

Recomendaciones sanitarias para la población en función de la calidad del aire

Niveles	Calidad del aire	Mensaje para la salud	Recomendaciones sanitarias	
			Grupos de riesgo y personas sensibles: niños, ancianos, con problemas respiratorios y embarazadas	Población en general
NIVEL 0	Buena	Calidad del aire satisfactoria	Disfruta de tus actividades al aire libre de manera normal	Disfruta de tus actividades al aire libre de manera normal
	Razonablemente buena	Calidad del aire aceptable: no supone un riesgo para la salud	Disfruta de tus actividades al aire libre de manera normal	Disfruta de tus actividades al aire libre de manera normal
NIVEL 1: PREVENTIVO	Regular	La calidad del aire probablemente no afecte a la población general, pero puede presentar riesgo moderado para los grupos de riesgo	Considera reducir las actividades prolongadas y enérgicas al aire libre. Las personas con asma o enfermedades respiratorias deben seguir cuidadosamente su plan de medicación. Las personas con problemas del corazón pueden experimentar palpitaciones, dificultad en la respiración o fatiga inusual	Disfruta de tus actividades al aire libre de manera normal. Sin embargo, vigila la aparición de síntomas como tos, irritación de garganta, falta de aire, fatiga excesiva o palpitaciones
NIVEL 2: CORRECTIVO	Desfavorable	Toda la población puede experimentar efectos negativos sobre la salud, y los grupos de riesgo efectos mucho más serios	Considera reducir las actividades al aire libre y realizarlas en interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Sigue el plan de tratamiento médico meticulosamente	Considera reducir las actividades prolongadas y enérgicas al aire libre, especialmente si experimentas tos, falta de aire o irritación de garganta
NIVEL 3: ALERTA	Muy desfavorable	Condiciones de emergencia para la salud pública: la población entera puede verse seriamente afectada	Reduce toda actividad al aire libre y considera realizar las actividades en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Sigue el plan de tratamiento médico meticulosamente	Considera reducir las actividades al aire libre y realizarlas en interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena
	Extremadamente desfavorable	Condiciones de emergencia para la salud pública: la población entera puede verse seriamente afectada	Evita la estancia prolongada al aire libre. Sigue el plan de tratamiento médico, en su caso, meticulosamente y acude a un servicio de urgencias si tu estado de salud empeora	Reduce toda actividad al aire libre y considera realizar las actividades en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Utiliza la protección adecuada para los trabajos que deban ser realizados al aire libre

Puede consultar los valores actuales de la calidad del aire en:
sinqlair.carm.es/calidadaire/