

اقدامات توصیه شده در جریان دود آتش سوزی و دیگر رویداد های ناسالم کیفیت هوا



ناحیه های مکاتب

چگونگی نحوه استفاده از این جدول

مرحله ۱

پیدا fire.airnow.gov شرایط فعلی کیفیت هوای محلی را در اینجا کنید. برای یافتن شرایط کیفیت هوای پیش بینی شده به اینجا بروید AirQuality.org.

مرحله ۲

هنگامی که شاخص کیفیت هوا را در نزدیکترین رویداد مکتب یا فضای باز خود دانستند، از جدول زیر برای کمک به برنامه ریزی و تصمیم گیری در طول یک رویداد دود آتش سوزی یا هر زمانی که شاخص کیفیت هوا افزایش می یابد، استفاده کنید.

فعالیت	درجه ۱ خوب	درجه ۲ متوسط	درجه ۳ ناسالم برای گروه های احساس
شاخص کیفیت هوا	0-50	51-100	101-150
وقت تفریح (۱۵ دقیقه)	کدام اقدام پیشنهاد نمی شود	اطمینان حاصل کنید که افراد حساس از نظر پزشکی وضعیت خود را مدیریت کرده میتوانند	افراد حساس باید در داخل خانه تمرین کنند یا از انجام فعالیت های شدید بیرون از خانه اجتناب کنند افرادی که از ناحیه تنفسی مشکل دارند اجازه داده شود تا در فضای بسته بازی کنند
صنف آموزش فیزیکی (۶۰ دقیقه)	کدام اقدام پیشنهاد نمی شود	مطمین شوند که افراد حساس از نظر صحتی قادر به مدیریت وضعیت خود هستند	افراد حساس باید در داخل خانه تمرین کنند یا از انجام فعالیت های شدید بیرون از خانه اجتناب کنند برای افراد حساس فضای داخلی را در دسترس قرار دهید مدت زمان استراحت را افزایش دهید با جاگزینی میزان ۱ پایین تر تنفس نمودن
تمرین ورزشی / برنامه ریزی رویداد ورزشی	کدام اقدام پیشنهاد نمی شود	مطمین شوند که افراد حساس از نظر صحتی قادر به مدیریت وضعیت خود هستند	مطمین شوند که افراد حساس از نظر صحتی قادر به مدیریت وضعیت خود هستند اجرای تمرین های شدید فیزیکی را به ۳۰ دقیقه در ساعت کاهش دهید مدت زمان استراحت را افزایش دهید با جاگزینی میزان ۱ پایین تر تنفس نمودن
برنامه ریزی رویداد در فضای باز صورت گیرد	کدام اقدام پیشنهاد نمی شود	مطمین شوند که افراد حساس از نظر صحتی قادر به مدیریت وضعیت خود هستند	مطمین شوند که افراد حساس از نظر صحتی قادر به مدیریت وضعیت خود هستند

۲ برای برآورده کردن شرایط تایید معافیت به دلیل شرایط اضطراری (فرم J-13A) از سوی ناظر آموزش عمومی ایالتی، باید نشان داده شود که کیفیت پایین هوا ناشی از یک رویداد اضطراری مانند آتش سوزی است.

۱ افراد حساس شامل آنعده اشخاصی می شوند که مشکل نفس تنگی یا سایر بیماری های قلبی/ریوی ۱ دارند. افراد مبتلا به نفس تنگی باید برنامه های نفس تنگی خود را دنبال کنند و داروی مفید تسکین سریع خود را با خود داشته باشند.

اقدامات توصیه شده در جریان دود آتش سوزی و دیگر رویداد های ناسالم کیفیت هوا



ناحیه های مکاتب

چگونگی نحوه استفاده از این جدول

فعالیت

شاخص کیفیت هوا

وقت تفریح (۱۵ دقیقه)

صنف آموزش فزیک (۶۰ دقیقه)

تمرین ورزشی / برنامه ریزی رویداد ورزشی

برنامه ریزی رویداد در فضای باز صورت گیرد

مرحله ۱

پیدا fire.airnow.gov شرایط فعلی کیفیت هوای محلی را در اینجا کنید. برای یافتن شرایط کیفیت هوای پیش بینی شده به اینجا بروید AirQuality.org.

مرحله ۲

هنگامی که شاخص کیفیت هوا را در نزدیکترین رویداد مکتب یا فضای باز خود دانستند، از جدول زیر برای کمک به برنامه ریزی و تصمیم گیری در طول یک رویداد دود آتش سوزی یا هر زمانی که شاخص کیفیت هوا افزایش می یابد، استفاده کنید.

درجه ۴ ناسالم	درجه ۵ بسیار ناسالم	درجه ۶ خطرناک
بسته شدند مکتب شاید مدنظر گرفته شود	بسته شدند مکتب شاید مدنظر گرفته شود	بسته شدند مکتب شاید مدنظر گرفته شود
151-200	201-250	≥ 301
در فضای بسته مثلاً داخل خانه تمرین کنید یا از فعالیت های شدید در فضای باز یعنی بیرون از منزل اجتناب نمایید افراد حساس یا هر فردی که از ناحیه تنفسی مشکل دارد باید در فضای بسته باقی بماند	نباید فعالیت بیرون از خانه انجام دهید تمام فعالیت ها در داخل خانه انتقال شود و یا هم متوقف گردد	نباید فعالیت بیرون از خانه انجام دهید تمام فعالیت ها در داخل خانه انتقال شود و یا هم متوقف گردد
تمرین در داخل خانه انجام شود و یا فعالیت های ورزشی شدید به حداکثر 15 دقیقه محدود شود افراد حساس یا هر فردیکه مشکل تنفسی دارد باید در داخل خانه بماند	تمرین خارج از خانه انجام نشود تمام فعالیت ها در داخل خانه انتقال شود و یا هم متوقف گردد	تمرین خارج از خانه انجام نشود تمام فعالیت ها در داخل خانه انتقال شود و یا هم متوقف گردد
اجرای تمرین های شدید فزیک را به ۳۰ دقیقه در ساعت کاهش دهید مدت زمان استراحت را افزایش دهید با جاگزینی میزان پایین تر تنفس نمودن افراد حساس باید در داخل فضای بسته بماند	تمرین یا رویداد باید به زمان دیگری برنامه ریزی شود، به داخل خانه منتقل شود، یا متوقف شود	تمرین یا رویداد باید به زمان دیگری برنامه ریزی شود، به داخل خانه منتقل شود، یا متوقف شود
جریان انجام رویداد هایکه بیشتر از دو ساعت طول میکشد کاهش باید برنامه ریزی مجدد و یا موقت دیگر برای انجام رویداد مدنظر گرفته شود	تمرین یا رویداد باید به زمان دیگری برنامه ریزی شود، به داخل خانه منتقل شود، یا متوقف شود	تمرین یا رویداد باید به زمان دیگری برنامه ریزی شود، به داخل خانه منتقل شود، یا متوقف شود

۲ برای برآورده کردن شرایط تایید معافیت به دلیل شرایط اضطراری (فرم J-13A) از سوی ناظر آموزش عمومی ایالتی، باید نشان داده شود که کیفیت پایین هوا ناشی از یک رویداد اضطراری مانند آتش سوزی است.

۱ افراد حساس شامل آنعده اشخاصی می شوند که مشکل نفس تنگی یا سایر بیماری های قلبی/ریوی ۱ دارند. افراد مبتلا به نفس تنگی باید برنامه های نفس تنگی خود را دنبال کنند و داروی مفید تسکین سریع خود را با خود داشته باشند.