



## Руководство по качеству воздуха и физической активности на открытом воздухе для младенцев, детей и подростков

Проверьте местный индекс качества воздуха (AQI) в Интернете и проведите визуальный осмотр на улице. Качество воздуха может быстро меняться. Сравните данные индекса AQI с тем, что вы видите на месте. Выберите строку для ознакомления, используя показатель индекса AQI и видимость, соответствующие условиям. Если показатель индекса AQI и видимость в районе не совпадают, соблюдайте осторожность и руководствуйтесь наименее безопасным показателем. Используйте это руководство, чтобы определить уровень физической активности и свести к минимуму воздействие дыма при различных уровнях качества воздуха. Тем не менее, если для ребенка был разработан план лечения астмы, он должен строго следовать ему. Он также должен следить за своим дыханием и воздействием дыма от лесных пожаров. Любой, кто испытывает симптомы, должен обратиться в обслуживающее его медицинское учреждение за дальнейшими рекомендациями. В чрезвычайной ситуации следует звонить по тел. 911.

| Индекс качества воздуха   | Шкала видимости                             | Короткие мероприятия на свежем воздухе<br>От 15 мин до 1 часа   | Средние по продолжительности мероприятия на свежем воздухе<br>От 1 часа до 2 часов   | Более продолжительные мероприятия на свежем воздухе<br>Более 2 часов   |
|---|---|---|--|--|
| <b>Хорошее</b>  | Более 5 миль при отсутствии дымки в воздухе | Отличный день для активного отдыха на природе!  | Отличный день для активного отдыха на природе!   | Отличный день для активного отдыха на природе!   |
| <b>Умеренное</b>  | От 5 до 15 миль при наличии дымки в воздухе | Хороший день для активного отдыха на природе. <ul style="list-style-type: none"> <li>Наблюдайте за теми, кто особенно чувствителен к загрязнению воздуха, чтобы не пропустить симптомы одышки или кашля.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Наблюдайте за теми, кто особенно чувствителен к загрязнению воздуха.</li> <li>Следите за проявлением таких симптомов, как одышка или кашель.</li> <li>При появлении симптомов сократите интенсивность занятия или прекратите его.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Наблюдайте за теми, кто особенно чувствителен к загрязнению воздуха.</li> <li>Следите за проявлением таких симптомов, как одышка или кашель.</li> <li>При необходимости увеличьте время отдыха, сократите прилагаемые усилия или поменяйте вид деятельности.</li> <li>При появлении симптомов сократите интенсивность деятельности или прекратите её.</li> </ul>                |
| <b>Вредно для групп населения, чувствительных к загрязнению воздуха</b> | От 3 до 5 миль                              | Сегодня приемлемый день для активного отдыха на природе. <ul style="list-style-type: none"> <li>Позволяйте людям, чувствительным к загрязнению воздуха, оставаться в помещении, если они этого желают.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Перенесите занятия в помещение для тех, кто чувствителен к загрязнению воздуха.</li> <li>Ограничьте активный отдых на улице до легкого или перенесите занятие в помещение.</li> <li>Увеличьте время отдыха или замените занятие.</li> <li>Следите за появлением симптомов и при их появлении сократите интенсивность деятельности или прекратите её.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Перенесите мероприятия в помещение для тех, кто чувствителен к загрязнению воздуха.</li> <li>Ограничьте мероприятие до легкого, перенесите его в помещение или в более безопасное место.</li> <li>Увеличьте время отдыха или произведите замены.</li> <li>Следите за появлением симптомов и при их появлении сократите интенсивность мероприятия или прекратите его.</li> </ul> |
