



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