婴幼儿、儿童和青少年的空气质量和户外活动指南

上网查看当地空气质量指数 (AQI)，并在户外进行目视检查。空气质量状况可能迅速变化。将 AQI 信息与您的当地能见度进行比较。使用与状况相匹配的 AQI 和能见度，以选择要查阅的行。如果 AQI 与当地能见度不匹配，请务必谨慎，选择最差的指标作为参考。使用本指南来确定在不同空气质量水平下的活动级别，并尽量减少暴露在烟雾中。但如果孩子有哮喘病方案，他们应该严格遵守方案。他们也应该监测其呼吸状况及暴露在野火烟雾中的情形。任何出现症状者均应联系医疗护理提供者，以寻求进一步的建议。如果发生紧急状况，他们应该拨打 911。

空气质量指数	能见度量表	短时间户外活动 15 分钟 —— 1 小时	中等长度的户外活动 1 小时 —— 2 小时	长时间户外活动 超过 2 小时
良好	超过 5 英里范围，空气中没有雾霾	今天非常适合在户外多活动！	今天非常适合在户外多活动！	今天非常适合在户外多活动！
中度	在 5–15 英里范围内，空气中有雾霾	今天适合在户外活动。 • 请注意对空气污染异常敏感的人，看他们有没有呼吸急促或咳嗽的症状。	• 请注意对空气污染异常敏感的人。 • 观察他们有没有呼吸急促或咳嗽的症状。 • 如果出现症状，请减少或停止户外活动。	• 请注意对空气污染异常敏感的人。 • 观察他们有没有呼吸急促或咳嗽的症状。 • 请增加休息时间，降低活动强度，或视需要提供替代活动。 • 如果出现症状，请减少或停止户外活动。
对敏感人群的健康不利	3-5 英里	今天可以在户外活动。 • 如果对空气污染敏感的人想要待在室内，允许他们这样做。	• 请让对空气污染敏感的人移到室内活动。 • 将户外活动限制为轻度活动或将其移到室内。 • 请增加休息时间，或提供替代活动。 • 请注意有无相关的症状，如果出现症状，请减少或停止活动。	• 请让对空气污染敏感的人移到室内活动。 • 将户外活动限制为轻度活动，或将户外活动移到室内或更安全的地方。 • 请增加休息时间，或提供替代活动。 • 请注意有无相关的症状，如果出现症状，请减少或停止活动。
不利健康	1-3 英里	• 请让对空气污染敏感的人尽可能待在室内。 • 请让对空气污染敏感的人移到室内进行所有活动。 • 请限制对空气污染不敏感的人仅进行轻度户外活动。	• 请让对空气污染敏感的人移到室内进行所有活动。 • 对于不敏感的群体： » 请考虑将所有活动移到室内来。 » 请限制仅进行轻度户外活动。 » 请增加休息时间，或提供替代活动。	强烈建议采取以下任何做法： • 取消活动。 • 将活动移到室内来。 • 将活动延期。 • 将活动移到空气质量良好的地方去。
对健康非常不利或有危害	1 英里或更少	• 请让所有群体待在室内。 • 如果任何群体必须在户外： » 请限制仅进行轻度户外活动。 » 请增加休息时间，降低活动强度，或提供替代活动。	• 将所有活动移到室内来。	请采取以下任何做法： • 取消活动。 • 将活动移到室内来。 • 将活动延期。 • 将活动移到空气质量良好的地方去。

