

CÁC HÀNH ĐỘNG ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ TRONG KHI CHÁY KHÓI HOANG VÀ CÁC SỰ KIỆN CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ KHÁC



CÔNG CHỨC

CÁCH SỬ DỤNG BIỂU ĐỒ

BƯỚC SỐ 1

Tìm điều kiện chất lượng không khí (AQI) hiện tại tại địa phương tại www.fire.airnow.gov. Để tìm các điều kiện chất lượng không khí được dự báo, hãy truy cập www.AirQuality.org.

BƯỚC SỐ 2

Sau khi biết AQI gần vị trí của mình nhất, hãy sử dụng bảng bên dưới để giúp lập kế hoạch và đưa ra quyết định trong trường hợp có khói cháy rừng hoặc bất cứ lúc nào AQI tăng.

HOẠT ĐỘNG	CẤP 1 TỐT	CẤP 2 TRUNG BÌNH	CẤP 3 KHÔNG LÀNH MẠNH CHO NHÓM NHẠY CẢM
AQI	0-50	51-100	101-150
HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI	Không có hành động được đề xuất	Những người nhạy cảm ¹ cần được chuẩn bị để kiểm soát tình trạng của mình về mặt y tế Biết nơi cần đến để lấy thông tin về chất lượng không khí để có thể lên kế hoạch cho các hoạt động của mình nếu điều kiện trở nên tồi tệ hơn	Những người nhạy cảm ¹ nên ở trong nhà hoặc tránh các hoạt động ngoài trời có cường độ mạnh
TẬP THỂ THAO	Không có hành động được đề xuất	Những người nhạy cảm ¹ cần được chuẩn bị để kiểm soát tình trạng của mình về mặt y tế Biết nơi cần đến để lấy thông tin về chất lượng không khí để có thể lên kế hoạch cho các hoạt động của mình nếu điều kiện trở nên tồi tệ hơn	Những người nhạy cảm ¹ nên tập thể dục trong nhà hoặc tránh các hoạt động tập thể dục mạnh Tăng thời gian nghỉ ngơi và giảm nhịp thở Giảm cường độ tập luyện mạnh xuống còn 30 phút mỗi giờ hoặc ít hơn
CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ Ở BÊN TRONG	Không có hành động được đề xuất	Những người nhạy cảm ¹ cần được chuẩn bị để kiểm soát tình trạng của mình về mặt y tế Hiểu và bảo trì hệ thống HVAC để giảm khói trong nhà Cài đặt và giữ sẵn các bộ lọc hiệu suất cao Cân nhắc mua máy lọc không khí di động đã được chứng nhận ² để giúp cải thiện chất lượng không khí trong nhà khi cần thiết	Những người nhạy cảm cần nhắc sử dụng máy lọc không khí di động ² để giảm ô nhiễm không khí trong nhà Không nên sử dụng các sản phẩm làm tăng ô nhiễm không khí trong nhà (nến, chất tẩy rửa, làm mát không khí) Giảm các hoạt động tạo ra nhiều bụi (rán đồ ăn, hút bụi) Thực hiện theo hướng dẫn trước đó ở Cấp độ 2
CÔNG DỤNG KHẨU TRANG N95	Không có hành động được đề xuất	Luôn mang theo khẩu trang N95 để phòng trường hợp chất lượng không khí xấu đi và bạn phải ra ngoài	Những người nhạy cảm ¹ chỉ nên cân nhắc sử dụng khẩu trang N95 nếu phải ra ngoài; các tình trạng sức khỏe và nhịp thở khác cần được theo dõi

¹ Những người nhạy cảm bao gồm bất kỳ ai mắc bệnh hen suyễn hoặc các bệnh về tim/phổi khác. Những người mắc bệnh hen suyễn nên tuân theo kế hoạch hành động đối với bệnh hen suyễn và mang theo thuốc giảm đau nhanh.

² Ban Tài Nguyên Không Khí California (California Air Resources Board) chứng nhận máy lọc không khí di động. Trước khi mua, hãy kiểm tra để đảm bảo nó được chứng nhận tại đây: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>

CÁC HÀNH ĐỘNG ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ TRONG KHI CHÁY KHÓI HOANG VÀ CÁC SỰ KIỆN CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ KHÁC



CÔNG CHÚNG

CÁCH SỬ DỤNG BIỂU ĐỒ

BƯỚC SỐ 1

Tìm điều kiện chất lượng không khí (AQI) hiện tại tại địa phương tại www.fire.airnow.gov. Để tìm các điều kiện chất lượng không khí được dự báo, hãy truy cập www.AirQuality.org.

BƯỚC SỐ 2

Sau khi biết AQI gần vị trí của mình nhất, hãy sử dụng bảng bên dưới để giúp lập kế hoạch và đưa ra quyết định trong trường hợp có khói cháy rừng hoặc bất cứ lúc nào AQI tăng.

HOẠT ĐỘNG	CẤP 4 KHÔNG KHỎE MẠNH	CẤP 5 RẤT KHÔNG KHỎE MẠNH	CẤP 6 NGUY HIỂM
AQI	151-200	201-250	≥ 301
HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI	Tránh các hoạt động mạnh mẽ ngoài trời Những người nhạy cảm ¹ hoặc bất kỳ người nào bị khó thở nên ở trong nhà	Không nên hoạt động ngoài trời Tất cả các hoạt động nên được chuyển vào trong nhà hoặc ngừng lại	Không nên hoạt động ngoài trời Tất cả các hoạt động nên được chuyển vào trong nhà hoặc ngừng lại
TẬP THỂ THAO	Tập thể dục trong nhà hoặc hạn chế hoạt động tập thể dục mạnh ở mức tối đa 15 phút Những người nhạy cảm ¹ hoặc bất kỳ cá nhân nào bị khó thở nên ở trong nhà	Không nên tập thể dục ngoài trời Tất cả các hoạt động nên được chuyển vào trong nhà hoặc ngừng lại	Không nên tập thể dục ngoài trời Tất cả các hoạt động nên được chuyển vào trong nhà hoặc ngừng lại
CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ Ở BÊN TRONG	Chạy hệ thống HVAC ở chế độ tuần hoàn để giảm khói trong nhà Giữ cửa ra vào và cửa sổ đóng lại Thay bộ lọc bầu khi cần thiết Tạo không gian không khí trong lành tại nhà (sử dụng máy lọc không khí di động đã được chứng nhận ² hoặc máy lọc không khí tự làm) Thực hiện theo hướng dẫn trước đó ở Cấp độ 2-3	Thực hiện theo hướng dẫn trước đó ở Cấp độ 2-4	Thực hiện theo hướng dẫn trước đó ở Cấp độ 2-4
CÔNG DỤNG KHẨU TRANG N95	Sử dụng khẩu trang N95 nếu phải ra ngoài và theo dõi các tình trạng sức khỏe và nhịp thở khác	Sử dụng khẩu trang N95 nếu phải ra ngoài và theo dõi tình trạng sức khỏe	Sử dụng khẩu trang N95 nếu phải ra ngoài và theo dõi tình trạng sức khỏe

¹ Những người nhạy cảm bao gồm bất kỳ ai mắc bệnh hen suyễn hoặc các bệnh về tim/phổi khác. Những người mắc bệnh hen suyễn nên tuân theo kế hoạch hành động đối với bệnh hen suyễn và mang theo thuốc giảm đau nhanh.

² Ban Tài Nguyên Không Khí California (California Air Resources Board) chứng nhận máy lọc không khí di động. Trước khi mua, hãy kiểm tra để đảm bảo nó được chứng nhận tại đây: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>