

Recomendaciones sobre actividades relacionadas con la calidad del aire en las escuelas

PROTEJA LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DURANTE LA MALA CALIDAD DEL AIRE

La calidad del aire es un factor importante que las escuelas deben tener en cuenta al planificar las actividades de los estudiantes. El Distrito del Aire del Área de la Bahía está disponible para ayudar a las escuelas a comprender la calidad del aire local y las medidas que deben tomar para proteger la salud de los estudiantes. Para obtener más información, visite BAAQMD.gov o llame al 415-749-4900.



Las siguientes recomendaciones sobre actividades escolares se basan en consultas con investigadores de la salud y en varios principios importantes extraídos de estudios recientes.

Actividad	Nivel de calidad del aire				
	NIVEL 1 AQI de 0 a 50 PM _{2.5} de 0 a 12 µg/m3	NIVEL 2 AQI de 51 a 100 PM _{2.5} de 13 a 35 µg/m3	NIVEL 3 AQI de 101 a 150 PM _{2.5} de 36 a 55 µg/m3	NIVEL 4 AQI de 151 a 200 PM _{2.5} de 56 a 150 µg/m3	NIVEL 5 AQI 201 o superior PM _{2.5} de 151 a 500 µg/m3 <i>Los distritos escolares pueden considerar cierres en función de las necesidades específicas de cada centro.</i>
Recreo (15 minutos)	Sin restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles estén recibiendo atención médica para controlar su afección.*	Las personas sensibles deben hacer ejercicio en interiores o evitar actividades intensas al aire libre.*	Haga ejercicio en interiores o evite las actividades intensas al aire libre. Las personas sensibles deben permanecer en interiores.*	No se permite ninguna actividad al aire libre. Todas las actividades deben trasladarse al interior.
Educación Física (1 hora)	Sin restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles estén recibiendo atención médica para controlar su afección.*	Las personas sensibles deben hacer ejercicio en interiores o evitar actividades intensas al aire libre.*	Haga ejercicio en interiores o limite las actividades intensas al aire libre a un máximo de 15 minutos. Las personas sensibles deben permanecer en interiores.*	No se permite ninguna actividad al aire libre. Todas las actividades deben trasladarse al interior.
Prácticas y entrenamientos atléticos (de 2 a 4 horas)	Sin restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles estén recibiendo atención médica para controlar su afección.*	Reduzca el ejercicio intenso a 30 minutos por hora de entrenamiento, aumentando los descansos y las sustituciones. Asegúrese de que las personas sensibles estén recibiendo atención médica para controlar su afección.*	Haga ejercicio en interiores o reduzca el ejercicio intenso a 30 minutos de entrenamiento, aumentando los descansos y las sustituciones. Las personas sensibles deben permanecer en interiores.*	No se permite ninguna actividad al aire libre. Todas las actividades deben trasladarse al interior.
Eventos deportivos programados	Sin restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles estén recibiendo atención médica para controlar su afección.*	Aumente los descansos y las sustituciones según las directrices de la CIF en casos de calor extremo.** Asegúrese de que las personas sensibles estén recibiendo atención médica para controlar su afección.*	Aumente los descansos y las sustituciones según las directrices de la CIF en casos de calor extremo.** Asegúrese de que las personas sensibles estén recibiendo atención médica para controlar su afección.*	El evento debería reprogramarse o reubicarse.

* Las personas sensibles incluyen a todas aquellas con asma u otras afecciones cardíacas y pulmonares.

** California Interscholastic Federation