



إرشادات الصحة العامة: الأنشطة المدرسية الخارجية خلال أحداث حرائق الغابات

تحقق من مؤشر جودة الهواء المحلي (AQI) عبر الإنترنت (<http://www.deq.state.or.us/aqi/>) وقم بإجراء فحص بصري في الخارج.* قارن بين AQI واختبار الرؤية لتحديد ظروف الهواء في مجتمعك. بعد ذلك، استخدم الدليل أدناه لتحديد مستوى النشاط لطلابك.**

مؤشر جودة الهواء	مقياس الرؤية	استراحة (15 دقيقة)	معدل الممارسة (1 ساعة)	الأحداث والممارسات الرياضية (2-3 ساعات)
جيد	< 5 أميال مع عدم وجود ضباب ملحوظ في الهواء	يوم جيد لممارسة الأنشطة في الهواء الطلق!	يوم جيد لممارسة الأنشطة في الهواء الطلق!	يوم جيد لممارسة الأنشطة في الهواء الطلق!
معتدل	5-15 أميال مع عدم وجود ضباب ملحوظ في الهواء	إنه يوم جيد للطلاب من أجل ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق! • راقب الطلاب الذين يعانون من حساسية غير عادية لتلوث الهواء. • ابحث عن أعراض ضيق التنفس أو السعال. • راقب الأعراض وقم بتقليل النشاط أو أوقفه إذا ظهرت الأعراض.	• راقب الطلاب الذين يعانون من حساسية غير عادية لتلوث الهواء. • ابحث عن أعراض ضيق التنفس أو السعال. • راقب الأعراض وقم بتقليل النشاط أو أوقفه إذا ظهرت الأعراض.	• راقب الطلاب الذين يعانون من حساسية غير عادية لتلوث الهواء. • ابحث عن أعراض ضيق التنفس أو السعال. • قم بزيادة فترات الراحة واختيار بُدلاء للطلاب حسب الحاجة. • راقب الأعراض وقم بتقليل النشاط أو أوقفه إذا ظهرت الأعراض.
غير صحي للمجموعات التي تعاني من الحساسية	3-5 أميال	إنه يوم ملائم للطلاب من أجل ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق! • اسمح للطلاب الذين يعانون من حساسية غير عادية لتلوث الهواء بالبقاء في الداخل إذا رغبوا في ذلك.	• انقل الأنشطة إلى الداخل بالنسبة للطلاب الذين يعانون من حساسية لتلوث الهواء. • اجعل الطلاب الآخرين يمارسون أنشطة خارجية خفيفة أو انقل الأنشطة إلى الداخل. • قم بزيادة فترات الراحة واختيار بُدلاء. • راقب الأعراض وقم بتقليل الأنشطة أو أوقفها إذا ظهرت الأعراض.	• انقل الأنشطة إلى الداخل بالنسبة للطلاب الذين يعانون من حساسية لتلوث الهواء. • اجعل الطلاب الآخرين يمارسون أنشطة خارجية خفيفة أو انقل الأنشطة إلى الداخل. • قم بزيادة فترات الراحة واختيار بُدلاء. • راقب الأعراض وقم بتقليل الأنشطة أو أوقفها إذا ظهرت الأعراض.
غير صحي	1-3 أميال	• فُكّر في إبقاء جميع الطلاب في الداخل أو السماح فقط بالنشاط الخارجي الخفيف. • انقل الأنشطة إلى الداخل بالنسبة للطلاب الذين يعانون من حساسية لتلوث الهواء.	• انقل الأنشطة إلى الداخل بالنسبة للطلاب الذين يعانون من حساسية لتلوث الهواء. • فُكّر في نقل جميع الأنشطة إلى الداخل. • اجعل جميع الطلاب يمارسون أنشطة خفيفة. • قم بزيادة فترات الراحة واختيار بُدلاء.	فُكّر في أي مما يلي: • إلغاء الحدث. • نقل الحدث إلى الداخل. • تأجيل الحدث. • نقل الحدث إلى منطقة ذات جودة هواء "جيدة".
غير صحي للغاية / خطير	1 ميل أو أقل	أبق جميع الطلاب في الداخل.	• انقل جميع الأنشطة إلى الداخل. • اجعل جميع الطلاب يمارسون أنشطة خفيفة. • قم بزيادة فترات الراحة واختيار بُدلاء.	قم بأي مما يلي: • إلغاء الحدث. • نقل الحدث إلى الداخل. • تأجيل الحدث. • نقل الحدث إلى منطقة ذات جودة هواء "جيدة".

* إذا حصلت على نتائج متضاربة عند مقارنة AQI بالفحص البصري الذي أجرته، ينبغي عليك توخي الحذر. اتبع التوصيات الخاصة بأسوأ التقييمين.
** يجب على الطلاب الذين يعانون من الربو اتباعها بالحرف. وينبغي أن يراقبوا تنفسهم وتعرضهم لدخان حرائق الغابات. يجب على أي شخص يعاني من الأعراض الاتصال بمقدم رعاية صحية للحصول على مزيد من المشورة. ينبغي أن يتصلوا برقم 911 في حالة الطوارئ.

