As winter comes to Cache Valley, the Bear River Health Department wants you to stay informed about air quality. It is important to remember that our red days only occur a few times in the winter, but we need to know how to protect our health. On red air days:

- Everyone can **REDUCE** extended heavy outdoor activity. That means activities that are outside and last for several hours that make you breathe harder than normal.

- Those with heart and lung disease, older adults and children should **AVOID** activities that are outside that last for several hours and that make you breathe harder than normal.

- On red air days we can reduce driving and follow the no wood burning ordinance.

The most current air quality can be found at www.brhd.org or you can receive a text to your phone with the most current air quality and when the air quality changes by following us on Twitter. Visit www.twitter.com for more information on how to do this. You can find us on Twitter @bearriverhealth.

The Bear River Health Department encourages everyone to protect their health on unhealthy air days and is committed to providing information on current air quality and resources on how to protect your health.

Con la llegada del invierno a Cache Valley, el Departamento de Salud de Bear River quiere que usted se mantenga informado acerca de la calidad del aire. Es importante recordar que los días de riesgo (descritos como días rojos) sólo ocurren pocas veces durante el invierno, pero tenemos que saber cómo proteger nuestra salud. En los días de aire de color rojo:

- Todos debemos **REDUCIR** actividades extensas al aire libre. Esto significa las actividades que se llevan a cabo afuera y duran varias horas causando que uno respire más fuerte de lo normal.

- Aquellas personas con enfermedades cardíacas y pulmonares, adultos mayores y niños deben **EVITAR** las actividades afuera.

- En días rojos debemos reducir la conducción y seguir la orden de no quemar leña.

Si le interesa saber más sobre la calidad del aire actual visite nuestra página www.brhd.org o puede subscribirse para recibir un texto a su teléfono. Para obtener más información sobre cómo hacer esto visite www.twitter.com y síganos en Twitter@bearriverhealth.

El Departamento de Salud de Bear River aconseja a todos a proteger su salud en los días de aire contaminado y se compromete a proporcionar información sobre la calidad del aire actual y recursos sobre cómo proteger su salud.