















<p>AQI 0-50</p> <p>BUENA</p> <p>DÍA NORMAL</p> <p>¡Es un día estupendo para jugar al aire libre! Visite playworks.org o escanee el código a continuación para obtener ideas de juegos divertidos.</p>  <p>AL AIRE LIBRE</p>	<p>AQI 51-100</p> <p>MODERADA</p> <p>GRUPOS SENSIBLES</p>  <p>ESTÉ ATENTO A LOS SÍNTOMAS (tos o falta de aliento)</p>  <p>MANTÉNGANSE ACTIVOS</p> <p>LOS GRUPOS SENSIBLES DEBEN LIMITAR EL ESFUERZO</p>	<p>AQI 101-150</p> <p>POCO SALUDABLE para grupos sensibles</p> <p>GRUPOS SENSIBLES</p>  <p>LIMITE EL ESFUERZO PROLONGADO</p>  <p>ESTÉ ATENTO A LOS SÍNTOMAS (tos o falta de aliento)</p>  <p>TOMEN DESCANSOS</p>  <p>POR LA MAÑANA ES MEJOR</p> <p>LIMITE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE</p>	<p>AQI 151-200</p> <p>POCO SALUDABLE para todos los grupos</p> <p>TODOS LOS GRUPOS</p>  <p>LIMITE EL ESFUERZO PROLONGADO</p>  <p>ESTÉ ATENTO A LOS SÍNTOMAS (tos o falta de aliento)</p>  <p>TOMEN DESCANSOS</p>  <p>POR LA MAÑANA ES MEJOR</p> <p>CONSIDERE ACTIVIDADES EN ESPACIOS INTERIORES</p>	<p>AQI 201-500</p> <p>MUY POCO SALUDABLE/NOCIVO</p> <p>TODOS LOS GRUPOS</p> <p>EVITE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE</p>  <p>PERMANEZCAN ADENTRO</p>  <p>MANTÉNGANSE ACTIVOS</p> <p>MUEVA TODAS LAS ACTIVIDADES A INTERIORES</p> <p>Si no puede mover la actividad a interiores, re programe</p>
<p>ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA CHECAR LA CALIDAD DEL AIRE CERCA DE USTED</p> 	<p>NOTA</p> <p>Estas sugerencias no representan las recomendaciones de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) ni la orientación del proveedor para cada niño en particular. Consulte siempre el plan de asma de cada niño y vigile a todos los niños para detectar cualquier síntoma de malestar. Si tiene cualquier pregunta o inquietud, consulte a la enfermera de la escuela para obtener orientación personalizada en función de las necesidades específicas y el historial médico. Love My Air Wisconsin es un programa de Children's Health Alliance of Wisconsin. Obtenga más información en www.chawisconsin.org/air.</p>	<p>MANTÉNGANSE ACTIVOS</p> <p>LOS GRUPOS SENSIBLES DEBEN LIMITAR EL ESFUERZO</p> <p>SI ESTÁN AFUERA Menos tiempo Actividades menos intensas Jugadores substitutos Reduzca el ejercicio vigoroso a 30 minutos</p>	<p>MANTÉNGANSE ACTIVOS</p> <p>INTENTE MOVER TODAS LAS ACTIVIDADES A INTERIORES O REPROGRAME SI DEBEN ESTAR AFUERA</p> <p>Menos tiempo Actividades menos intensas Jugadores substitutos Sin hacer ejercicio vigoroso Mantenga baja la frecuencia respiratoria</p>	