

Actualización de mayo de 2021 ~ 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*. La Oficina de Educación del Condado de Marin estará en contacto con Salud Pública y puede convocar una reunión de zoom o una conferencia telefónica si es necesario. La tabla es una versión modificada de una publicación proporcionada por el Departamento de Medio Ambiente de EE. UU. Agencia de Protección y Centro para el Control de Enfermedades, con aportes del Oficial de Salud Pública del Condado de Marin basados en experiencias durante incendios forestales regionales y respuesta comunitaria. **(Actualización 5.25.2021)**

Índice de calidad del aire	Descripción general de la actividad al aire libre y guías de comunicación
 <p>verde</p> <p>BUENO = 0-50</p>	<p>¡Gran día para estar activo afuera!</p>
 <p>amarillo</p> <p>MODERADO = 51-100</p>	<p>¡Gran día para estar activo afuera!</p> <p>Los estudiantes que son usualmente sensibles a la contaminación del aire pueden tener síntomas.**</p>
 <p>anaranjado</p> <p>NO SALUDABLE PARA GRUPOS SENSIBLES = 101-150</p>	<p>Está bien estar activo afuera, especialmente para actividades cortas como el recreo y la educación física (PE). Para actividades más largas, 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>Vea detalles adicionales en la Tabla de recomendaciones de actividades de calidad del aire escolar en la página siguiente.</p>
 <p>rojo</p> <p>NO SALUDABLE = 151-200</p>	<p>Para todas las actividades al aire libre, tome más descansos y realice actividades menos intensas. El departamento de salud publica informará sobre las actividades permitidas en el interior. 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>Vea detalles adicionales en la Tabla de recomendaciones de actividades de calidad del aire escolar en la página siguiente.</p>
 <p>morado</p> <p>MUY MALO = 201-300</p>	<p>Salud Pública aconsejará sobre las actividades permitidas en el interior. Las escuelas generalmente permanecen ser la mejor ambiente para estudiantes.</p>

*www.AirNow.gov se utilizará como la medida más precisa de AQI regional, utilizada por la Junta de Recursos del Aire de California y la EPA de EE. UU., y ahora incluye un mapa de incendios y humo con datos de sensores de bajo costo más localizados como Purple Air.

<p>** Esté atento a los síntomas</p> <p>La contaminación del aire puede empeorar los síntomas del asma y desencadenar ataques. Los síntomas del asma incluyen tos, sibilancias, dificultad para respirar y presión en el pecho. Incluso los estudiantes que no tienen asma podrían experimentar síntomas.</p> <p>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.</p>	<p>60 minutos</p> <p>El departamento de los CDC recomienda que los niños realicen 60 minutos o más de actividad física todos los días. www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm</p>
	<p>Planifique con anticipación para el ozono</p> <p>Hay menos ozono por la mañana. En los días en que se espera que el ozono esté en niveles no saludables, planifique actividades al aire libre por la mañana.</p>

Recomendaciones de actividades escolares sobre la calidad del aire Año escolar 2021-22 - Actualizado en Mayo 2021

Proteja la Salud de Estudiantes Durante la Mala Calidad del Aire

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 con cualquier preocupación 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



(Actualización 5.25.2021)

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
			Salud Pública le aconsejará sobre las actividades permitidas en el interior.	Salud Pública le aconsejará sobre las actividades permitidas en el interior.	Los distritos escolares pueden considerar el cierre de escuelas en función de las preocupaciones de sitio por sitio. ***
Recreo (15min)	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. Salud Pública le aconsejará sobre las actividades permitidas en el interior.
Educación Física (1hr)	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. Salud Pública le aconsejará sobre las actividades permitidas en el interior.
Práctica atlética y entrenamiento (2-4hrs)	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. Salud Pública le aconsejará sobre las actividades permitidas en el interior.
Eventos deportivos programados	Sin restricciones	Asegúrese de que las personas sensibles estén manejando médicamente su condición.*	Aumente los descansos y las sustituciones según las pautas de CIF para el calor extremo. * Asegúrese de que las personas sensibles estén controlando médicamente su afección. **	Aumente los descansos y las sustituciones según las pautas de CIF para el calor extremo. ** Asegúrese de que las personas sensibles estén controlando médicamente su afección. **	El evento debe ser reprogramado o reubicado.

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

*** Por lo general el mejor lugar para los estudiantes, durante estas condiciones es en las escuelas. 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.