

Guía General para Actividades al Aire Libre			Guía para Actividades al Aire Libre para las Escuelas				
AQI NowCast de la EPA		Recomendaciones de Salud de AQI	Nivel RAAN	Recreo (15 min)	Educación Física (1 Hora)	Práctica y Entrenamiento Deportivo (2-4 Horas)	Eventos Deportivos Programados
(0-50)	Bueno	Disfrute de las actividades al aire libre.	1	Las actividades al aire libre están bien para todos.	Las actividades al aire libre están bien para todos.	Las actividades al aire libre están bien para todos.	Las actividades al aire libre están bien para todos.
(51-100)	Moderado	Si es inusualmente sensible a la contaminación por partículas, considere reducir su nivel de actividad o pasar menos tiempo realizando actividades al aire libre.	2	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.
(101-150)	Insalubre para Grupos Sensibles	Las personas con enfermedades cardíacas o pulmonares, los adultos mayores, los niños y los adolescentes – deben tomar alguna de las siguientes medidas para reducir su exposición: - Elija actividades menos extenuantes. - Reduzca el tiempo que pasa realizando actividades al aire libre. - Realice actividades al aire libre cuando la calidad del aire sea mejor.	3	Personas sensibles deben de hacer ejercicio adentro o evitar actividades vigorosas al aire libre.	Personas sensibles deben de hacer ejercicio adentro o evitar actividades vigorosas al aire libre.	Reduzca el ejercicio vigoroso a 30 minutos por cada hora de práctica, con más descansos y sustituciones. Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.	Aumente los descansos y las sustituciones de acuerdo con las pautas de la CIF para calor extremo. Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.
(151-200)	Insalubre	Grupos sensibles: Evite actividades prolongadas o intensas al aire libre. Considere reprogramar las actividades o trasladarlas al interior. Todos los demás: Reduzcan las actividades prolongadas o intensas. Tome más descansos durante las actividades al aire libre.	4	Hacer ejercicio adentro o evitar actividades vigorosas al aire libre. Personas sensibles deben permanecer adentro.	Hacer ejercicio adentro o limitar actividades vigorosas al aire libre a un máximo de 15 minutos. Personas sensibles deben permanecer adentro.	Hacer ejercicio adentro o reducir ejercicio vigoroso a 30 minutos por cada hora de práctica, aumentando descansos y sustituciones. Personas sensibles deben permanecer adentro.	Aumente descansos y sustituciones de acuerdo al guía de CIF para calor extrema. Asegure que las personas sensibles están administrando su condición médica.
(201-300)	Muy Insalubre	Grupos sensibles: Evite toda actividad física al aire libre. Reprograme la actividad para cuando la calidad del aire sea mejor o trasládela al interior. Todos los demás: Eviten actividades prolongadas o intensas. Considere reprogramar las actividades o trasladarlas al interior.	5	No hacer actividades al aire libre. Todas las actividades deben ser movidas adentro.	No hacer actividades al aire libre. Todas las actividades deben ser movidas adentro.	No hacer actividades al aire libre. Todas las actividades deben ser movidas adentro.	El evento debe ser reprogramado o reubicado.
(301-500)	Peligroso	Todos: Eviten toda actividad física al aire libre. Grupos Sensibles: Permanezcan en interiores y mantengan bajos los niveles de actividad. Sigán las recomendaciones para mantener bajos los niveles de partículas en interiores.					