

# PROGRAMA DE BANDERINES SOBRE LA CALIDAD DEL AIRE

¿Qué consecuencias puede tener la contaminación ambiental sobre mi salud y actividad física hoy?



verde

## BUENA

Es un día excelente para realizar actividades al aire libre.



amarillo

## MODERADA

Es un buen día para realizar actividades al aire libre, pero reduzca su nivel de actividad si es excepcionalmente sensible a la contaminación atmosférica.



naranja

## INSALUBRE PARA GRUPOS SENSIBLES

Los adultos mayores, niños y adolescentes, personas con ciertas afecciones y personas que realizan actividades al aire libre deberían reducir su nivel de actividad.



rojo

## INSALUBRE

Todos deben reducir el nivel de actividad.



morado

## MUY INSALUBRE

Los grupos sensibles deben evitar el esfuerzo físico al aire libre. Las demás personas deben evitar el esfuerzo físico intenso o prolongado al aire libre.

### ¡Pruebe los 150!

Los CDC recomiendan 150 minutos de actividad de intensidad moderada o 75 minutos de actividad de intensidad enérgica cada semana para los adultos.

### Preste atención a la aparición de síntomas

La tos o la dificultad para respirar indican que se debe reducir el nivel de actividad. La contaminación atmosférica también puede empeorar los síntomas del asma y desencadenar ataques.

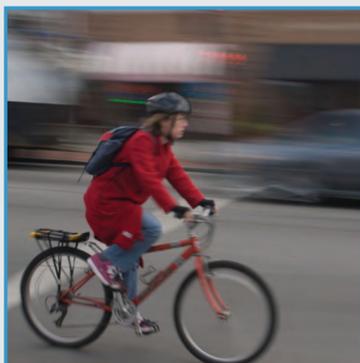
### Reduzca el nivel de actividad

Realice pausas. Manténgase activo durante períodos más breves. Realice actividades menos intensas, como caminar en lugar de correr.

### Prepárese para el ozono

El nivel de ozono es menor por la mañana, por lo cual, en días con alto nivel de ozono, planee realizar las actividades intensas al aire libre a primera hora del día.

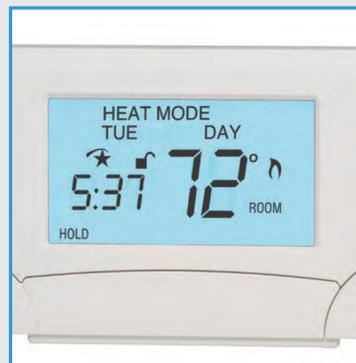
## Cómo USTED puede mejorar la calidad del aire local:



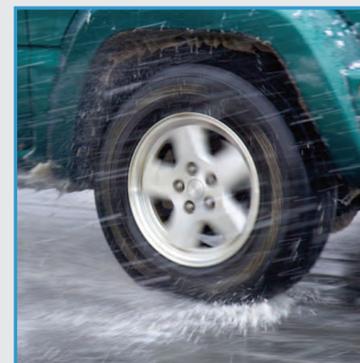
Viaje en transporte público, comparta el vehículo con otras personas, camine o circule en bicicleta.



Evite la marcha en vacío de los vehículos y programe realizar los mandados al mismo tiempo.



Instale un termostato programable.



Ponga a punto el motor del vehículo y mantenga los neumáticos a la presión correcta.