

# What is an Air Quality Health Alert?



# ¿Qué es una alarma de Salud de Calidad de Aire?

The TCEQ recommends that individuals with chronic lung disease such as asthma and emphysema, the elderly, and young children should avoid exposure to ground-level ozone for the duration of an Air Quality Health Alert. These groups are particularly sensitive to ozone. In your attempt to avoid exposure, minimize exertion outdoors during the mid-day to early evening hours or stay indoors in an air-conditioned room during this time.

TCEQ recomienda que individuos con enfermedades crónicas del pulmón, tales como el asma, enfisema, al igual que las personas mayores y niños, que en particular son sensibles al ozono, deban de evitar exponerse a la duración de una Alerta de Salud de Calidad Ambiental. Para evitar exponerse, hay que reducir al mínimo actividades al aire libre desde el mediodía hasta las horas de temprano anochecer, o quedarse adentro en una habitación con aire acondicionado durante éste tiempo

## WHETHER AT WORK OR AT HOME YOU CAN IMPROVE AIR QUALITY YEAR-ROUND BY DOING THE FOLLOWING:

- Avoid drive-thru lanes at restaurants, banks and other businesses; park and go inside instead.
- Drive less—walk or bicycle, combine errands, and/or pre-plan to minimize trips.
- Share a ride to work or school. If you don't have a carpool partner, you may find one at [www.NuRide.com](http://www.NuRide.com) or call (210) 227-7665 for more information.
- Ride the bus when you can. For more information, call (210) 362-2020 or visit [www.viainfo.net](http://www.viainfo.net).
- Use teleconferencing instead of driving to meetings or bundle meetings together.
- Try to avoid morning rush hour; ask your employer about flex-schedules or compressed workweeks.
- Take your lunch to work or school and avoid mid-day trips and errands.
- Keep your vehicles well-maintained in order to reduce tailpipe emissions.
- Refuel your vehicle after 6 p.m.
- Postpone landscaping work using small gasoline engines until after 6 p.m.
- Pollution levels and forecasts are posted daily on the EPA AirNOW website: <http://www.epa.gov/airnow>.

## YA SEA EN EL TRABAJO O EN CASA USTED PUEDE MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE DURANTE TODO EL AÑO HACIENDO LO SIGUIENTE:

- Evite las líneas expresas en restaurantes, bancos o otros negocios; estacione el auto y entre al lugar.
- Maneje menos- camine o monte su bicicleta, combine sus mandados para minimizar sus viajes.
- Compartiendo su viaje al trabajo o escuela. Si no tiene pareja para compartir su viaje, puede encontrar uno en [www.NuRide.com](http://www.NuRide.com) o llame al (210)227-7665 para mas información.
- Viajar en autobus cuando se puede. Para obtener mas informacion ,llame al (210) 362-2020 o visite [www.viainfo.net](http://www.viainfo.net).
- El uso de teleconferencias en lugar de manejar a las reuniones.
- Evite manejar durante el tiempo de congestión de tráfico de la mañana. Pidale a su empleador opciones para horarios flexibles.
- Lleve comidas al trabajo o la escuela. Evitando asi los viajes de mediodia y diligencias.
- Cuide su automóvil - mantenimiento periodico para mejorar millaje.
- Evite poner gasolina antes de las seis de la tarde.
- No use motores pequeños de gasolina (como cortadores de zacate y orilleras) hasta despues de las seis de la tarde.
- Los niveles de la contaminación se anuncian diariamente en el website "AirNOW": <http://www.epa.gov/airnow>.