



嬰兒、兒童與青少年空氣品質與戶外活動指南

請在線上查詢當地空氣品質指標 (Air Quality Index, AQI) 並對室外環境進行目視檢查。空氣品質狀況可能會迅速變化。將 AQI 資訊與當地的能見度進行比較。使用與實際狀況相符的 AQI 和能見度來選擇應參考哪一系列資訊。如果 AQI 與當地能見度不符，應保持謹慎並選擇最差的狀況作為依據。請使用本指南來決定活動程度，並在不同空氣品質指標下盡量減少暴露於煙塵中。不過，如果兒童有氣喘管理計劃，兒童應嚴格遵循該計劃。兒童也應密切觀察自己的呼吸狀況及野火煙霧的暴露程度。任何人若出現症狀，應與醫療保健服務提供者聯絡以獲得進一步建議。如發生緊急情況，應致電 911。

空氣品質指標	能見度等級表	短時間戶外活動 15 分鐘至 1 小時	中等長度的戶外活動 1 小時至 2 小時	較長時間的戶外活動 超過 2 小時
良好	超過 5 英里且空氣中沒有霧霾	這是從事戶外活動的絕佳日子！	這是從事戶外活動的絕佳日子！	這是從事戶外活動的絕佳日子！
普通	5-15 英里且空氣中有霧霾	這是從事戶外活動的好日子。 • 應注意對空氣污染異常敏感的人是否出現呼吸急促或咳嗽的症狀。	<ul style="list-style-type: none"> • 應注意對空氣污染異常敏感的人。 • 應注意是否出現呼吸急促或咳嗽的症狀。 • 如症狀出現，請減少或停止活動。 	<ul style="list-style-type: none"> • 應注意對空氣污染異常敏感的人。 • 應注意是否出現呼吸急促或咳嗽的症狀。 • 視需要延長休息時間、減少所需的力氣或從事替代活動。 • 如症狀出現，請減少或停止活動。
對敏感族群而言不健康	3-5 英里	可以從事戶外活動。 • 如有需要，讓對空氣污染敏感的人待在室內。	<ul style="list-style-type: none"> • 對空氣污染敏感的人應將活動移到室內進行。 • 戶外活動僅限輕度活動，或將活動移到室內進行。 • 延長休息時間或從事替代活動。 • 觀察症狀，如症狀出現，減少或停止活動。 	<ul style="list-style-type: none"> • 對空氣污染敏感的人應將活動移到室內進行。 • 戶外活動僅限輕度活動，或將活動移到室內或較安全的地點進行。 • 延長休息時間或從事替代活動。 • 觀察症狀，如症狀出現，減少或停止活動。
不健康	1-3 英里	<ul style="list-style-type: none"> • 對空氣污染敏感的人應盡量待在室內。 • 對空氣污染敏感的人應將所有活動移到室內進行。 • 對空氣污染不敏感的人應僅限在戶外從事輕度活動。 	<ul style="list-style-type: none"> • 對空氣污染敏感的人應將所有活動移到室內進行。 • 對空氣污染不敏感的族群： <ul style="list-style-type: none"> » 考慮將所有活動移到室內進行。 » 所有戶外活動僅限輕度活動。 » 延長休息時間或從事替代活動。 	強烈考慮採取以下任何一項行動： <ul style="list-style-type: none"> • 取消活動。 • 將活動移到室內進行。 • 將活動延期。 • 將活動移到空氣品質佳的地區進行。
非常不健康或對健康有害	1 英里以下	<ul style="list-style-type: none"> • 所有族群均應待在室內。 • 如有任何族群必須待在室外： <ul style="list-style-type: none"> » 所有活動僅限輕度活動。 » 延長休息時間、減少所需的力氣或從事替代活動。 	<ul style="list-style-type: none"> • 將所有活動移到室內進行。 	採取以下任何一項行動： <ul style="list-style-type: none"> • 取消活動。 • 將活動移到室內進行。 • 將活動延期。 • 將活動移到空氣品質佳的地區進行。

