



Hướng dẫn về Chất lượng Không khí và Hoạt động Ngoài trời cho Trẻ sơ sinh, Trẻ em và Thanh thiếu niên

Kiểm tra Chỉ số Chất lượng Không khí (AQI) tại địa phương trực tuyến và kiểm tra trực quan bên ngoài. Chất lượng không khí có thể thay đổi nhanh chóng. So sánh thông tin AQI với tình hình trực quan tại địa phương của quý vị. Sử dụng AQI và tình hình trực quan phù hợp với điều kiện để chọn hàng cần đọc. Nếu AQI và tình hình trực quan tại địa phương không trùng khớp, cần báo động và chọn mức xấu nhất. Sử dụng hướng dẫn này để xác định mức độ hoạt động và giảm thiểu mức độ tiếp xúc với khói ở các mức chất lượng không khí khác nhau. Tuy nhiên, nếu trẻ có kế hoạch điều trị hen suyễn, cần phải tuân thủ chặt chẽ. Các em cũng nên theo dõi tình trạng thở và mức độ tiếp xúc với khói do cháy rừng. Bất cứ ai mắc triệu chứng đều nên liên hệ với bác sĩ để được tư vấn thêm. Họ nên gọi 911 trong trường hợp khẩn cấp.

Chỉ số Chất lượng Không khí	Tỷ lệ Tầm nhìn xa	Hoạt động ngoài trời trong thời gian ngắn 15 phút–1 giờ	Hoạt động ngoài trời trong thời gian trung bình 1 giờ–2 giờ	Hoạt động ngoài trời trong thời gian dài hơn Hơn 2 giờ
Tốt	Hơn 5 dặm không có khói mù trong không khí	Đây là một ngày tuyệt vời để hoạt động ngoài trời!	Đây là một ngày tuyệt vời để hoạt động ngoài trời!	Đây là một ngày tuyệt vời để hoạt động ngoài trời!
Trung bình	5–15 dặm có khói mù trong không khí	Đây là một ngày tốt để hoạt động ngoài trời. <ul style="list-style-type: none"> Theo dõi những trẻ nhạy cảm bất thường với ô nhiễm không khí để xem có triệu chứng khó thở hoặc ho không. 	<ul style="list-style-type: none"> Theo dõi những trẻ nhạy cảm bất thường với ô nhiễm không khí. Để ý các triệu chứng khó thở hoặc ho. Giảm thiểu hoặc ngừng hoạt động nếu xuất hiện triệu chứng. 	<ul style="list-style-type: none"> Theo dõi những trẻ nhạy cảm bất thường với ô nhiễm không khí. Để ý các triệu chứng khó thở hoặc ho. Tăng thời gian nghỉ ngơi, giảm bớt nỗ lực hoặc tạo hoạt động thay thế khi cần thiết. Giảm thiểu hoặc ngừng hoạt động nếu xuất hiện triệu chứng.
Không lành mạnh cho các nhóm nhạy cảm	3–5 dặm	Đây là một ngày phù hợp để hoạt động ngoài trời. <ul style="list-style-type: none"> Cho phép những trẻ nhạy cảm với ô nhiễm không khí ở trong nhà nếu các em muốn. 	<ul style="list-style-type: none"> Chuyển các hoạt động vào trong nhà đối với những trẻ nhạy cảm với ô nhiễm không khí. Hạn chế các hoạt động ngoài trời ở mức nhẹ nhàng hoặc chuyển vào trong nhà. Tăng thời gian nghỉ ngơi và tạo hoạt động thay thế. Theo dõi các triệu chứng và giảm thiểu hoặc ngừng hoạt động nếu triệu chứng xuất hiện. 	<ul style="list-style-type: none"> Chuyển các hoạt động vào trong nhà đối với những trẻ nhạy cảm với ô nhiễm không khí. Hạn chế các hoạt động nhẹ nhàng hoặc chuyển vào trong nhà hay đến nơi an toàn hơn. Tăng thời gian nghỉ ngơi và tạo hoạt động thay thế. Theo dõi các triệu chứng và giảm thiểu hoặc ngừng hoạt động nếu triệu chứng xuất hiện.
Không lành mạnh	1–3 dặm	<ul style="list-style-type: none"> Giữ những trẻ nhạy cảm với ô nhiễm không khí ở trong nhà càng nhiều càng tốt. Chuyển mọi hoạt động vào trong nhà đối với những trẻ nhạy cảm với ô nhiễm không khí. Đối với những trẻ không bị nhạy cảm, hạn chế trẻ chỉ tham gia các hoạt động ngoài trời nhẹ nhàng. 	<ul style="list-style-type: none"> Chuyển mọi hoạt động vào trong nhà đối với những trẻ nhạy cảm với ô nhiễm không khí. Đối với nhóm trẻ không bị nhạy cảm: <ul style="list-style-type: none"> » Cân nhắc di chuyển tất cả các hoạt động vào bên trong trường. » Hạn chế mọi hoạt động ngoài trời mức nhẹ nhàng. » Tăng thời gian nghỉ ngơi và tạo hoạt động thay thế. 	Cân nhắc thực hiện bất kỳ điều nào sau đây: <ul style="list-style-type: none"> Hủy sự kiện. Di chuyển sự kiện vào bên trong trường. Hoãn sự kiện. Di chuyển sự kiện đến khu vực có chất lượng không khí tốt.
Rất không lành mạnh hoặc nguy hiểm	Dưới 1 dặm	<ul style="list-style-type: none"> Giữ tất cả các nhóm trẻ ở trong nhà. Nếu bất kỳ nhóm nào PHẢI ở ngoài trời: <ul style="list-style-type: none"> » Hạn chế mọi hoạt động ở mức nhẹ nhàng. » Tăng thời gian nghỉ ngơi, giảm bớt nỗ lực cần thiết hoặc tạo hoạt động thay thế. 	<ul style="list-style-type: none"> Di chuyển tất cả các hoạt động vào bên trong trường. 	Thực hiện bất kỳ việc nào sau đây: <ul style="list-style-type: none"> Hủy sự kiện. Di chuyển sự kiện vào bên trong trường. Hoãn sự kiện. Di chuyển sự kiện đến khu vực có chất lượng không khí tốt.