| <b>Нездоровое</b>   | От 1 до 3 миль                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Позволяйте людям, чувствительным к загрязнению воздуха, как можно дольше оставаться в помещении.</li> <li>Перенесите все виды занятий в помещение для тех, кто чувствителен к загрязнению воздуха.</li> <li>Тем, кто не чувствителен к загрязнению воздуха, следует ограничиться легкими видами деятельности на свежем воздухе.</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Перенесите все виды деятельности в помещение для тех, кто чувствителен к загрязнению воздуха.</li> <li>Для групп без повышенной чувствительности:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Рассмотрите возможность проведения всех мероприятий внутри помещения.</li> <li>Ограничьтесь легкими нагрузками на свежем воздухе.</li> <li>Увеличьте время отдыха или произведите замены.</li> </ul> </li> </ul> | Всерьез рассмотрите одно из следующих действий: <ul style="list-style-type: none"> <li>Отмена мероприятия.</li> <li>Проведение мероприятия внутри помещения.</li> <li>Проведение мероприятия в другое время.</li> <li>Проведение мероприятия в месте с хорошим качеством воздуха.</li> </ul>   |
| <b>Крайне вредное или опасное для здоровья</b>                          | До 1 мили                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Все группы должны оставаться в помещении.</li> <li>Если какая-либо группа ДОЛЖНА выйти на улицу:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Ограничьте все виды деятельности легкими нагрузками.</li> <li>При необходимости увеличьте время отдыха, сократите прилагаемые усилия или поменяйте занятие.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Проводите все занятия внутри помещений.</li> </ul>  | Выполните одно из следующих действий: <ul style="list-style-type: none"> <li>Отмена мероприятия.</li> <li>Проведение мероприятия внутри помещения.</li> <li>Проведение мероприятия в другое время.</li> <li>Проведение мероприятия в месте с хорошим качеством воздуха.</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Следите за появлением симптомов</b> | Загрязнение воздуха может обострить заболевания сердца и легких. Оно может вызвать кашель, одышку, хрипы и ощущение сдавленности в груди. Даже у тех, кто не страдает этими заболеваниями, при повышенном уровне загрязнения воздуха могут появиться определенные симптомы. Больные астмой должны следовать своему плану действий при обострении астмы. Это поможет им решить, следует ли им принимать особые меры предосторожности. Те, кому могут понадобиться аварийные ингаляторы, должны иметь их под рукой. Их следует использовать по назначению врача. Всем, у кого наблюдаются симптомы сердечных, астматических или других дыхательных заболеваний, следует обратиться к медицинскому работнику. В экстренных случаях звоните по тел. 911. У детей без каких-либо заболеваний могут наблюдаться легкие симптомы, такие как головная боль и першение в горле. Им может помочь употребление воды. |
| <b>Повышенный риск для детей</b>       | Дети более чувствительны к загрязнению воздуха, чем взрослые, поскольку их дыхательная система продолжает развиваться. Их дыхательные пути немного меньше. Они вдыхают больше воздуха на фунт веса тела. Это особенно характерно для младенцев и детей младшего возраста. Дети с астмой, заболеваниями легких или сердца, а также с аллергией могут быть особенно чувствительны к загрязнению воздуха. Медицинский работник может дать рекомендации по профилактике и устранению симптомов. Следите за прогнозом качества воздуха, чтобы решить, когда следует ограничить активность детей любого возраста.   |
| <b>Индекс качества воздуха</b>         | Индекс качества воздуха (AQI) оценивает качество воздуха. Он основан на показателях воздуха, полученных с помощью мониторов Департамента качества окружающей среды штата Орегон (DEQ). Индекс AQI позволяет определить, насколько чист или загрязнен воздух и каков уровень угрозы для здоровья. Подробнее об индексе AQI в штате Орегон и о том, как рассчитывается индекс AQI, можно узнать на сайте <a href="#">Air Quality Today департамента DEQ штата Орегон</a> или <a href="#">AirNow Air Quality Index</a> . Во время сезона лесных пожаров блог <a href="#">Oregon Smoke Blog</a> предлагает карту пожаров и дыма, как со стационарными, так и временными мониторами.   |
| <b>Использование шкалы видимости</b>   | Помимо индекса AQI, для определения состояния воздуха в вашем районе можно использовать видимость. Всегда соблюдайте осторожность и старайтесь не выходить на улицу, если видимость ограничена. Это особенно актуально для лиц, чувствительных к дыму. Для проведения визуальной оценки: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выйдите на улицу</li> <li>2. Повернитесь лицом в сторону, противоположную солнцу.</li> <li>3. Определите предел видимой дальности, рассматривая предметы на известных расстояниях в милях. Зона видимости — это зона, в которой вы не можете разглядеть даже высококонтрастные предметы.</li> </ol>  |
