



## 公共衛生指引：山火期間的學校戶外活動

在網上查看當地空氣質素指數 (AQI) (<http://www.deq.state.or.us/aqi/>) 並在外面進行目測檢查。\* 比較 AQI 和能見度測試，以確定您所在社區的空氣狀況。然後，使用以下指引確定學生的活動水平。\*\*

空氣質素指數	能見度量表	小息 (15 分鐘)	體育 (1 小時)	田徑比賽和練習 (2-3 小時)
良好	5 英里以上空氣沒有明顯的霧霾	美好的一天，可在戶外活動！	美好的一天，可在戶外活動！	美好的一天，可在戶外活動！
中等	5 至 15 英里空氣沒有明顯的霧霾	<p>今天是學生在戶外活動的好日子。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>留意對空氣污染異常敏感的學生是否出現呼吸急促或咳嗽症狀。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>留意對空氣污染異常敏感的學生。</li> <li>留意呼吸急促或咳嗽的症狀。</li> <li>監測症狀並在出現症狀時減少或停止活動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>留意對空氣污染異常敏感的學生。</li> <li>留意呼吸急促或咳嗽的症狀。</li> <li>增加休息時間，並根據需要為這些學生安排替代活動。</li> <li>監測症狀並在出現症狀時減少或停止活動。</li> </ul>
對敏感群組不健康	3 - 5 英里	<p>今天是學生在戶外活動的尚可日子。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>如果對空氣污染異常敏感的學生願意，允許他們留在室內。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>為對空氣污染敏感的學生將活動移至室內。</li> <li>限制其他學生進行輕度的戶外活動或在室內進行活動。</li> <li>增加休息時間並安排替代的活動。</li> <li>監測症狀並在出現症狀時減少或停止活動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>為對空氣污染敏感的學生將活動移至室內。</li> <li>限制其他學生進行輕度的戶外活動或在室內進行活動。</li> <li>增加休息時間並安排替代的活動。</li> <li>監測症狀並在出現症狀時減少或停止活動。</li> </ul>
不健康	1 - 3 英里	<ul style="list-style-type: none"> <li>考慮將所有學生留在室內，或者只允許輕度的戶外活動。</li> <li>為對空氣污染敏感的學生將活動移至室內。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>為對空氣污染敏感的學生將活動移至室內。</li> <li>考慮將所有活動移至室內。</li> <li>限制所有學生進行輕度活動。</li> <li>增加休息時間並安排替代的活動。</li> </ul>	<p>考慮以下任何一項：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>取消活動。</li> <li>將活動移至室內。</li> <li>推遲活動。</li> <li>將活動移至空氣質素「良好」的地區。</li> </ul>
非常不健康/危險	1 英里或以內	將所有學生留在室內。	<ul style="list-style-type: none"> <li>將所有活動移至室內。</li> <li>限制所有學生進行輕度活動。</li> <li>增加休息時間並安排替代的活動。</li> </ul>	<p>請執行以下任何一項：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>取消活動。</li> <li>將活動移至室內。</li> <li>推遲活動。</li> <li>將活動移至空氣質素「良好」的地區。</li> </ul>

\* 如果將 AQI 與目測檢查相比時得出的結果有衝突，請謹慎行事。遵照兩個評估中就較差情況提出的建議。

\*\*學生應遵從其哮喘行動計劃。他們應該監測自己的呼吸和暴露於山火煙霧中的情況。出現症狀的任何人都應該聯絡醫療服務提供者以尋求進一步的建議。他們應該在緊急情況下撥打 911。

## 留意症狀

山火煙霧會使哮喘症狀惡化。它可以引發哮喘發作。哮喘的症狀包括咳嗽、呼吸急促、氣喘和胸部鬱悶。暴露於不健康水平的山火煙霧污染中，即使沒有哮喘的學生也會出現症狀。

哮喘學生應遵守哮喘行動計劃。這將幫助他們決定在進行戶外活動時是否需要採取特殊的預防措施。患有哮喘的運動員應備有急救吸入器。應遵照其醫療服務提供者的指示使用。出現症狀的任何人都應該聯絡醫療服務提供者。緊急情況下撥打 911。

## 空氣質素指數

空氣質素指數 (AQI) 說明空氣的清新或污染程度以及對健康的關注程度。AQI 根據從環境質素局 (DEQ) 空氣監測器收集的空氣測量對空氣質素進行分類。

有關俄勒岡州的 AQI 以及如何計算 AQI 的更多訊息，請前往：  
<http://www.deq.state.or.us/aqi/>。

## 能見度量表

除了 AQI 之外，您還可以自己觀察情況以確定您所在地區的空氣狀況。進行目測檢查：

- 走到戶外。
- 背向太陽。
- 通過查看已知距離（英里）處的物體來確定可見範圍的極限。可見範圍是即使高對比度物體也完全消失的點。



公共衛生部

衛生安全、準備和反應

電話：971-673-1315

傳真：971-673-1309

## 學校停課

停課是各個學區的決定，通常要與當地衛生部門協商。如果您對空氣污染和健康有疑問，請諮詢您當地或部落的衛生部門。

## 更多訊息

有關山火如何影響健康的更多訊息，請參閱：  
<http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx>。

如果您對空氣污染和健康有疑問，請諮詢您當地或部落的衛生部門。

## 兒童與空氣污染

兒童對煙霧特別敏感，因為他們的呼吸系統仍在發育中。此外，他們的呼吸道較小，每磅體重吸入的空氣更多。對空氣污染更敏感的兒童包括：

- 哮喘
- 呼吸道感染
- 肺或心臟病

這些孩子的父母應聽從醫護人員的建議，以預防和治療症狀。父母還應該注意煙霧預告，以決定何時限制孩子的活動。

OHA 網站：

<http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx>

OHA Facebook: [www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

OHA Twitter: [www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)

您可以獲取本文件其他語言、大字體、點字或首選格式的版本。聯絡衛生安全、準備和反應，電話：971-673-1315 或電郵：[health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us)。我們接聽所有中繼呼叫，或者您可致電 711。