

# Programa de Bandera de Calidad del Aire

## ¿Qué significan los colores de la bandera?

El color de la bandera que vuela afuera te deja saber las condiciones actuales de calidad del aire.



### Bueno

La calidad del aire es buena. El tiempo lo permite, es un gran día para estar activo afuera.



### Moderar

La calidad del aire es justa, pero puede ser una preocupación de salud para quienes son inusualmente sensible a la contaminación del aire. Esté atento a los síntomas y reduce el tiempo de sus actividades al aire libre.



### Aviso de Alta Contaminación

La calidad del aire se está acercando poco insalubre o podría ser insalubre. Personas sensibles, incluyendo niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y aquellos con la enfermedad cardíaca o pulmonar deberían tomar más descansos, baje la intensidad de actividad al aire libre y esté atento a los síntomas.

## Esté atento a los síntomas

Los síntomas comunes a los que debe prestar atención son la irritación de los ojos, nariz y garganta, incluyendo tos, opresión en el pecho y falta de aliento.

Es posible que necesite tomar descansos, elija actividades al aire libre menos intensas como caminar en lugar de correr, o muéva sus actividades adentro.

La contaminación del aire también puede empeorar los síntomas del asma y puede causar ataques de disparo. Aquellos con asma deben seguir su plan de acción para el asma y tener a mano la medicina de alivio rápido en días moderados e insalubres.

## Alrededor de tu organización...

- Revisé el pronóstico por hora en [azdeq.gov/forecast](http://azdeq.gov/forecast) para hacer planes de actividades al aire libre en épocas con mejor calidad del aire.