请留意是否出现相关症状	空气污染会使心脏和肺部状况恶化，引起咳嗽、呼吸急促、喘息和胸闷。即使没有这些健康状况的人在空气污染水平较高的环境中，也会出现症状。有哮喘的人应按照其哮喘病行动方案行事。这会帮助他们决定是否需要采取特别的预防措施。需要使用救援吸入器的人应该随身携带吸入器。它们的使用方式应该遵照其医疗护理提供者的指示。任何有心脏、哮喘或其他呼吸道症状的人都应该联系医疗护理提供者。如遇紧急状况，请拨打 911。没有健康状况的儿童可能会出现轻微症状，例如头痛和喉咙发痒。多喝水会有所帮助。
年幼者的风险增加	年幼者比成年人对空气污染更敏感，因为他们的呼吸系统仍在发育。他们的气道更小。他们每磅体重呼吸的空气更多。婴幼儿更是如此。患有哮喘、肺病或心脏病和过敏症的年幼者可能对空气污染特别敏感。医疗护理提供者可以提供有关如何预防和治疗症状的建议。查看空气质量预报，决定在什么时间限制任何年龄段儿童的活动。
空气质量指数	空气质量指数 (AQI) 评估空气质量。它基于俄勒冈州环境质量部 (DEQ) 空气监测器收集到的空气测量数据。AQI 可以告诉您空气洁净或污染水平，以及健康隐患水平。如需了解有关俄勒冈州 AQI 以及如何计算 AQI 的更多信息，请登录网站 Oregon DEQ Air Quality Today（俄勒冈州环境质量部今日空气质量) 或 AirNow 空气质量指数。在野火季节，Oregon Smoke Blog（俄勒冈州烟雾博客)提供火灾和烟雾地图，地图上显示监管性和临时性监测站点。
使用能见度量表	除 AQI 之外，您还可以通过目视来确定您所在地区的空气状况。如果能见度有限，请务必保持谨慎，避免外出。对烟雾敏感的人更应如此。如要进行目视检查： 1. 请到户外。 2. 背对着太阳。 3. 请通过目视已知距离（以英里计）的物体来确定您的能见范围的限制。能见范围是指在该范围以外，您甚至看不见高对比度物体。
过敏	空气污染和过敏会相互作用，使症状恶化。为减轻症状，请采取措施，保护儿童远离空气污染和过敏原。

心理健康	灾害（包括影响远离灾区的 AQI 的灾害）会影响儿童的心理健康。灾害会扰乱日常生活和人际关系。疾病控制和预防中心 (CDC) 拥有帮助照顾受灾儿童的工具和资源。这些资源可帮助父母和照顾者了解儿童的发展需求，以帮助儿童应对灾害期间和灾害后的状况。
口罩和呼吸器	过滤有害颗粒的呼吸防护具没有适合儿童的尺寸。最小尺寸的呼吸防护具是超小成人尺寸。这个尺寸可能适合十几岁的青少年佩戴，且密封效果良好。年幼的儿童不应该佩戴成人呼吸防护具。它们不合身，密封效果也不好。如果您的孩子有既往疾病，请在使用呼吸防护具前咨询医疗护理提供者的意见。如属托儿机构中的所有年龄段的雇主和志愿者，请参阅下文的“雇员和志愿者”部分。
室内空气质量	当户外空气质量差时，请务必采取措施改善室内空气质量。这有助于抵消进入建筑物的污染物。请考虑关闭通向户外的通风口，保持足够的空气流动，确保空气过滤器随时可用。如需更多信息，请浏览 EPA 野火以及学校和商业建筑中的室内空气质量。通常在室内为儿童提供服务（例如日托）。这些机构可能需要在室内营造空气洁净的空间。
学校停课	每个学区通常在与当地卫生部门合作下，做出有关学校停课的决定。如果您对于空气污染和健康有疑问，请征询您的当地卫生部门的意见。
雇员和志愿者	本文件不能取代俄勒冈州 (OR) 职业安全与健康 (OSHA) 的权威性。请登录 OR-OSHA 网站： • 野火主题页面，了解在野火事件期间保护雇员和志愿者健康的规则和工具。 • 呼吸保护，以防范其他呼吸危害（例如火山灰）。 **注：**雇主和志愿者机构应使用本指南和 OR-OSHA 信息，以做出影响员工或志愿者（包括青少年志愿者）的决定。
更多信息	如需有关野火烟雾如何影响您的健康的更多信息，请登录俄勒冈州卫生局网站。如需有关其他污染源的信息，请浏览美国 EPA 空气质量网站。您的当地或部落卫生局也可能拥有资源，以回答有关空气污染和健康的问题。

公共卫生部
卫生安全、准备和应对部门
电话：971-673-1315
传真：971-673-1309

OHA 网站：http://www.healthoregon.org/wildfires
OHA Facebook（脸书）： www.facebook.com/OregonHealthAuthority
OHA X：https://x.com/OHAOregon

您可以免费获得此文件的其他语言版本、大号字体版本、盲文版本或您偏好的格式版本。请联系卫生安全、准备和应对部门，联系方式为 health.security@odhsoha.oregon.gov 或 971-673-1315（语音）。
我们接听所有中继呼转电话。

200-569354_OHA 8815H (10/2024) Simplified Chinese