





# Guía de actividades al aire libre para el programa de bandera de calidad del aire de ADEQ

La actividad física regular promueve la salud y la forma física. La siguiente tabla muestra lo que significan los colores de la bandera, incluido cuándo y cómo se puede modificar la actividad física en el exterior según la calidad del aire. Seguir estas pautas puede ayudar a proteger la salud de todos los arizonenses de los impactos de la contaminación del aire. Las ideas para actividades en el aula de la escuela en días menos saludables se pueden encontrar en línea en [azdeq.gov/FlagProgram](http://azdeq.gov/FlagProgram).

**Aquellos con asma, siga su plan de acción para el asma y tenga a mano un medicamento de alivio rápido.**

Color de la bandera	Calidad del Aire	Grupos Sensibles	Público en General
	La calidad del aire es buena.	Si el clima lo permite, es un gran día para estar activo afuera.	
	La calidad del aire es moderada	Las personas inusualmente susceptibles deben considerar reducir el esfuerzo prolongado al aire libre. Esté atento a los síntomas como toso dificultad para respirar.	Es un buen día para estar activo afuera.
	La calidad del aire se está acercando a ser poco saludable.	Las personas susceptibles, incluidos niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares deben tomar más descansos, disminuir la intensidad de la actividad física y observar los síntomas.	Está bien estar activo afuera, pero solamente por períodos cortos.
	La calidad de aire no es saludable	Para todos los que trabajan o juegan al aire libre, tome más descansos y realice actividades menos intensas. Considere reprogramar actividades al aire libre más largas o más intensas o moverlas dentro de la casa.	