



LA CALIDAD DEL AIRE VISTA DESDE UNA PERSPECTIVA TOTALMENTE NUEVA

Sepa cuándo estar activo. El nuevo Índice de calidad del aire-salud relaciona la calidad del aire con su salud en una escala simple del 1 al 10. Cuanto más bajo sea el número, menor será el riesgo.

Proteja su salud. Conozca los números. **Visite www.airhealth.ca**



LA CALIDAD DEL AIRE VISTA DESDE UNA PERSPECTIVA TOTALMENTE NUEVA

Sepa cuándo estar activo. El nuevo Índice de calidad del aire-salud relaciona la calidad del aire con su salud en una escala simple del 1 al 10. Cuanto más bajo sea el número, menor será el riesgo.

Proteja su salud. Conozca los números. **Visite www.airhealth.ca**



PROTEJA SU SALUD. CONOZCA LOS NÚMEROS.

RIESGO PARA LA SALUD	ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE-SALUD	MENSAJES SOBRE SALUD	
		Población en riesgo*	Población general
Riesgo bajo	1 – 3	Disfrute de sus actividades normales al aire libre.	Calidad del aire ideal para actividades al aire libre.
Riesgo moderado	4 – 6	Considere reducir o volver a programar las actividades agotadoras al aire libre si sufre síntomas.	No es necesario modificar sus actividades normales al aire libre a menos que tenga síntomas como tos e irritación de garganta.
Riesgo alto	7 – 10	Reduzca o vuelva a programar las actividades agotadoras al aire libre. Los niños y las personas de edad también deberían tomarse las cosas con tranquilidad.	Considere reducir o volver a programar actividades agotadoras al aire libre si sufre síntomas como tos e irritación de la garganta.
Riesgo muy alto	Superior a 10	Evite las actividades agotadoras al aire libre. Los niños y las personas de edad también deberían evitar el esfuerzo físico al aire libre.	Reduzca o vuelva a programar las actividades agotadoras al aire libre, especialmente si sufre síntomas como tos e irritación de la garganta.

*Las personas con problemas de corazón o respiratorios tienen mayor riesgo. Siga los consejos habituales de su médico acerca del ejercicio y del control de su enfermedad.

Puede encontrarse información adicional en www.airhealth.ca

PROTEJA SU SALUD. CONOZCA LOS NÚMEROS.

RIESGO PARA LA SALUD	ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE-SALUD	MENSAJES SOBRE SALUD	
		Población en riesgo*	Población general
Riesgo bajo	1 – 3	Disfrute de sus actividades normales al aire libre.	Calidad del aire ideal para actividades al aire libre.
Riesgo moderado	4 – 6	Considere reducir o volver a programar las actividades agotadoras al aire libre si sufre síntomas.	No es necesario modificar sus actividades normales al aire libre a menos que tenga síntomas como tos e irritación de garganta.
Riesgo alto	7 – 10	Reduzca o vuelva a programar las actividades agotadoras al aire libre. Los niños y las personas de edad también deberían tomarse las cosas con tranquilidad.	Considere reducir o volver a programar actividades agotadoras al aire libre si sufre síntomas como tos e irritación de la garganta.
Riesgo muy alto	Superior a 10	Evite las actividades agotadoras al aire libre. Los niños y las personas de edad también deberían evitar el esfuerzo físico al aire libre.	Reduzca o vuelva a programar las actividades agotadoras al aire libre, especialmente si sufre síntomas como tos e irritación de la garganta.

*Las personas con problemas de corazón o respiratorios tienen mayor riesgo. Siga los consejos habituales de su médico acerca del ejercicio y del control de su enfermedad.

Puede encontrarse información adicional en www.airhealth.ca