عمليات إغلاق المدارس

تُعد عمليات إغلاق المدارس بمثابة قرار فردي للمقاطعة التي تنتمي إليها المدرسة، وعادة ما يتم ذلك بالتشاور مع إدارة الصحة المحلية. استشر قسم الصحة المحلي لديك إذا كانت لديك أسئلة حول تلوث الهواء والصحة.

المزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول كيفية تأثير حرائق الغابات على صحتك، راجع <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/PrepareForWildfire.aspx/Pages/>.

استشر السلطة الصحية المحلية أو القبلية لديك إذا كانت لديك أسئلة حول تلوث الهواء والصحة.

الأطفال وتلوث الهواء

الأطفال حساسون بوجه خاص للدخان لأن أنظمة التنفس لديهم لا تزال قيد التطور. وبالإضافة إلى ذلك، تكون الشعب الهوائية لديهم أصغر، ويتنفسون المزيد من الهواء حسب وزن الجسم. ومن بين الأطفال الذين قد يكون لديهم حساسية لتلوث الهواء أولئك الذين يعانون من:

• الربو • عدوى الجهاز التنفسي • أمراض الرئة أو القلب

ينبغي على آباء هؤلاء الأطفال اتباع مشورة مقدمي الرعاية الصحية لديهم بشأن الوقاية من الأعراض وعلاجها. وينبغي على الآباء أيضاً مشاهدة التوقعات الخاصة بالدخان لتحديد متى يجب الحد من أنشطة أطفالهم.

مراقبة ظهور الأعراض

دخان حرائق الغابات يمكن أن يجعل أعراض الربو أسوأ. يمكن أن تؤدي إلى نوبات الربو. وتشمل أعراض الربو السعال، ضيق في التنفس، صفير عند التنفس وضيق الصدر. حتى الطلاب الذين لا يعانون من الربو يمكن أن تكون لديهم أعراض عندما يتعرضون لمستويات غير صحية من التلوث الناجم عن دخان حرائق الغابات.

ينبغي على الطلاب الذين يعانون من الربو اتباع خطة العلاج من الربو الخاصة بهم. سوف يساعدهم هذا على تحديد ما إذا كانوا بحاجة إلى اتخاذ احتياطات خاصة أثناء الانخراط في الأنشطة الخارجية. ينبغي أن يكون لدى الرياضيين المصابين بالربو أجهزة استنشاق للإنقاذ متاحة بسهولة. وينبغي أن يكون الاستخدام حسب توجيهات مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتهم. يجب على أي شخص يعاني من الأعراض الاتصال بمقدم رعاية صحية. اتصل برقم 911 في حالة الطوارئ.

مؤشر جودة الهواء

مدى نقاء الهواء أو تلوثه ومستوى القلق الصحي فيما يخص مؤشر جودة الهواء (AQI). يُصنّف الـ AQI جودة الهواء على أساس قياسات الهواء التي تم جمعها من أجهزة مراقبة الهواء التابعة لإدارة الجودة البيئية (DEQ). لمزيد من المعلومات حول مؤشر جودة الهواء في ولاية أوريغون وكيفية حساب AQI، انتقل إلى <http://www.deq.state.or.us/aqi/>.

مقياس الرؤية

بالإضافة إلى قاعدة بيانات AQI، يمكنك استخدام الملاحظات الخاصة بك لتحديد حالات الهواء في منطقتك. لإجراء فحص بصري:

- الذهاب خارج المنزل.
- إبقاء الوجه بعيداً عن الشمس.
- تحديد حد مجال الرؤية لديك من خلال النظر إلى الأشياء على مسافات معروفة (أميال). مجال الرؤية هو النقطة التي تخفي فيها الأشياء ذات التباين العالي تماماً.

Oregon
Health
Authority

إدارة الصحة العامة
الأمن والتأهب والاستجابة الصحية
الهاتف: 971-673-1315
الفاكس: 971-673-1309

الموقع الإلكتروني للهيئة الصحية بولاية أوريغون:
<http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx>
صفحة الفيسبوك الخاصة بالهيئة الصحية بولاية أوريغون: www.facebook.com/OregonHealthAuthority
صفحة تويتر الخاصة بالهيئة الصحية بولاية أوريغون: www.twitter.com/OHAOregon

يمكنك الحصول على هذا المستند بلغات أخرى، أو بحروف كبيرة، أو بطريقة برايل، أو بتنسيق آخر تفضله. اتصل بقسم الأمن والتأهب والاستجابة الصحية على الرقم 971-673-1315 أو المراسلة عبر البريد الإلكتروني على health.security@state.or.us. نقبل جميع مكالمات الترحيل أو يمكنك الاتصال بالرقم 711.