

دليل جودة الهواء والنشاط الخارجي للرضع والأطفال والشباب



تحقق من مؤشر جودة الهواء المحلي (AQI) عبر الإنترنت وانظر إلى الخارج. يمكن أن تتغير ظروف جودة الهواء بسرعة. قارن معلومات مؤشر جودة الهواء بالرؤية حولك. استخدم مؤشر جودة الهواء ومدى الرؤية المتوافق مع الظروف لاختيار الصف لقراءته. إذا لم يتطابق مؤشر جودة الهواء مع مدى الرؤية حولك، كن حذراً واختبر الأيسوا. استخدم هذا الدليل لتحديد مستويات النشاط وتقليل التعرض للدخان عند مستويات جودة الهواء المختلفة. ومع ذلك، إذا كان لدى الطفل خطة للتحكم في الربو، فيجب اتباعها بدقة. يجب أيضاً مراقبة نفسه وتعرضه لدخان حرائق الغابات. يجب على أي شخص يعاني من أية أعراض التواصل مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على نصيحة إضافية. يجب الاتصال برقم 911 في حالة الطوارئ.

مؤشر جودة الهواء	مقياس الرؤية	الأنشطة القصيرة المدة خارج المنزل 15 دقيقة-ساعة واحدة	أنشطة خارجية متوسطة المدة ساعة واحدة-ساعتين	أنشطة خارجية طويلة المدة أكثر من ساعتين
جيدة	رؤية تزيد عن 5 أميال دون ضباب في الهواء	إنه يوم رائع لممارسة النشاط في الهواء الطلق!	إنه يوم رائع لممارسة النشاط في الهواء الطلق!	إنه يوم رائع لممارسة النشاط في الهواء الطلق!
متوسطة	5-15 ميلاً مع وجود ضباب في الهواء	إنه يوم جيد لممارسة النشاط في الخارج. راقب الأشخاص الذين لديهم حساسية غير عادية تجاه تلوث الهواء لتحري أعراض مثل ضيق التنفس أو السعال.	راقب الأشخاص الذين لديهم حساسية غير عادية تجاه تلوث الهواء. انتبه لأعراض ضيق التنفس أو السعال. قلل من النشاط أو أوقفه إذا ظهرت أعراض.	راقب الأشخاص الذين لديهم حساسية غير عادية تجاه تلوث الهواء. انتبه لأعراض ضيق التنفس أو السعال. قم بزيادة فترات الراحة وقلل من الجهد المطلوب أو قم بإجراء تعديلات حسب الحاجة. قلل من النشاط أو أوقفه إذا ظهرت أعراض.
غير صحي للمجموعات الحساسة	3-5 أميال	إنه يوم مقبول لممارسة النشاط في الخارج. إسمح للأشخاص المتحسسين لتلوث الهواء بالبقاء في الداخل إذا أرادوا ذلك.	انقل الأنشطة إلى الداخل للأشخاص المتحسسين لتلوث الهواء. احصر الأنشطة الخارجية ضمن الأنشطة الخفيفة أو انقلها إلى الداخل. قم بزيادة فترات الراحة أو جد بدائل. راقب الأعراض وقلل الأنشطة أو أوقفها إذا ظهرت أعراض.	انقل الأنشطة إلى الداخل للأشخاص المتحسسين لتلوث الهواء. احصر الأنشطة في الأنشطة الخفيفة أو انقلها إلى الداخل أو إلى مكان أكثر أماناً. قم بزيادة فترات الراحة أو جد بدائل. راقب الأعراض وقلل الأنشطة أو أوقفها إذا ظهرت أعراض.
غير صحي	1-3 أميال	ابق الأشخاص المتحسسين لتلوث الهواء في الداخل قدر الإمكان. انقل جميع الأنشطة إلى الداخل للأشخاص المتحسسين لتلوث الهواء. بالنسبة للأشخاص غير المتحسسين، اقتصر على الأنشطة الخارجية الخفيفة فقط.	انقل جميع الأنشطة إلى الداخل للأشخاص المتحسسين لتلوث الهواء. بالنسبة للمجموعات التي لا تعاني من الحساسية: « فكر في نقل جميع الأنشطة إلى الداخل. « اقتصر على الأنشطة الخارجية الخفيفة. « قم بزيادة فترات الراحة أو جد بدائل.	فكر بجديفة في تنفيذ أحد الخيارات التالية: • قم بإلغاء الحدث. • انقل الحدث إلى الداخل. • قم بتأجيل الحدث. • انقل الحدث إلى منطقة تتمتع بجودة هواء جيدة.
غير صحي للغاية أو خطير	ميل واحد أو أقل	ابق جميع المجموعات في الداخل. إذا كان لا بد من وجود أي مجموعة في الخارج: « اقصر جميع الأنشطة على الأنشطة الخفيفة. « زد فترات الراحة، وقلل من الجهد المطلوب أو جد بدائل.	انقل جميع الأنشطة إلى الداخل.	قم بتنفيذ أي من الخيارات التالية: • قم بإلغاء الحدث. • انقل الحدث إلى الداخل. • قم بتأجيل الحدث. • انقل الحدث إلى منطقة تتمتع بجودة هواء جيدة.

