

Air Quality Index & Activity Guidance

GOOD

Everyone: Enjoy outdoor activities!

MODERATE

Sensitive Groups: Watch for symptoms—coughing and shortness of breath. Take it easier if needed.

Non-Sensitive: Enjoy outdoor activities.

UNHEALTHY FOR SENSITIVE GROUPS

Sensitive Groups: Reduce the intensity and duration of outdoor activities. Schedule outdoor activities in the morning when ozone is lower.

Non-Sensitive: It's okay to be active outside. Take more breaks.

UNHEALTHY

Sensitive Groups: Avoid prolonged and intense outdoor activities. Move activities inside, if possible.

Non-Sensitive: Take more breaks. Reduce the intensity and duration of outdoor activities. Schedule outdoor activity in the morning when ozone is lower.

VERY UNHEALTHY

Everyone: Avoid outdoor activities.

Sensitive Groups: Individuals with heart disease, lung disease, asthma, and diabetes, the elderly, children and pregnant women.

Índice de la Calidad del Aire Y Orientación de la Actividad

BUENO

¡Todos disfruten de actividades al aire libre!

MODERADO

Grupos Sensibles: Esté atento a los síntomas - tos y dificultad respirar. Tómalo mas fácil si es necesario.

Grupos Insensibles: Disfruten de actividades al aire libre.

INSALUBRE PARA GRUPOS SENSIBLES

Grupos Sensibles: Reducir la intensidad y duración de las actividades al aire libre. Programe actividades al aire libre en la mañana cuando el ozono esté más bajo.

Grupos Insensibles: Está bien estar activo afuera. Tome más descansos.

INSALUBRE

Grupos Sensibles: Evite las actividades prolongadas e intensas al aire libre. Mueva las actividades adentro, si es posible

Grupos Insensibles: Tomar más descansos. Reducir la intensidad y duración de las actividades al aire libre. Programe sus actividades al aire libre en la mañana cuando el ozono es más bajo.

MUY INSALUBRE

Todos deben evitar las actividades al aire libre.

Grupos Sensibles: Personas con enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, asma y diabetes, ansianos, niños, y mujeres embarazadas.