

Índice de la Calidad del Aire

Índice de Calidad de Aire	Guías para proteger su salud
Bueno 0-50 Código verde	Ningún efecto a la salud.
Moderado 51-100 Código	Grupos sensitivos: Considere limitar el esfuerzo prolongado al aire libre.
Dañino a la salud para grupos sensitivos 101-150	Niños, gente activa, adultos mayores y aquellos con enfermedades del corazón o pulmón (como asma): limiten actividades o trabajos prolongados al aire libre.
Dañino a la salud 151-200 Código rojo	Niños, gente activa, adultos mayores y aquellos con enfermedades del corazón o pulmón (como asma): limiten actividades o trabajos prolongados al aire libre. Todos: limiten actividades o trabajos prolongados o
Muy Dañino a la salud 201-300	Todos: evite cualquier actividad al aire libre.

Los dos contaminantes del aire considerados en el pronóstico diario de la calidad del aire son:

- El ozono al nivel del suelo se forma cuando contaminantes emitidos por vehículos, plantas eléctricas y otras fuentes de contaminación son combinados con calor y luz del sol. El ozono es un irritante pulmonar que causa falta de aliento, irritación en la garganta y ojos, y agrava el asma. Los niveles de ozono son más altos en días calientes y soleados a partir de las primeras horas de la tarde hasta las primeras horas de la noche.
- La contaminación por partículas es una mezcla de líquidos y pequeños sólidos suspendidos en el aire. Estas partículas diminutas pueden llegar hasta las partes más profundas de los pulmones, agravando el asma y otras condiciones pulmonares y hasta pueden causar problemas cardiacos. Altos niveles de partículas en el aire pueden presentarse a cualquier hora del día, de la noche, o del año. A menudo, estos son causados por incendios forestales o quema de leña en áreas residenciales.

El pronóstico diario de la calidad del aire indica que contaminante es el de mayor preocupación.

Consejos: Cuidados para su aire

- Ahorre energía: conduzca menos y consuma menos electricidad.
- Comparta el coche, utilice el transporte público, bicicleta o camine siempre que sea posible.
- Dele mantenimiento a coche, barco, cortadora de césped y otros motores.
- Mantenga los neumáticos correctamente inflados y ruedas alineadas.
- Nunca queme basura. Es ilegal y libera sustancias químicas tóxicas.
- Evite quemar hojas y arbustos, porque contaminan el aire.

Para obtener el pronóstico de la calidad del aire y mayor información:
www.ncair.org / 1-888-RU4NCAIR (1-888-784-6224)