راقب الأعراض

يمكن أن يؤدي تلوث الهواء إلى تفاقم حالات القلب والرئة. قد يؤدي ذلك إلى السعال وضيق التنفس والصفير وضيق الصدر. حتى الأشخاص الذين لا يعانون من هذه الحالات الصحية قد تظهر عليهم أعراض عند تعرضهم لمستويات مرتفعة من تلوث الهواء. يجب على الأشخاص المصابين بالربو اتباع خطة عمل الربو لديهم. سيساعدكم ذلك في تحديد ما إذا كانوا بحاجة لاتخاذ احتياطات خاصة. يجب أن تكون أجهزة استنشاق الإنقاذ في متناول يد أولئك الذين قد يحتاجون إليها. ويجب استخدامها وفقاً لتوجيهات مقدم الرعاية الصحية. يجب على أي شخص يعاني من أمراض القلب أو الربو أو أعراض تنفسية أخرى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية. اتصل بالرقم 911 في حالة الطوارئ. قد يعاني الأطفال الذين لا يعانون من حالات صحية من أعراض خفيفة مثل الصداع وحكة الحلق. شرب المزيد من الماء يمكن أن يساعد.

زيادة خطر الإصابة لدى الشباب

الشباب أكثر حساسية لتلوث الهواء من البالغين لأن أنظمتهم التنفسية لا تزال في طور النمو. فمخبرهم التنفسية أصغر حجماً. يتنفسون كمية أكبر من الهواء لكل رطل من وزن الجسم. هذا ينطبق بشكل خاص على الرضع والأطفال الصغار. قد يكون الشباب الذين يعانون من الربو وأمراض الرئة أو القلب والحساسية أكثر حساسية لتلوث الهواء. يمكن لمقدم الرعاية الصحية تقديم نصائح حول كيفية الوقاية من الأعراض وعلاجها. راقب توقعات جودة الهواء لتحديد متى يجب الحد من أنشطة الأطفال من أية فئة عمرية.

مؤشر جودة الهواء

يقوم مؤشر جودة الهواء (AQI) بتقييم جودة الهواء. فهو يعتمد على قياسات الهواء التي يتم جمعها من أجهزة مراقبة الهواء التابعة لوزارة جودة البيئة في ولاية أوريغون (DEQ). يمكن لمؤشر جودة الهواء أن يوضح مدى نظافة أو تلوث الهواء ومستويات المخاوف الصحية. لمزيد من المعلومات حول مؤشر جودة الهواء في ولاية أوريغون وكيف يتم حسابه، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [Oregon DEQ Air Quality Today](#) أو [AirNow Air Quality Index](#) خلال موسم حرائق الغابات، يتضمن الموقع الإلكتروني [Oregon Smoke Blog](#) خريطة للحرائق والدخان مع أجهزة مراقبة تنظيمية ومؤقتة.

استخدام مقياس الرؤية

بالإضافة إلى مؤشر جودة الهواء، يمكنك استخدام الرؤية لتحديد حالة الهواء في منطقتك. احرص دائماً على توخي الحذر وتجنب الخروج إذا كانت الرؤية محدودة. هذا ينطبق بشكل خاص على الأشخاص الذين يتحسسون من الدخان. لإجراء فحص بصري:

1. اذهب إلى الخارج.
2. أتجه بنظرك بعيداً عن الشمس.
3. حدد مدى الرؤية لديك من خلال النظر إلى الأشياء الموجودة على مسافات معروفة بالأمتار. مدى الرؤية هو النقطة التي لا يمكنك فيها رؤية حتى الأشياء ذات التباين العالي.

الحساسية

يمكن أن يتفاعل تلوث الهواء مع الحساسية لجعل الأعراض أسوأ. لتقليل الأعراض، اتخذ خطوات لحماية الأطفال من تلوث الهواء ومسببات الحساسية.

