

# Contaminación Ambiental y Actividades Escolares

## Recomendaciones de Salud Pública para Escuelas sobre Partículas Finas y Contaminación del Aire

### Condiciones de Calidad del Aire\*

Revise las condiciones locales del aire en <https://fortress.wa.gov/ecy/enwiwa/> y luego use esta gráfica.

	Buena	Moderada	Insalubre Para Grupos Sensitivos	Insalubre	Muy Insalubre/Peligroso
<b>Recreo</b>	No Restricciones	Dejar que estudiantes con asma, infecciones respiratorias, enfermedades del pulmón o corazón se queden en el interior.	Mantener a estudiantes con asma, infecciones respiratorias, enfermedades del pulmón o corazón y diabetes en el interior.	Mantener a todos los estudiantes en el interior y mantener actividades a bajo nivel	Mantener a todos los estudiantes en el interior y mantener las actividades a bajo nivel.
<b>Educación Física</b>	No Restricciones	Monitorear a estudiantes con asma, infecciones respiratorias, enfermedades del pulmón o corazón. Incrementar los periodos de descanso o substituciones de estos estudiantes como sea necesario.	Mantener a estudiantes con asma, infecciones respiratorias, enfermedades del pulmón o corazón y diabetes en el interior. Limitar a estos estudiantes a actividades moderadas. Para otros, limitar las actividades en exteriores. Dejar que el estudiante se quede en el interior si no quieren salir.	Conducir la clase de educación física en el interior. Limitar a los estudiantes a actividades en el interior.	Mantener a todos los estudiantes en el interior y mantener las actividades a bajo nivel.

<b>Eventos Atléticos y Practicas</b>	<b>No Restricciones</b>	Monitorear a estudiantes con asma, infecciones respiratorias, enfermedades del pulmón o corazón. Incrementar los periodos de descanso o substituciones de estos estudiantes como sea necesario.	Estudiantes con asma, infecciones respiratorias, enfermedades del pulmón y corazón, o condiciones como diabetes no deben jugar afuera. Considerar mover las actividades al interior. Si los eventos no son cancelados, incrementar los periodos de descanso y substituciones para permitirles bajar las tasas de respiración.	Cancelar eventos o moverlos a áreas de "buena" calidad del aire – si esto se puede hacer sin pasar mucho tiempo en tránsito dentro de áreas con baja calidad del aire.	Cancelar eventos o moverlos a áreas de "buena" calidad del aire – si esto se puede hacer sin pasar mucho tiempo en tránsito dentro de áreas con baja calidad del aire.
--------------------------------------	-------------------------	---	---	--	--

**\*Estudiantes con asma deben seguir su Plan de Acción en todas las Condiciones de Calidad del Aire.**

**Actividades Ligeras:** Juegos de mesa, tirar y agarrar la pelota de pie, y hacer torres con vasos de plástico.

**Actividades Moderadas:** Yoga, hacer tiros de baloncesto, instrucción de baile, y tenis de mesa.

**Actividades Vigorosas:** Correr, trotar, baloncesto, fútbol Americano, fútbol, natación, porristas y saltar la cuerda.