

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



HỌC KHU

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

Khi biết AQI gần trường học hoặc sự kiện ngoài trời gần nhất của mình, hãy sử dụng bảng bên dưới để giúp lập kế hoạch và đưa ra quyết định trong thời gian xảy ra sự kiện 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
GIỜ GIẢI LAO (15 PHÚT)	Không hạn chế	Đảm bảo những người nhạy cảm ¹ kiểm soát tình trạng của họ về mặt y tế	Những người nhạy cảm ¹ nên tập thể dục trong nhà hoặc tránh các hoạt động tập thể dục mạnh Cho phép những người phàn nàn về khó thở chơi trong phòng học
LỚP HỌC THỂ DỤC (60 PHÚT)	Không hạn chế	Đảm bảo những người nhạy cảm ¹ kiểm soát tình trạng của họ về mặt y tế	Những người nhạy cảm ¹ nên tập thể dục trong nhà hoặc tránh các hoạt động tập thể dục mạnh Cung cấp không gian trong phòng học cho những người nhạy cảm ¹ Tăng thời gian nghỉ ngơi và thay thế với bài thể dục khác để giảm nhịp thở
LUYỆN TẬP THỂ THAO/ SỰ KIỆN THỂ THAO ĐÃ LÊN LỊCH	Không hạn chế	Đảm bảo những người nhạy cảm ¹ kiểm soát tình trạng của họ về mặt y tế	Đảm bảo những người nhạy cảm ¹ đang kiểm soát tình trạng của họ về mặt y tế Giảm cường độ tập thể dục mạnh xuống còn 30 phút mỗi giờ Tăng thời gian nghỉ ngơi và thay thế với bài thể dục khác để giảm nhịp thở
SỰ KIỆN NGOÀI TRỜI ĐÃ LẬP KẾ HOẠCH VÀ LÊN LỊCH	Không hạn chế	Đảm bảo những người nhạy cảm ¹ kiểm soát tình trạng của họ về mặt y tế	Đảm bảo những người nhạy cảm ¹ kiểm soát tình trạng của họ về mặt y tế

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 Để đáp ứng các điều kiện phê duyệt miễn trừ do các điều kiện khẩn cấp (Mẫu J-13A) từ Giám đốc Công huấn Tiểu bang, chất lượng không khí kém phải được chứng minh là do một sự kiện khẩn cấp như cháy rừng gây ra.

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



HỌC KHU

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

Khi biết AQI gần trường học hoặc sự kiện ngoài trời gần nhất của mình, hãy sử dụng bảng bên dưới để giúp lập kế hoạch và đưa ra quyết định trong thời gian xảy ra sự kiện cháy rừng hoặc bất cứ lúc nào AQI tăng.

HOẠT ĐỘNG	CẤP 4 KHÔNG KHỎE MẠNH	CẤP 5 RẤT KHÔNG KHỎE MẠNH HÃY XEM XÉT ĐÓNG CỬA TRƯỜNG	CẤP 6 NGUY HIỂM HÃY XEM XÉT ĐÓNG CỬA TRƯỜNG
AQI	151-200	201-250	≥ 301
GIỜ GIẢI LAO (15 PHÚT)	Tập thể dục trong phòng học hoặc tránh các hoạt động ngoài trời mạnh mẽ Những người nhạy cảm ¹ hoặc bất kỳ những người nào phàn nàn về khó thở nên ở trong phòng học	Không nên có hoạt động ngoài trời Tất cả các hoạt động nên được chuyển vào trong phòng học hoặc ngừng lại	Không nên có hoạt động ngoài trời Tất cả các hoạt động nên được chuyển vào trong phòng học hoặc ngừng lại
LỚP HỌC THỂ DỤC (60 PHÚT)	Tập thể dục trong phòng học hoặc hạn chế hoạt động mạnh ngoài trời tối đa 15 phút Những người nhạy cảm ¹ hoặc bất kỳ những người nào phàn nàn về khó thở nên ở trong phòng học	Không nên có hoạt động ngoài trời Tất cả các hoạt động nên được chuyển vào trong phòng học hoặc ngừng lại	Không nên có hoạt động ngoài trời Tất cả các hoạt động nên được chuyển vào trong phòng học hoặc ngừng lại
LUYỆN TẬP THỂ THAO/ SỰ KIỆN THỂ THAO ĐÃ LÊN LỊCH	Giảm cường độ tập thể dục mạnh xuống còn 30 phút mỗi giờ Tăng thời gian nghỉ ngơi và thay thế để giảm nhịp thở Những người nhạy cảm ¹ nên ở trong nhà	Hoạt động tập luyện hoặc sự kiện nên được lên lịch lại, chuyển vào trong, hoặc ngừng hoạt động	Hoạt động tập luyện hoặc sự kiện nên được lên lịch lại, chuyển vào trong, hoặc ngừng hoạt động
SỰ KIỆN NGOÀI TRỜI ĐÃ LẬP KẾ HOẠCH VÀ LÊN LỊCH	Giảm thời lượng của sự kiện quá hai giờ Cân nhắc việc lên lịch lại hoặc dời địa điểm sự kiện	Hoạt động tập luyện hoặc sự kiện nên được lên lịch lại, chuyển vào trong, hoặc ngừng hoạt động	Hoạt động tập luyện hoặc sự kiện nên được lên lịch lại, chuyển vào trong, hoặc ngừng hoạt động

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 Để đáp ứng các điều kiện phê duyệt miễn trừ do các điều kiện khẩn cấp (Mẫu J-13A) từ Giám đốc Công huấn Tiểu bang, chất lượng không khí kém phải được chứng minh là do một sự kiện khẩn cấp như cháy rừng gây ra.