الصحة العقلية

يمكن للكوارث، بما في ذلك تلك التي تؤثر على مؤشر جودة الهواء بعيداً عن موقع الكارثة، أن تؤثر على الصحة النفسية للأطفال. يمكن أن تعطل الكوارث الروتين والعلاقات. تتوفر لدى المركز الأميركي للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أدوات وموارد للمساعدة في رعاية الأطفال أثناء الكوارث. تساعد هذه الموارد الآباء ومقدمي الرعاية على فهم [احتياجات الأطفال التنموية](#) لكي يساعدوا الأطفال على التكيف أثناء الكوارث وبعدها.

الأقنعة وأجهزة التنفس

لا تتوفر أجهزة التنفس التي تعمل على تصفية الجسيمات الضارة بأحجام تناسب الأطفال. أصغر حجم لجهاز التنفس هو حجم صغير جداً للبالغين. قد يناسب هذا الحجم بعض الأطفال في سن ما قبل المراهقة والمراهقين ويغلق بإحكام. يجب ألا يرتدي الأطفال الأصغر سناً أجهزة تنفس البالغين. فهي لن تناسبهم بشكل جيد ولن توفر الإغلاق اللازم. اطلب المشورة من مقدم الرعاية الصحية قبل استخدام جهاز التنفس إذا كان لديك طفل يعاني من حالات صحية موجودة مسبقاً. بالنسبة لأصحاب العمل والمتطوعين من جميع الأعمار في أماكن رعاية الأطفال، يرجى الاطلاع على القسم أدناه بعنوان "الموظفون والمتطوعون".

جودة الهواء الداخلي

عندما تكون جودة الهواء الخارجي رديئة، فمن الضروري اتخاذ خطوات لتحسين [جودة الهواء الداخلي](#). يمكن أن يساعد ذلك في تقليل الملوثات التي تدخل إلى المبنى. فكر في إغلاق فتحات التهوية المؤدية إلى الخارج، والحفاظ على تدفق هواء كافٍ داخل المكان، والتأكد من توفر مرشحات الهواء بسهولة. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع وكالة حماية البيئة [Wildfires and Indoor Air Quality in Schools and Commercial Buildings](#) والخدمات المقدمة للأطفال، مثل دور الرعاية النهارية، تحدث غالباً في المنازل. قد تحتاج هذه الأماكن إلى [إنشاء مساحات ذات هواء نظيف داخل المنزل](#).

إغلاق المدارس

تقرر كل منطقة تعليمية إغلاق المدارس عادة بالتنسيق مع إدارة الصحة المحلية. إذا كانت لديك أسئلة حول تلوث الهواء والصحة، استشر إدارة الصحة المحلية لديك.

الموظفون والمتطوعون

لا تحل هذه الوثيقة محل سلطة إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية أوريغون (OSHA). قم بزيارة الموقع الإلكتروني [OR-OSHA](#) للاطلاع على:

- [Wildfire topic](#) الصفحة التي تحتوي على القواعد والأدوات اللازمة لحماية صحة الموظفين والمتطوعين أثناء أحداث حرائق الغابات.
- [Respiratory protection](#) المخاطر التنفسية الأخرى (مثل رماد البراكين).

ملاحظة: يتعين على أصحاب العمل والوكالات التطوعية استخدام هذا الدليل ومعلومات الموقع الإلكتروني [OR-OSHA](#) لاتخاذ القرارات التي تؤثر على الموظفين أو المتطوعين، بما في ذلك المتطوعين الشباب.

مزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول تأثير دخان حرائق الغابات على صحتك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [Oregon Health Authority's website](#). للاطلاع على مصادر أخرى للتلوث، قم بزيارة موقع وكالة حماية البيئة الأميركية [US EPA Air Quality](#). قد تتوفر لدى هيئة الصحة المحلية أو القبلية لديك أيضاً الموارد اللازمة للإجابة على الأسئلة المتعلقة بتلوث الهواء والصحة.

يمكنك الحصول على هذا النموذج مجاناً بلغات أخرى، أو بخط كبير، أو بلغة البريل أو بأي صيغة تفضلها. اتصل بالأمن الصحي والاستعداد والاستجابة عبر البريد الإلكتروني health.security@odhsoha.oregon.gov أو على الرقم 971-673-1315 (اتصال صوتي). نستقبل جميع المكالمات المحولة.

الموقع الإلكتروني لهيئة الصحة في ولاية أوريغون: <http://www.healthoregon.org/wildfires>
موقع فيسبوك لهيئة الصحة في ولاية أوريغون: www.facebook.com/OregonHealthAuthority
موقع إكس (X) لهيئة الصحة في ولاية أوريغون: <https://x.com/OHAOregon>

قسم الصحة العامة
الأمن الصحي والاستعداد والاستجابة
رقم الهاتف: 971-673-1315
فاكس: 971-673-1309