

ACCIONES RECOMENDADAS DURANTE EL HUMO DE INCENDIOS FORESTALES Y OTROS EVENTOS DE CALIDAD DEL AIRE NO SALUDABLE



DISTRITOS ESCOLARES

COMO USAR ESTA GRÁFICA

PASO 1

Encuentre las condiciones actuales del aire (AQI) en el sitio www.fire.airnow.gov. Para encontrar las condiciones de calidad del aire pronosticadas vaya a AirQuality.org.

PASO 2

Una vez que conozca el AQI más cercano a su escuela o evento al aire libre, use la siguiente tabla para ayudarse a planificar y tomar decisiones durante un evento de humo de incendio forestal o en cualquier momento en que aumente el AQI.

ACTIVIDAD	NIVEL 1 BUENO	NIVEL 2 MODERADO	NIVEL 3 INSALUBRE PARA GRUPOS SENSIBLES
AQI	0-50	51-100	101-150
RECESO (15 MINUTOS)	No Restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles ¹ estén controlando medicamente su condición	Las personas sensibles ¹ deben de hacer ejercicio en interiores o evitar actividades de ejercicio intenso Permita a las personas quejandose de dificultad para respirar que jueguen en interiores
CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA (60 MIN)	No Restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles ¹ estén controlando medicamente su condición	Las personas sensibles ¹ deben de hacer ejercicio en interiores o evitar actividades de ejercicio intenso Haga que el espacio interior esté disponible para personas sensibles ¹ Incremente los periodos de descanso y las sustituciones para reducir la frecuencia respiratoria.
PRÁCTICA ATLÉTICA/ EVENTO DEPORTIVO PROGRAMADO	No Restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles ¹ estén controlando medicamente su condición	Asegúrese de que las personas sensibles ¹ estén controlando medicamente su condición Reduzca el ejercicio vigoroso a 30 minutos por hora Aumente los periodos de descanso y las sustituciones para reducir la frecuencia respiratoria.
EVENTO AL AIRE LIBRE PROGRAMADO	No Restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles ¹ estén controlando medicamente su condición	Asegúrese de que las personas sensibles ¹ estén controlando medicamente su condición

¹ Las personas sensibles incluyen cualquier persona con asma u otras afecciones cardíacas o pulmonares. Las personas con asma deben seguir sus planes de acción para el asma y tener a mano su medicamento de alivio rápido.

² Para cumplir con las condiciones de aprobación de la exención debido a condiciones de emergencia (Formulario J-134) del Superintendente de Instrucción Pública del Estado, se debe demostrar que la mala calidad del aire es causada por un evento de emergencia como un incendio forestal

ACCIONES RECOMENDADAS DURANTE EL HUMO DE INCENDIOS FORESTALES Y OTROS EVENTOS DE CALIDAD DEL AIRE NO SALUDABLE



DISTRITOS ESCOLARES

COMO USAR ESTA GRÁFICA

PASO 1

Encuentre las condiciones actuales del aire (AQI) en el sitio www.fire.airnow.gov. Para encontrar las condiciones de calidad del aire pronosticadas vaya a AirQuality.org.

PASO 2

Una vez que conozca el AQI más cercano a su escuela o evento al aire libre, use la siguiente tabla para ayudarse a planificar y tomar decisiones durante un evento de humo de incendio forestal o en cualquier momento en que aumente el AQI.

ACTIVIDAD	NIVEL 4 INSALUBRE	NIVEL 5 MUY INSALUBRE SE PUEDE CONSIDERAR EL CIERRE DE LA ESCUELA	NIVEL 6 PELIGROSO SE PUEDE CONSIDERAR EL CIERRE DE LA ESCUELA
AQI	151-200	201-250	≥ 301
RECESO (15 MINUTOS)	Haga ejercicio en interiores o evite actividades intensas al aire libre. Las personas sensibles o cualquier persona que se queje de dificultar para respirar deben permanecer en interiores	No actividad al aire libre Toda actividad debe trasladarse al interior o suspenderse	No actividad al aire libre Toda actividad debe trasladarse al interior o suspenderse
CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA (60 MIN)	Haga ejercicio en interiores o limite la actividad vigorosa al aire libre a un máximo de 15 minutos Las personas sensibles o cualquier persona que se queje de dificultar para respirar deben permanecer en interiores	No actividad al aire libre Toda actividad debe trasladarse al interior o suspenderse	No actividad al aire libre Toda actividad debe trasladarse al interior o suspenderse
PRÁCTICA ATLÉTICA/ EVENTO DEPORTIVO PROGRAMADO	Reduzca el ejercicio vigoroso a 30 minutos por hora Incremente los periodos de descanso y las sustituciones para reducir la frecuencia respiratoria. Las personas sensibles deben permanecer en interiores	La practica o evento debe reprogramarse, trasladarse al interior o suspenderse	La practica o evento debe reprogramarse, trasladarse al interior o suspenderse
EVENTO AL AIRE LIBRE PROGRAMADO	Disminuya la duración de eventos que excedan 2 horas Considere reprogramar o reubicar el evento	El evento debe reprogramarse, trasladarse al interior o suspenderse	El evento debe reprogramarse, trasladarse al interior o suspenderse

¹ Las personas sensibles incluyen cualquier persona con asma u otras afecciones cardíacas o pulmonares. Las personas con asma deben seguir sus planes de acción para el asma y tener a mano su medicamento de alivio rápido.

² Para cumplir con las condiciones de aprobación de la exención debido a condiciones de emergencia (Formulario J-134) del Superintendente de Instrucción Pública del Estado, se debe demostrar que la mala calidad del aire es causada por un evento de emergencia como un incendio forestal