
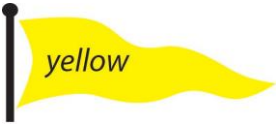





# Descripción general la calidad del aire del Condado de Marin para la actividad al aire libre y protocolos de comunicación para escuelas

La actividad física regular, al menos 60 minutos por día, promueve la salud y el estado físico. La siguiente tabla muestra cuándo y cómo modificar la actividad física al aire libre basada en el Índice de calidad del aire (AQI) y protocolos de comunicación en diferentes niveles AQI. Esta guía puede ayudar a proteger la salud de todos los niños, incluidos los adolescentes, que son más sensibles que los adultos a la contaminación del aire. Verifique la calidad del aire diariamente en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)\*. Tenga en cuenta que esta tabla es una versión modificada de una publicación de 2014 proporcionada por la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. y el Centro para el Control de Enfermedades, con el aporte del Oficial de Salud Pública del Condado de Marin basado en las experiencias durante los incendios forestales regionales y la respuesta de la comunidad de 2017 a 2019.

Índice de calidad del aire	Descripción general de la actividad al aire libre y protocolos de comunicación
 <p>green</p> <p>BUENO = 0-50</p>	<p>*<a href="http://www.airnow.gov">www.airnow.gov</a> será utilizada como la medida más precisa de AQI regional, utilizada por California Air Resources Board y EPA de EE. UU., a diferencia de otros sensores personales y más locales como Purple Air.</p> <p>¡Gran día para estar activo afuera!</p>
 <p>yellow</p> <p>MODERADO = 51-100</p>	<p>¡Gran día para estar activo afuera!</p> <p>Los estudiantes que son inusualmente sensibles a la contaminación del aire pueden tener síntomas.*</p>
 <p>orange</p> <p>NO SALUDABLE PARA GRUPOS SENSIBLES = 101-150</p>	<p><b>Se enviará una comunicación por correo electrónico de la Oficina de Salud Pública del Condado de Marin a través de MCOE a todas las escuelas.</b></p> <p>Está bien estar activo afuera, especialmente para <b>actividades cortas</b> como el recreo y la educación física (PE). Para <b>actividades más largas</b> como la práctica deportiva, tome más descansos y realice actividades menos intensas. Esté atento a los síntomas y tome medidas según sea necesario. * Los estudiantes con asma deben seguir sus planes de acción para el asma y tener a mano su medicamento de alivio rápido.</p> <p><b>Vea detalles adicionales en la Tabla de recomendaciones de actividades de calidad del aire escolar en la página siguiente.</b></p>
 <p>red</p> <p>NO SALUDABLE = 151-200</p>	<p><b>Se iniciará una conferencia telefónica por MCOE y la Oficina de Salud Pública del Condado de Marin para todas las escuelas del Condado de Marin.</b></p> <p>Para <b>todas las actividades al aire libre</b>, tome más descansos y realice actividades menos intensas. Considere <b>hacer las actividades más largas o más intensas</b> en interiores o reprogramarlas para otro día u hora. Esté atento a los síntomas y tome medidas según sea necesario. * Los estudiantes con asma deben seguir sus planes de acción para el asma y tener a mano su medicamento de alivio rápido.</p> <p><b>Vea detalles adicionales en la Tabla de recomendaciones de actividades de calidad del aire escolar en la página siguiente.</b></p>
 <p>purple</p> <p>MUY MALO = 201-300</p>	<p><b>Una conferencia telefónica se iniciará diariamente por MCOE y la Oficina de Salud Pública del Condado de Marin para todas las escuelas del Condado de Marin.</b></p> <p>Mueva <b>todas las actividades</b> a interiores o reprogramelas para otro día.</p>

\* Esté atento a los síntomas

60 minutos

La contaminación del aire puede empeorar los síntomas del asma y desencadenar ataques. Los síntomas del asma incluyen tos, sibilancias, dificultad para respirar y opresión en el pecho. Incluso los estudiantes que no tienen asma podrían experimentar estos síntomas.

#### Si se presentan síntomas:

Es posible que el estudiante deba tomar un descanso, hacer una actividad menos intensa, detener toda actividad, ir al interior o usar medicamentos de alivio rápido según lo recetado. Si los síntomas no mejoran, busque ayuda médica.

Hay menos ozono en la mañana. En los días en que se espera que el ozono esté en niveles poco saludables, planifique actividades al aire libre por la mañana.

#### Planifique con anticipación para el ozono

Los CDC recomiendan que los niños realicen 60 minutos o más de actividad física cada día. [www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm](http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm)

## Recomendaciones de calidad del aire para la actividad escolar

### PROTECT STUDENT HEALTH DURING POOR AIR QUALITY

La calidad del aire es una consideración importante para las escuelas en términos de actividades estudiantiles. Los distritos locales de aire están disponibles para ayudar a las escuelas a comprender las preocupaciones locales sobre la calidad del aire y las acciones que pueden tomar para proteger la salud de los estudiantes. Para obtener más información, comuníquese con su distrito aéreo local. Visite esta página para saber qué Distrito atiende su área.: [www.arb.ca.gov/app/dislookup/dislookup.php](http://www.arb.ca.gov/app/dislookup/dislookup.php)



Las siguientes recomendaciones de actividades escolares se basan en consultas con investigadores de salud y varios principios importantes extraídos de estudios recientes. **Modifique estos niveles para que correspondan con el AQI, la concentración de emisiones u otro método recomendado por el distrito de aire de su región.**

Actividad	Nivel de calidad del aire				
	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5 <i>Los distritos escolares pueden considerar el cierre de escuelas en función de las preocupaciones de sitio por sitio. ***</i>
<b>Recreo (15min)</b>	Sin restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles estén manejando médicamente su condición.*	Las personas sensibles deben hacer ejercicio en el interior o evitar actividades vigorosas al aire libre. *	Haga ejercicio en interiores o evite actividades vigorosas al aire libre.  Las personas sensibles deben permanecer en el interior. *	No hay actividad al aire libre.  Todas las actividades deben trasladarse al interior.
<b>Educación Física (1hr)</b>	Sin restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles estén manejando médicamente su condición.*	Las personas sensibles deben hacer ejercicio en el interior o evitar actividades vigorosas al aire libre. *.*	Haga ejercicio en interiores o limite las actividades vigorosas al aire libre a un máximo de 15 minutos.  Las personas sensibles deben permanecer en el interior.*	No hay actividad al aire libre.  Todas las actividades deben trasladarse al interior.
<b>Práctica atlética y entrenamiento (2-4hrs)</b>	Sin restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles estén manejando médicamente su condición.*	Reduzca el ejercicio vigoroso a 30 minutos por hora de tiempo de práctica con mayores descansos y sustituciones.  Asegúrese de que las personas sensibles estén manejando médicamente su condición.*	Haga ejercicio en interiores o reduzca el ejercicio vigoroso a 30 minutos de tiempo de práctica con mayores descansos y sustituciones.  Las personas sensibles deben permanecer en el interior. *	No hay actividad al aire libre.  Todas las actividades deben trasladarse al interior.

\* Las personas sensibles incluyen a todas las personas con asma u otras afecciones cardíacas / pulmonares \*\* Federación Inter-escolar de California

\*\*\* Para cumplir con las condiciones para la aprobación de una exención debido a condiciones de emergencia ([Form J-13A](#)) del Superintendente Estatal de Instrucción Pública se debe demostrar que la mala calidad del aire es causada por un evento de emergencia como un incendio forestal.