUENO	2. MODERADO	3. NO SALUDABLE PARA GRUPOS SENSIBLES	4. NO SALUDABLE	5. MUY POCO SALUDABLE	6. PELIGROSO
	0-50	51-100	101-150	151-200	201-300	≥301
	La calidad del aire es satisfactoria y la contaminación del aire presenta bajo o ningún riesgo.	La calidad del aire es aceptable. Sin embargo, es posible que exista cierto riesgo para personas que son excepcionalmente sensibles a la contaminación.	Los miembros de los grupos sensibles pueden experimentar efectos en la salud. El público general tiene menos probabilidades de sufrir efectos.	Los miembros del público pueden experimentar efectos en la salud; las personas de grupos sensibles pueden experimentar efectos en la salud más graves.	Alerta de salud: El riesgo de sufrir efectos en la salud es mayor para todos.	Advertencia de salud de condiciones de emergencia: todos tienen más probabilidades de sufrir efectos.
Juego al aire libre y descanso (15 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Sin restricciones. Considere la instalación de sensores de PM de interior y exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que los niños sensibles¹ estén gestionando médicamente su afección. Verifique el funcionamiento de los purificadores de aire y los filtros de HVAC en caso de que se vea afectada la calidad del aire. Comience a verificar periódicamente los valores locales de AQI. 	<ul style="list-style-type: none"> Los niños sensibles¹ deben hacer ejercicio en el interior y evitar actividades vigorosas al aire libre. Permita que los niños que se quejan de dificultad respiratoria jueguen en el interior. Use purificadores de aire el AQI cuando tenga un Nivel de 3 a 6. 	<ul style="list-style-type: none"> Haga ejercicio en el interior o evite actividades vigorosas al aire libre. Los niños sensibles¹ y con dificultades para respirar deben mantenerse en el interior. 	<ul style="list-style-type: none"> No se deben realizar actividades al aire libre. Las actividades deben realizarse en el interior o interrumpirse. 	<ul style="list-style-type: none"> No se deben realizar actividades al aire libre. Las actividades deben realizarse en el interior o interrumpirse.
Clase de educación física (60 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Sin restricciones. Considere la instalación de sensores de PM de interior y exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que los niños sensibles¹ estén gestionando médicamente su afección. Verifique el funcionamiento de los purificadores de aire y los filtros de HVAC en caso de que se vea afectada la calidad del aire. Comience a verificar periódicamente los valores locales de AQI. 	<ul style="list-style-type: none"> Los niños sensibles¹ deben hacer ejercicio en el interior y evitar actividades vigorosas al aire libre. Cuente con espacio de interior disponible para los niños sensibles.¹ Incremente los períodos de descanso y reemplazos para reducir el ritmo de la respiración. Use purificadores de aire cuando el nivel de AQI tenga un nivel de 3 a 6. 	<ul style="list-style-type: none"> Realice actividades del interior o limite la ejercitación vigorosa a 15 minutos máximo. Los niños sensibles¹ y las personas con dificultades para respirar deben mantenerse en el interior. 	<ul style="list-style-type: none"> No se permite el ejercicio al aire libre. Las actividades deben realizarse en el interior o interrumpirse. 	<ul style="list-style-type: none"> No se permite el ejercicio al aire libre. Las actividades deben realizarse en el interior o interrumpirse.
Práctica atlética y eventos programados	<ul style="list-style-type: none"> Sin restricciones. Considere la instalación de sensores de PM de interior y exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que los niños sensibles¹ estén gestionando médicamente su afección. Verifique el funcionamiento de los purificadores de aire y los filtros de HVAC en caso de que se vea afectada la calidad del aire. Comience a verificar periódicamente los valores locales de AQI. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que los niños sensibles¹ estén gestionando médicamente su afección. Reduzca el ejercicio vigoroso a 30 minutos por hora. Incremente los períodos de descanso y reemplazos para reducir el ritmo de la respiración. Use purificadores de aire cuando el AQI tenga un nivel de 3 a 6. 	<ul style="list-style-type: none"> Reduzca el ejercicio vigoroso a 30 minutos por hora. Incremente los períodos de descanso y reemplazos para reducir el ritmo de la respiración. Los niños sensibles¹ deben permanecer en el interior. 	<ul style="list-style-type: none"> Las prácticas o los eventos deben reprogramarse, trasladarse a un lugar del interior o interrumpirse. 	<ul style="list-style-type: none"> Las prácticas o los eventos deben reprogramarse, trasladarse a un lugar del interior o interrumpirse.
Eventos programados al aire libre	<ul style="list-style-type: none"> Sin restricciones. Considere la instalación de sensores de PM de interior y exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que los niños sensibles¹ estén gestionando médicamente su afección. Verifique el funcionamiento de los purificadores de aire y los filtros de HVAC en caso de que se vea afectada la calidad del aire. Comience a verificar periódicamente los valores locales de AQI. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que los niños sensibles¹ estén gestionando médicamente su afección. Use purificadores de aire cuando el AQI tenga un nivel de 3 a 6. 	<ul style="list-style-type: none"> Reduzca la duración de los eventos de más de 2 horas. Considere la reprogramación o ubicación del evento. 	<ul style="list-style-type: none"> El evento debe reprogramarse, trasladarse a un lugar del interior o interrumpirse. 	<ul style="list-style-type: none"> El evento debe reprogramarse, trasladarse a un lugar del interior o interrumpirse.

* Estas recomendaciones son a modo de referencia y no reemplazan la asesoría de su proveedor de atención de salud o las instrucciones del funcionario de salud del Condado o de otras agencias gubernamentales que correspondan.

1. Las personas sensibles incluyen las personas con asma y otras afecciones cardíacas/pulmonares, los niños y los adultos mayores. Las personas con asma deben seguir los planes de acción para asma y conservar las medicinas de alivio rápido a mano.