







# Washington Air Quality Guide for Particle Pollution

Check current and forecast conditions at [enviwa.ecology.wa.gov](http://enviwa.ecology.wa.gov)

Vehicle exhaust, woodstove emissions, industrial emissions, wildfire smoke, windblown dust, and other sources contain fine particles with diameters 2.5 micrometers or smaller (PM2.5) that can be dangerous to your health.

**The Air Quality Index (AQI) reports the level of air quality and health concern across six categories:**

Air Quality Index	What Should I Do?
<b>Good</b> 0–50	 It's a great day to be active outside and a good time to make a plan if worse air quality is in the forecast.
<b>Moderate</b> 51–100	 Some people are especially sensitive to lower levels of particle pollution and should reduce exposure. For example, limit time outside and avoid strenuous outdoor activity. All sensitive groups should watch for symptoms.
<b>Unhealthy for Sensitive Groups</b> 101–150	 Sensitive groups should take steps to reduce exposure. Limit time outside, avoid strenuous outdoor activity, and follow tips for cleaner indoor air. Everyone should watch for symptoms as a sign to reduce exposure.
<b>Unhealthy</b> 151–200	 Everyone should reduce exposure. Limit time outside, avoid strenuous outdoor activity, and follow tips for cleaner indoor air.
<b>Very Unhealthy</b> 201–300	 Everyone should reduce exposure. Stay inside and filter indoor air to keep it cleaner. Go elsewhere for cleaner air, if needed.
<b>Hazardous</b> >300	 Everyone should reduce exposure. Stay inside and filter indoor air to keep it cleaner. Go elsewhere for cleaner air, if needed.

## Know the symptoms!

- Burning eyes
- Coughing
- Throat and nose irritation
- Headaches
- Fatigue
- Wheezing and shortness of breath
- Irregular heartbeat
- Chest pain



**If your symptoms become serious, seek medical attention. High exposure to PM2.5 can lead to hospitalizations and increase the risk of death.**

*See back page for steps to reduce exposure and a list of sensitive groups with increased risk.*

For information on wildfire smoke and protecting health, go to [doh.wa.gov/smokefromfires](http://doh.wa.gov/smokefromfires).

For information on wildfire smoke and outdoor worker safety, see [WA State Department of Labor and Industries requirements](http://WA State Department of Labor and Industries requirements).

# Steps to Reduce Exposure



**Limit duration and intensity of outside physical activity.**



**Stay inside with cleaner indoor air:**



Close windows and doors, unless it is too hot to maintain safe temperatures.



Don't add to indoor air pollution, such as cigarette smoking or burning candles.



Filter indoor air through an HVAC system, HEPA portable air cleaner, or DIY box fan filter.



Set air conditioning to recirculate.



**If unable to maintain clean air at home, go elsewhere for cleaner air such as a friend's place, public space, or unimpacted area.**



**If you must be outside, wear a properly fitted, NIOSH-approved particulate respirator, such as an N95 mask.**



## **Sensitive Groups with Increased Risk**

- › People with health conditions
  - » Lung diseases, such as asthma and COPD
  - » Heart diseases
  - » Respiratory illnesses
  - » Diabetes
- › People 18 and younger or older than 65
- › Pregnant people
- › Outdoor workers
- › People of color
- › Tribal and indigenous people
- › People with low income



DOH 821-174  
April 2022

To request this document in another format, call 1-800-525-0127. Deaf or hard of hearing customers, please call 711 (Washington Relay) or email [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

*For information on wildfire smoke and protecting health, go to [doh.wa.gov/smokefromfires](https://doh.wa.gov/smokefromfires).*







*For information on wildfire smoke and outdoor worker safety, see [WA State Department of Labor and Industries requirements](#).*

# Guía informativa sobre la calidad del aire en Washington para la contaminación por partículas

Los gases de los escapes de los vehículos, las emisiones de las estufas a leña, las emisiones industriales, el humo de los incendios forestales, el polvo arrastrado por el viento y otras fuentes contienen partículas finas de 2.5 micrómetros de diámetro o menos (PM2.5) que pueden ser peligrosas para la salud.

Verifique las condiciones actuales y previstas en [enwiwa.ecology.wa.gov](http://enwiwa.ecology.wa.gov).

