

# PROGRAMA DE BANDERINES SOBRE LA CALIDAD DEL AIRE PARA LAS ESCUELAS



## Colores de la calidad del aire



verde

¡Es un día excelente para realizar actividades al aire libre!



amarillo

Es un buen día para realizar actividades al aire libre.



naranja

Está bien salir y realizar actividades durante el receso o la clase de educación física. Para actividades más prolongadas, descanse a menudo.



rojo

Descanse si realiza cualquier actividad al aire libre.



morado

Es un buen día para realizar actividades adentro.

## ¡Intente 60!

Los CDC recomiendan 60 minutos o más de actividad física diaria para los niños.

## ¡Preste atención a la aparición de síntomas!

La tos o la dificultad para respirar indican que se debe descansar. La contaminación del aire puede empeorar los síntomas de asma y desencadenar ataques.

## Descanse.

Realice pausas. Realice actividades menos intensas como caminar en lugar de correr cuando es un día naranja o rojo.

## Prepárese para el ozono.

La cantidad de ozono es inferior por la mañana, entonces realice actividades intensas por la mañana en días de contaminación del aire por ozono.

## En la zona de la escuela...

- Solicite a los conductores de autobuses y de grupos que apaguen el motor si están estacionados más de 30 segundos.
- Juegue o haga ejercicio tan lejos como sea posible de carreteras con mucho tránsito.
- Verifique a diario el Índice de la calidad del aire o descargue la aplicación móvil en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov).