

在野火煙霧和其他不健康空氣質素事件期間的建議措施



學區

如何使用
此列表

第1步

請瀏覽fire.airnow.gov, 了解當地目前的空氣質素指數 (AQI)。如需預測空氣質素狀況, 請瀏覽AirQuality.org。

第2步

一旦您知道離您最近的地點的空氣質素指數, 請使用下表來幫助您在野火煙霧事件期間或空氣質素指數上升的任何時候進行計劃和做出決定。

活動	1 級 良好	2級 中等	3級 對敏感羣體不健康
空氣質素指數	0-50	51-100	101-150
休息 (15分鐘)	無限制	確保敏感人士 ¹ 在醫療上處理他們的病情	敏感人士 ¹ 應在室內運動或避免劇烈運動 允許抱怨呼吸困難的人在室內玩耍
體育課程 (60分鐘)	無限制	確保敏感人士 ¹ 在醫療上處理他們的病情	敏感人士 ¹ 應在室內運動或避免劇烈運動 為敏感人士提供室內空間 ¹ 增加休息時間及替換以降低呼吸頻率
體育練習/ 排定的體育賽事	無限制	確保敏感人士 ¹ 在醫療上處理他們的病情	確保敏感人士 ¹ 在醫療上處理他們的病情 將劇烈運動減少到每小時30分鐘或更少 增加休息時間及替換以降低呼吸頻率
已排定的 戶外活動	無限制	確保敏感人士 ¹ 在醫療上處理他們的病情	確保敏感人士 ¹ 在醫療上處理他們的病情

¹ 敏感人士包括患有哮喘或其他心臟/肺部疾病的任何人。哮喘患者應遵循其哮喘行動計劃, 並隨身攜帶快速緩解藥物。

² 為了滿足國家公共教育總監的緊急情況 (J-13A表格) 的豁免批准條件, 必須證明空氣質素差是由野火等緊急事件引起的。

在野火煙霧和其他不健康空氣質素事件期間的建議措施



學區

如何使用
此列表

第1步

請瀏覽fire.airnow.gov, 了解當地目前的空氣質素指數 (AQI)。如需預測空氣質素狀況, 請瀏覽AirQuality.org。

第2步

一旦您知道離您最近的地點的空氣質素指數, 請使用下表來幫助您在野火煙霧事件期間或空氣質素指數上升的任何時候進行計劃和做出決定。

活動	4級 不健康	5級 非常不健康 學校或考慮關閉	6級 危險 學校或考慮關閉
空氣質素指數	151-200	201-250	≥ 301
休息 (15分鐘)	在室內運動或避免劇烈的戶外活動 敏感人士 ¹ 或任何抱怨呼吸困難的人應留在室內	禁止戶外活動 所有活動應移至室內或中止	禁止戶外活動 所有活動應移至室內或中止
體育課程 (60分鐘)	在室內運動或將劇烈運動限制在最多15分鐘 敏感人士 ¹ 或任何抱怨呼吸困難的人應留在室內	禁止戶外活動 所有活動應移至室內或中止	禁止戶外活動 所有活動應移至室內或中止
體育練習/ 排定的體育賽事	將劇烈運動減少到每小時30分鐘或更少 增加休息時間及替換以降低呼吸頻率 敏感人士 ¹ 應留在室內	練習或活動應重新安排、移至室內或停止	練習或活動應重新安排、移至室內或停止
已排定的 戶外活動	縮短持續超過兩小時的活動的時間 考慮改期或遷移活動地點	練習或活動應重新安排、移至室內或停止	練習或活動應重新安排、移至室內或停止

¹ 敏感人士包括患有哮喘或其他心臟/肺部疾病的任何人。哮喘患者應遵循其哮喘行動計劃, 並隨身攜帶快速緩解藥物。

² 為了滿足國家公共教育總監的緊急情況 (J-13A表格) 的豁免批准條件, 必須證明空氣質素差是由野火等緊急事件引起的。