| <b>Аллергии</b>                        | Загрязнение воздуха может усиливать аллергию и усугублять симптомы. Для того, чтобы сократить симптомы, примите меры по защите детей как от загрязнения воздуха, так и от аллергенов.   |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Психическое здоровье</b>         | Катастрофы, в том числе те, которые влияют на индекс AQI вдали от места бедствия, могут повлиять на психическое здоровье детей. Катастрофы могут нарушить привычный образ жизни и отношения. Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC) располагают средствами и ресурсами, помогающими проявлять заботу о детях во время бедствия. Эти ресурсы помогают родителям и воспитателям понять <a href="#">потребности детей в развитии</a> , чтобы <a href="#">помочь им справиться с ситуацией во время и после бедствия</a> .  |
| <b>Маски и респираторы</b>          | Респираторы, отсеивающие вредные частицы, не выпускаются в размерах, подходящих для детей. Самый маленький размер респиратора — это сверхмалый размер для взрослых. Респиратор этого размера может подойти и плотно прилегать для некоторых детей и подростков. Маленькие дети не должны надевать респираторы для взрослых. Они им не подойдут и не будут должным образом прилегать. Проконсультируйтесь с медицинским работником перед использованием респиратора, если у вас есть ребенок с хроническими заболеваниями. Рекомендуем работникам и добровольцам всех возрастов, работающих в детских учреждениях, обратиться к разделу «Работники и добровольцы».  |
| <b>Качество воздуха в помещении</b> | При плохом качестве воздуха на улице необходимо принять меры по улучшению <a href="#">качества воздуха в помещении</a> . Это поможет компенсировать загрязняющие вещества, попадающие во внутрь. Рассмотрите возможность перекрытия вентиляционных отверстий с выходом наружу, обеспечения достаточного потока воздуха и доступности воздушных фильтров. Дополнительную информацию можно найти на сайте агентства EPA, посвященном диким пожарам и качеству воздуха в помещениях школ и коммерческих зданий ( <a href="#">Wildfires and Indoor Air Quality in Schools and Commercial Buildings</a> ). Услуги, предоставляемые детям, такие как услуги по уходу за детьми в дневное время, часто оказываются в частных домах. В таких учреждениях может потребоваться <a href="#">создание чистого воздушного пространства в доме</a> . |
| <b>Закрытие школ</b>                | Решение о закрытии школ принимает каждый школьный округ, как правило, совместно с местным отделом здравоохранения. Если у вас возникли вопросы о загрязнении воздуха и здоровье, обратитесь в местный отдел здравоохранения.   |
| <b>Работники и добровольцы</b>      | Этот документ не заменяет собой полномочий Управления охраны труда и здоровья (OSHA) штата Орегон (OR). Зайдите на веб-сайт управления OR-OSHA, чтобы ознакомиться со следующим: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Страница, посвященная диким пожарам</a>, для ознакомления с правилами и средствами по защите здоровья работников и добровольцев во время лесных пожаров.</li> <li>• <a href="#">Защита органов дыхания</a> при других опасных факторах для системы дыхания (например, вулканический пепел).</li> </ul> <b>Примечание:</b> Работодатели и волонтерские организации должны использовать это руководство и информацию управления OR-OSHA при принятии решений, касающихся работников и добровольцев, включая добровольцев-подростков.   |
| <b>Дополнительная информация</b>    | Дополнительную информацию о том, как дым лесных пожаров может повлиять на ваше здоровье, можно найти на веб-сайте <a href="#">Управления здравоохранения штата Орегон</a> . О других источниках загрязнения можно узнать на веб-сайте <a href="#">агентства EPA США, посвященном качеству воздуха</a> . В местном или племенном органе здравоохранения также могут предлагаться ресурсы для ответов на вопросы о загрязнении воздуха и здоровье.   |