

Air Quality Index



Health Categories	Ozone (O ₃)	Very Small Particles (PM _{2.5})	Small Particles (PM ₁₀)	Carbon Monoxide (CO)
VERY UNHEALTHY (201 TO 300)	Active children and adults, and people with respiratory disease such as asthma should avoid all outdoor exertion (participation in strenuous sports activities or exercise); everyone else, especially children, should limit outdoor exertion.	People with respiratory disease or heart disease, the elderly and children should avoid any outdoor activity; everyone else should avoid prolonged exertion.	People with respiratory disease such as asthma should avoid any outdoor activity; everyone else, especially the elderly and children, should limit outdoor exertion.	People with cardiovascular disease such as angina should avoid exertion and sources of CO such as heavy traffic.
UNHEALTHY (151 TO 200)	Active children and adults, and people with respiratory disease such as asthma should avoid prolonged outdoor exertion; everyone else, especially children, should limit prolonged outdoor exertion.	People with respiratory disease or heart disease, the elderly and children should avoid prolonged exertion; everyone else should limit prolonged exertion.	People with respiratory disease such as asthma should avoid outdoor exertion; everyone else, especially the elderly and children, should limit prolonged outdoor exertion.	People with cardiovascular disease such as angina should limit moderate exertion and avoid sources of CO such as heavy traffic.
UNHEALTHY FOR SENSITIVE GROUPS (101 TO 150)	Active children and adults, and people with respiratory disease such as asthma should avoid prolonged outdoor exertion.	People with respiratory disease or heart disease, the elderly and children should limit prolonged exertion.	People with respiratory disease such as asthma should limit outdoor exertion.	People with cardiovascular disease such as angina should limit heavy exertion and avoid sources of CO such as heavy traffic.
MODERATE (51 TO 100)	Unusually sensitive people should consider limiting prolonged outdoor exertion.	None	None	None
GOOD (0 TO 50)	None	None	None	None

To report a smoking vehicle call 1-800-453-SMOG

AIR QUALITY INDEX CARD



300	VERY UNHEALTHY
200	UNHEALTHY
150	UNHEALTHY-SENSITIVE GROUPS
100	MODERATE
50	GOOD

These cards can assist you with air pollution forecasts.
www.aacog.com/air

AIR QUALITY INDEX CARD



300	VERY UNHEALTHY
200	UNHEALTHY
150	UNHEALTHY-SENSITIVE GROUPS
100	MODERATE
50	GOOD

These cards can assist you with air pollution forecasts.
www.aacog.com/air



Indice de la Calidad del Aire



Categorías de Salud	Ozono (O ₃)	Partículas muy Pequeñas (PM _{2.5})	Partículas Pequeñas (PM ₁₀)	Monóxido de Carbono (CO)
MUY PELIGROSO (201 a 300)	Niños y adultos activos y personas con enfermedades respiratorias como el asma deben evitar todo esfuerzo al aire libre (participación en deportes o ejercicios difíciles); los demás, particularmente los niños, deben limitar el esfuerzo al aire libre.	Las personas con enfermedades respiratorias y cardíacas, los ancianos y los niños deben evitar toda actividad al aire libre; los demás deben evitar todo esfuerzo al aire libre.	Las personas con enfermedades respiratorias como el asma deben evitar toda actividad al aire libre; los demás, en especial los ancianos y los niños, deben limitar el esfuerzo al aire libre.	Las personas que sufren enfermedades cardiovasculares como la angina de pecho deben evitar el esfuerzo y las fuentes de CO como el tráfico pesado.
PELIGROSO (152 a 200)	Niños y adultos activos y personas con enfermedades respiratorias como el asma deben evitar los esfuerzos prolongados al aire libre; los demás, particularmente los niños, deben limitar el esfuerzo prolongado al aire libre.	Las personas con enfermedades respiratorias y cardíacas, los ancianos y los niños deben evitar los esfuerzos prolongados; los demás deben limitar el esfuerzo prolongado.	Las personas con enfermedades respiratorias como el asma deben evitar el esfuerzo al aire libre; los demás, en especial los ancianos y los niños, deben limitar el esfuerzo prolongado al aire libre.	Las personas que sufren enfermedades cardiovasculares como la angina de pecho deben limitar los esfuerzos moderados y evitar las fuentes de CO como el tráfico pesado.
PELIGROSO PARA GRUPOS SENSIBLES (101 a 150)	Niños y adultos activos y personas con enfermedades respiratorias como el asma deben evitar el esfuerzo prolongado al aire libre.	Las personas con enfermedades respiratorias y cardíacas, los ancianos y los niños deben limitar el esfuerzo prolongado.	Las personas con enfermedades respiratorias como el asma deben limitar el esfuerzo al aire libre.	Las personas que sufren enfermedades cardiovasculares como la angina de pecho deben limitar los esfuerzos intensos y evitar las fuentes de CO como el tráfico pesado.
MODERADO (51 a 100)	Las personas inusualmente sensibles deben considerar limitar el esfuerzo prolongado al aire libre.	Ninguno	Ninguno	Ninguno
BUENO (0 a 50)	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno

Para informar acerca de vehículos humeantes llame al 1-800-453-SMOG



Indice de la Calidad del Aire

- 300** MUY PELIGROSO
- 200** PELIGROSO
- 150** PELIGROSO PARA GRUPOS SENSIBLES
- 100** MODERADO
- 50** BUENO

Use estas tarjetas para entender los efectos de la contaminación del aire cuando escuche las noticias del Índice de la Calidad del Aire.

www.aacog.com/air

Indice de la Calidad del Aire

- 300** MUY PELIGROSO
- 200** PELIGROSO
- 150** PELIGROSO PARA GRUPOS SENSIBLES
- 100** MODERADO
- 50** BUENO

Use estas tarjetas para entender los efectos de la contaminación del aire cuando escuche las noticias del Índice de la Calidad del Aire.

www.aacog.com/air