

Kvalita ovzduší je hodnocena tzv. „indexem kvality ovzduší“ (IKO)

1A	velmi dobrá kvalita ovzduší
1B	dobrá kvalita ovzduší
2A	přijatelná kvalita ovzduší
2B	
3A	zhoršená kvalita ovzduší
3B	špatná kvalita ovzduší

Popis doporučení pro jednotlivé IKO:

- **index 1A** – ideální podmínky pro pobyt venku,
- **index 1B** – venkovní aktivity mohou být prováděny bez omezení,
- **index 2A** – pro citlivé skupiny osob může představovat nepatrné riziko vzniku obtíží pro velmi malý počet lidí, kteří jsou mimořádně citliví na znečištění ovzduší. Není třeba měnit své obvyklé venkovní aktivity, pokud nezaznamenáte příznaky jako je kašel nebo dráždění krku. Běžná populace může provozovat venkovní aktivity bez omezení,
- **index 2B** – citlivé skupiny osob by měly zvážit snížení nebo odložení namáhavých činností venku, zejména pokud se zhorší jejich zdravotní stav nebo se objeví příznaky, jako je kašel a dráždění v krku. Běžná populace nemusí měnit své obvyklé aktivity ve venkovním prostředí,
- **index 3A** – citlivé skupiny osob by měly omezit namáhavé činnosti zejména ve venkovním prostředí, zvláště pokud se zhorší jejich zdravotní stav nebo se objeví příznaky jak je kašel a podráždění krku. Astmatici a lidé s chronickým onemocněním mohou mít potřebu častějšího použití úlevového léku. Všichni starší lidé a děti by měli omezit fyzickou aktivitu. Běžná populace by měla zvážit snížení nebo odložení namáhavé činnosti venku, pokud se objeví příznaky jako je kašel nebo podráždění krku,
- **index 3B** – citlivé skupiny osob by měly zkrátit pobyt venku a vyhnout se při tom fyzické námaze. Astmatici a lidé s chronickým onemocněním mohou mít potřebu častějšího použití úlevového léku. Běžná populace by měla omezit namáhavou činnost venku, obzvláště pokud zaznamená jakékoliv nepříjemné pocity a příznaky jako je dráždění v krku, pálení očí, kašel, apod.

Osoby se zvýšenou citlivostí

Zvýšená citlivost je dána věkem a zdravotním stavem daného jedince. Mezi citlivější skupiny lidí patří malé děti, těhotné ženy či starší osoby a osoby oslabené přítomností některých chronických onemocnění (např. chronický zánět průdušek, astma, obstrukční plicní nemoci, dlouhodobé potíže se srdcem apod.).