

野火烟雾和其他不健康空气质量事件期间的建议措施



学区

如何使用此列表

第一步

在fire.airnow.gov上查找当前当地的空气质量状况(AQI)。要查找预测的空气质量状况,请访问AirQuality.org。

第二步

一旦您知道离您最近的地点的空气质量指数,请使用下表来帮助您在野火烟雾事件期间或空气质量指数上升的任何时候进行规划和决策。

活动	一级 良好	二级 中等	三级 对敏感人群不健康
空气质量指数	0-50	51-100	101-150
休息 (15分钟)	无限制	确保敏感人士 ¹ 在医学上管理他们的病情	敏感人士 ¹ 应留在室内或避免剧烈的户外活动 允许抱怨呼吸困难的人在室内玩耍
体育课 (60分钟)	无限制	确保敏感人士 ¹ 在医学上管理他们的病情	敏感人士 ¹ 应留在室内或避免剧烈的户外活动 为敏感人士提供室内空间 ¹ 增加休息时间及替换以降低呼吸频率
体育运动/预定体育赛事	无限制	确保敏感人士 ¹ 在医学上管理他们的病情	确保敏感人士 ¹ 在医学上管理他们的病情 将剧烈运动减少到每小时30分钟或更少 增加休息时间及替换以降低呼吸频率
计划的户外活动	无限制	确保敏感人士 ¹ 在医学上管理他们的病情	确保敏感人士 ¹ 在医学上管理他们的病情

¹ 敏感个体包括任何患有哮喘或其他心脏/肺部疾病的人。哮喘患者应遵循哮喘行动计划,并随身携带快速救治药物。

² 加州空气资源委员会认证便携式空气净化器。在购买之前,请检查此处以确保其通过认证: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>



野火烟雾和其他不健康空气质量事件期间的建议措施



学区

如何使用
此列表

第一步

在fire.airnow.gov上查找当前当地的空气质量状况(AQI)。要查找预测的空气质量状况,请访问AirQuality.org。

第二步

一旦您知道离您最近的地点的空气质量指数,请使用下表来帮助您在野火烟雾事件期间或空气质量指数上升的任何时候进行规划和决策。

活动	四级 不健康	五级 非常不健康 学校或考虑关闭	六级 危险 学校或考虑关闭
空气质量指数	151-200	201-250	≥ 301
休息 (15分钟)	在室内锻炼或避免剧烈的户外活动 敏感人士 ¹ 或任何抱怨呼吸困难的个人应留在室内	禁止户外活动 所有活动都应移至室内或停止	禁止户外活动 所有活动都应移至室内或停止
体育课 (60分钟)	在室内锻炼或将剧烈运动限制在最多15分钟 敏感人士 ¹ 或任何抱怨呼吸困难的个人应留在室内	禁止户外活动 所有活动都应移至室内或停止	禁止户外活动 所有活动都应移至室内或停止
体育运动/预定体育赛事	将剧烈运动减少到每小时30分钟或更少 增加休息时间及替换以降低呼吸频率 敏感人士 ¹ 应留在室内	练习或活动应重新安排、移至室内或停止	练习或活动应重新安排、移至室内或停止
计划的户外活动	减少持续超过两小时的事件的时间 考虑重新安排或重新安置活动	练习或活动应重新安排、移至室内或停止	练习或活动应重新安排、移至室内或停止

¹ 敏感人士包括任何患有哮喘或其他心脏/肺部疾病的人。哮喘患者应遵循哮喘行动计划,并随身携带快速救治药物。

² 为了满足国家公共教育总监的紧急情况(表格J-13A)的豁免批准条件,必须证明空气质量差是由野火等紧急事件引起。