注意症狀	空氣汙染可使心臟和肺臟病症惡化。空氣汙染可引發咳嗽、呼吸急促、喘鳴及胸悶等症狀。若空氣汙染的程度較嚴重，即便是沒有這些健康病症的人也可能會出現症狀。氣喘患者應遵循自己的氣喘行動計劃。這將可協助他們決定自己是否需要採取特別的預防措施。可能需要使用急救吸入劑的患者應隨身備妥吸入劑。患者應依照醫療保健服務提供者的指示使用吸入劑。任何人若出現心臟、氣喘或其他呼吸方面的症狀，應與醫療保健服務提供者聯絡。如發生緊急情況，請致電 911。沒有健康病症的兒童可能會出現如頭痛和喉嚨發癢等輕微症狀。多喝水可能會有幫助。
未成年人的風險較高	由於未成年人的呼吸系統仍在發育中，因此與成人相比，未成年人對空氣汙染較為敏感。未成年人的呼吸道較為狹窄。未成年人依每磅體重吸入更多空氣。嬰幼兒尤其如此。患有氣喘、肺臟或心臟疾病和過敏的未成年人可能會對空氣汙染特別敏感。醫療保健服務提供者可針對如何預防和治療症狀提供建議。觀看空氣品質預報以決定何時應限制任何年齡層之兒童的活動。
空氣品質指標	空氣品質指標 (AQI) 會針對空氣品質進行評分。空氣品質指標是以俄勒岡州環境品質部 (Department of Environmental Quality, DEQ) 空氣監測儀所收集的空氣評估數據為依據。AQI 可以告訴您空氣有多乾淨或污染有多嚴重，以及其對健康造成問題的程度。如欲瞭解更多有關俄勒岡州 AQI 及 AQI 計算方式的資訊，請參閱「 俄勒岡 DEQ 今日空氣品質 」(Oregon DEQ Air Quality Today) 或「 AirNow 空氣品質指標 」(AirNow Air Quality Index)。在野火季節，「 俄勒岡州煙霧部落格 」(Oregon Smoke Blog) 會提供一個包含監管性臨時監測儀的火災與煙霧地圖。
使用能見度等級表	除了 AQI 之外，您還可以利用目視來判斷您所在區域的空氣狀況。當能見度有限時，請務必謹慎並避免外出。對於對煙霧敏感的人尤其如此。如欲進行目視檢查： <ol style="list-style-type: none"> 1. 前往戶外。 2. 背對太陽。 3. 觀察已知距離（以英里為單位）的物體來確定您的能見度範圍限制。能見度範圍是指即使是高對比度的物體也無法看到的地方。
過敏	空氣汙染和過敏可能會產生交互作用並導致症狀惡化。為了減少症狀，請採取措施以保護兒童免受空氣汙染和過敏原的影響。

心理健康	災難（包括那些影響災區外 AQI 的災難）可能會影響兒童的心理健康。災難會打亂日常生活和人際關係。疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 提供各種工具和資源來協助在災難期間照顧兒童。這些資源可協助父母和照顧者瞭解 兒童的發展需求 ，以協助兒童在災難期間和災難後應對。
口罩和呼吸防護器	過濾有害顆粒的呼吸防護器沒有適合兒童佩帶的尺寸。尺寸最小的呼吸防護器為成人的特小號。該尺寸可能適用於某些即將邁入青春期的兒童與青少年並達到良好的密封效果。較年幼的兒童不應佩戴成人呼吸防護器。成人呼吸防護器尺寸不適合且無法達到良好的密封效果。如果您的孩子有既有健康病症，在使用呼吸防護器之前，請先向醫療保健服務提供者尋求建議。若為托兒（所有年齡層）設施的雇主和志工，請參閱以下「員工與志工」部分。
室內空氣品質	當戶外空氣品質較差時，採取措施改善 室內空氣品質 非常重要。這可能有助於減緩進入建築物之污染物所帶來的負面影響。考慮關閉通往戶外的通風口，保持適當的氣流，並確保空氣過濾器隨時可用。如需更多資訊，請造訪環保署 (Environmental Protection Agency, EPA) 的「 野火與學校及商業建築室內空氣品質 」部分。提供給兒童的服務（如托兒）通常是在居家環境提供。這些場所可能需要在家庭中 打造空氣清淨的空間 。
停課	各學區通常會與當地衛生部一起決定是否停課。如果您對空氣污染和健康有疑問，請諮詢您當地的衛生部。
員工與志工	本文件無法取代俄勒岡州 (Oregon, OR) 職業安全與健康 (Occupational Safety and Health, OSHA) 監管機關。請前往 OR-OSHA 的網站瞭解以下資訊： <ul style="list-style-type: none"> • 野火專題頁面提供有關在野火期間保護員工與志工健康的規定和工具。 • 預防其他呼吸危害（如火山灰）的呼吸防護相關資訊。 注意： 雇主和志工機構應使用本指南以及 OR-OSHA 的資訊來作出會影響工作人員或志工（包括青少年志工）的決定。
更多資訊	如需更多資訊以瞭解野火煙霧可能對您健康造成的影響，請造訪 俄勒岡州衛生監管機關的網站 。有關其他污染來源，請參閱 美國環保署 (US EPA) 的空氣品質 網站。您當地或部落的衛生監管機關可能也有資源可以回答有關空氣污染和健康的問題。