

Index-Wert	Beurteilung	Empfohlene Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit
0 - 50	gut	keine
51 - 100	mittelmäßig	Personen, die ungewöhnlich sensibel sind, sollten bedenken, andauernde oder hohe Anstrengungen zu reduzieren. Achten Sie auf Husten und Kurzatmigkeit und reduzieren Sie die Anstrengung entsprechend.
101 - 150	ungesund für sensible Gruppen	Personen mit Herz- und Lungenkrankheiten sowie Kinder und ältere Erwachsene sollten andauernde oder hohe Anstrengungen reduzieren. Machen Sie mehr Pausen und reduzieren Sie die Belastung, besonders bei Husten und Kurzatmigkeit.  Personen mit Asthma sollten ihre Medikamente griffbereit haben. Symptome wie Herzklopfen, Kurzatmigkeit und ungewöhnliche Müdigkeit könnten bei Personen mit Herzkrankheiten ernste Hinweise auf Probleme sein.
151 - 200	ungesund	Personen mit Herz- und Lungenkrankheiten sowie Kinder und ältere Erwachsene sollten andauernde oder hohe Anstrengungen vermeiden und möglicherweise auf den Innenraum verlagern.  Andere Personen sollten andauernde oder hohe Anstrengungen reduzieren und bei Außenluftaktivitäten mehr Pausen einplanen.
201 - 300	sehr ungesund	Personen mit Herz- und Lungenkrankheiten sowie Kinder und ältere Erwachsene sollten jede körperliche Aktivität an der Außenluft vermeiden.  Andere Personen sollten andauernde oder hohe Anstrengungen vermeiden und körperliche Aktivität in den Innenraum verlagern.
301 - 500	Giftig	Personen mit Herz- und Lungenkrankheiten sowie Kinder und ältere Erwachsene sollten im Innenraum bleiben und die körperliche Aktivität gering halten.  Andere Personen sollten jede körperliche Aktivität an der Außenluft vermeiden. Folgen Sie den Anregungen dazu, die Partikelkonzentration im Innenraum gering zu halten.

Empfehlungen zum Schutz der Gesundheit bei hohen Feinstaubbelastungen

Quelle: United States Environmental Protection Agency