Theo dõi các triệu chứng Ô nhiễm không khí có thể làm cho tình trạng tim và phổi trở nên xấu hơn. Ô nhiễm có thể gây ho, khó thở, thở khò khè và tức ngực. Ngay cả những trẻ không mắc các tình trạng sức khỏe này cũng có thể có triệu chứng khi ở mức độ ô nhiễm không khí cao hơn. Trẻ bị hen suyễn nên tuân theo Kế hoạch Hành động Phòng ngừa Hen suyễn của mình. Kế hoạch này sẽ giúp các em quyết định xem có cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa đặc biệt hay không. Những trẻ có thể cần đến ống hít nên chuẩn bị sẵn. Trẻ cần sử dụng theo chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Bất kỳ ai bị bệnh tim, hen suyễn hoặc các triệu chứng về hô hấp khác cần liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Gọi 911 trong trường hợp khẩn cấp. Trẻ em không có vấn đề sức khỏe có thể gặp các triệu chứng nhẹ như đau đầu và đau họng. Uống nhiều nước có thể giúp ích.

Nguy cơ gia tăng ở người trẻ tuổi Người trẻ tuổi nhạy cảm với ô nhiễm không khí hơn người lớn vì hệ hô hấp của họ vẫn đang phát triển. Đường thở của họ nhỏ hơn. Họ hít thở nhiều không khí hơn trên mỗi pound trọng lượng cơ thể. Điều này đặc biệt đúng đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Những người trẻ mắc bệnh hen suyễn, bệnh phổi hoặc bệnh tim và dị ứng có thể đặc biệt nhạy cảm với ô nhiễm không khí. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể tư vấn về cách phòng ngừa và điều trị các triệu chứng. Theo dõi dự báo chất lượng không khí để quyết định thời điểm hạn chế hoạt động của trẻ em ở mọi lứa tuổi.

Chỉ số Chất lượng Không khí Chỉ số Chất lượng Không khí (AQI) giúp đánh giá chất lượng không khí. Dựa trên các phép đo chất lượng không khí được thu thập từ máy giám sát không khí của Sở Chất lượng Môi trường Oregon (DEQ). AQI có thể cho quý vị biết không khí sạch hay ô nhiễm đến mức nào và mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe là bao nhiêu. Để biết thêm thông tin về AQI tại Oregon và cách tính AQI, hãy truy cập trang [Chất lượng Không khí Ngày hôm nay theo DEQ Oregon](#) hoặc [Chỉ số Chất lượng Không khí AirNow](#). Trong mùa dễ xảy ra cháy rừng, [Blog về Khói Oregon](#) có Bản đồ Báo cháy và Khói cùng màn hình theo dõi tạm thời và theo quy định.

Sử dụng Tỷ lệ Tầm nhìn xa Ngoài AQI, quý vị có thể sử dụng tầm nhìn để xác định tình trạng không khí ở khu vực của mình. Luôn cẩn thận và tránh ra ngoài nếu tầm nhìn bị hạn chế. Điều này đặc biệt đúng đối với những người nhạy cảm với khói. Để kiểm tra bằng phương pháp thị giác:

1. Đi ra ngoài.
2. Quay lưng về mặt trời để không bị chói mắt.
3. Xác định giới hạn tầm nhìn của quý vị bằng cách nhìn vào những vật ở khoảng cách đã biết tính bằng dặm. Phạm vi nhìn thấy là nơi mà quý vị không thể nhìn thấy ngay cả những vật có độ tương phản cao.