**El índice de calidad del aire (ICA) establece seis categorías para proporcionar información sobre el nivel de calidad del aire y los problemas de salud:**

Índice de calidad del aire	¿Qué debo hacer?
<b>Buena</b> 0–50	 Es un excelente día para hacer ejercicio al aire libre y un buen momento para elaborar un plan si se prevé un empeoramiento de la calidad del aire.
<b>Moderada</b> 51–100	 Algunas personas son particularmente sensibles a los niveles más bajos de contaminación por partículas, por lo que deben reducir la exposición a estas. Por ejemplo, deben reducir el tiempo que pasan en el exterior y evitar realizar actividades extenuantes al aire libre. Todos los grupos sensibles deben estar atentos a los síntomas.
<b>Dañina para grupos sensibles</b> 101–150	 Los grupos sensibles deben tomar medidas para reducir la exposición. Deben reducir el tiempo que pasan en el exterior, evitar realizar actividades extenuantes al aire libre y seguir los consejos para respirar un aire más limpio en interiores. Todos deben estar atentos a los síntomas, ya que indican si es necesario reducir la exposición.
<b>Dañina</b> 151–200	 Todos deberían reducir la exposición. Deben reducir el tiempo que pasan en el exterior, evitar realizar actividades extenuantes al aire libre y seguir los consejos para respirar un aire más limpio en interiores.
<b>Muy dañina</b> 201–300	 Todos deberían reducir la exposición. Deben quedarse en casa y filtrar el aire interior para mantenerlo más limpio. Vayan a otro sitio para respirar un aire más puro, si es necesario.
<b>Peligrosa</b> >300	 Todos deberían reducir la exposición. Deben quedarse en casa y filtrar el aire interior para mantenerlo más limpio. Vayan a otro sitio para respirar un aire más puro, si es necesario.

## Estos son los síntomas:

Ardor en los ojos

Tos

Irritación de la garganta y la nariz

Dolores de cabeza

Cansancio

Sibilancia y dificultad para respirar

Frecuencia cardíaca irregular

Dolor en el pecho



**Si los síntomas se agravan, acuda a un médico. Una exposición elevada a las PM2.5 puede derivar en hospitalizaciones y aumentar el riesgo de muerte.**

*Consulte el reverso para conocer las medidas que debe tomar para reducir la exposición y acceder a una lista de grupos sensibles con mayor riesgo.*

*Para obtener información sobre el humo de los incendios forestales y las medidas para proteger la salud, visite [doh.wa.gov/smokefromfires](http://doh.wa.gov/smokefromfires).*

*Para obtener información sobre el humo de los incendios forestales y la seguridad de los trabajadores al aire libre, consulte los requisitos del Departamento de Labor e Industrias del estado de Washington.*

# Medidas para reducir la exposición



**Limite la duración y la intensidad de las actividades físicas que realiza al aire libre.**



**Quédense en casa para respirar un aire interior más limpio:**



Cierre las ventanas y las puertas, a menos que haga demasiado calor para mantener una temperatura segura.



No contribuya a la contaminación del aire interior encendiendo velas o fumando cigarrillos.



Filtre el aire interior mediante un sistema de HVAC (por su sigla en inglés; calefacción, ventilación y aire acondicionado), un purificador de aire portátil con filtros HEPA (por su sigla en inglés; filtro de aire de partículas de alta eficiencia) o un filtro de ventilador hecho por usted.



Ponga los aires acondicionados en modo de recirculación.



**Si no puede mantener el aire limpio en el hogar, vaya a otro sitio para respirar un aire más puro, como la casa de un amigo, un espacio público o una zona no afectada.**



**Si debe estar al aire libre, use un respirador de partículas aprobado por el NIOSH (por su sigla en inglés, Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional) que se ajuste adecuadamente, como una mascarilla N95.**



## **Grupos sensibles con mayor riesgo**

- › Personas con problemas de salud
  - » Enfermedades pulmonares, como el asma y la EPOC
  - » Enfermedades cardíacas
  - » Enfermedades respiratorias
  - » Diabetes
- › Personas de 18 años o menos, o mayores de 65
- › Embarazadas
- › Trabajadores al aire libre
- › Personas de color
- › Poblaciones tribales e indígenas
- › Personas con bajos ingresos



DOH 821-174 Spanish  
April 2022

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

*Para obtener información sobre el humo de los incendios forestales y las medidas para proteger la salud, visite [doh.wa.gov/smokefromfires](https://doh.wa.gov/smokefromfires).*

*Para obtener información sobre el humo de los incendios forestales y la seguridad de los trabajadores al aire libre, consulte los requisitos del Departamento de Labor e Industrias del estado de Washington.*