Dị ứng Ô nhiễm không khí và dị ứng có thể tương tác với nhau khiến các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn. Để giảm triệu chứng, hãy thực hiện các biện pháp bảo vệ trẻ em khỏi ô nhiễm không khí và các tác nhân gây dị ứng.

Sức khỏe tâm thần Thảm họa, bao gồm cả những thảm họa ảnh hưởng đến AQI ở xa, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của trẻ em. Thảm họa có thể làm gián đoạn thói quen và các mối quan hệ. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) có các công cụ và nguồn lực để giúp chăm sóc trẻ em trong thảm họa. Những nguồn lực này giúp phụ huynh và người chăm sóc hiểu được [nhu cầu phát triển của trẻ em để giúp trẻ em đối phó trong và sau thảm họa](#).

Khẩu trang và mặt nạ phòng độc Mặt nạ phòng độc lọc các hạt có hại không rõ kích cỡ dành cho trẻ em. Kích cỡ mặt nạ phòng độc nhỏ nhất là kích cỡ cực nhỏ dành cho người lớn. Kích cỡ này có thể vừa vặn và kín khí với một số trẻ em và thanh thiếu niên. Trẻ nhỏ không nên đeo mặt nạ phòng độc của người lớn. Mặt nạ kích cỡ người lớn sẽ không vừa vặn và không bịt kín tốt. Tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi sử dụng mặt nạ phòng độc nếu con quý vị có tiền sử bệnh lý. Đối với chủ lao động và tình nguyện viên ở mọi lứa tuổi trong cơ sở chăm sóc trẻ em, vui lòng xem phần bên dưới “Nhân viên và Tình nguyện viên”.

Chất lượng không khí trong nhà Khi chất lượng không khí ngoài trời kém, điều cần thiết là phải thực hiện các bước để cải thiện [chất lượng không khí trong nhà](#). Điều này có thể giúp bù trừ các chất gây ô nhiễm xâm nhập vào tòa nhà. Cân nhắc việc đóng các lỗ thông gió ra ngoài trời, duy trì luồng không khí đầy đủ và đảm bảo có sẵn bộ lọc không khí. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang [Cháy rừng và Chất lượng Không khí Trong nhà ở Trường học và Tòa nhà Thương mại của Cục Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ \(Environmental Protection Agency, EPA\)](#). Các dịch vụ cung cấp cho trẻ em, chẳng hạn như dịch vụ trông trẻ, thường diễn ra trong nhà. Những cơ sở này có thể cần phải [tạo ra không gian có không khí sạch trong nhà](#).

Đóng cửa trường học Mỗi khu học chánh sẽ quyết định việc đóng cửa trường học, thường nhà trường sẽ làm việc với sở y tế địa phương. Nếu quý vị có câu hỏi về ô nhiễm không khí và sức khỏe, hãy tham vấn ý kiến của sở y tế địa phương.

Nhân viên và tình nguyện viên Tài liệu này không thay thế cho thẩm quyền về An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (OSHA) của Oregon (OR). Truy cập trang web OR-OSHA để tìm hiểu thông tin:

- [Trang chủ đề về cháy rừng](#) cung cấp các quy tắc và công cụ bảo vệ sức khỏe của nhân viên, tình nguyện viên trong các sự cố cháy rừng.
- [Bảo vệ cơ quan hô hấp](#) trước các nguy cơ hô hấp khác (ví dụ, tro núi lửa).

Ghi chú: Chủ lao động và các cơ quan tuyển tình nguyện viên nên sử dụng hướng dẫn này và thông tin OR-OSHA để đưa ra quyết định ảnh hưởng đến nhân viên hoặc tình nguyện viên, bao gồm cả tình nguyện viên trẻ tuổi.

Thông tin bổ sung Để biết thêm thông tin về cách khói do cháy rừng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị, hãy truy cập [trang web của Cơ quan Y tế Oregon](#). Để biết thêm thông tin về các nguồn ô nhiễm khác, hãy truy cập trang web [Chất lượng Không khí theo EPA Hoa Kỳ](#). Cơ quan y tế địa phương hoặc Bộ lạc cũng có thể có nguồn lực để trả lời các câu hỏi về ô nhiễm không khí và sức khỏe.

Sở Y tế Công cộng

Cơ quan An ninh Y tế, Chuẩn bị và Ứng phó
Điện thoại: 971-673-1315
Fax: 971-673-1309

Trang web của Cơ quan OHA: <http://www.healthoregon.org/wildfires>
Facebook của Cơ quan OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority
Tài khoản X của Cơ quan OHA: <https://x.com/OHAOregon>

Quý vị có thể nhận được tài liệu này miễn phí bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ chữ lớn, chữ nổi braille hoặc theo một định dạng quý vị mong muốn. Liên hệ với Cơ quan An ninh Y tế, Chuẩn bị và Ứng phó tại health.security@odhsosha.oregon.gov hoặc 971-673-1315 (cuộc gọi). Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp.