

Quý Vị Đã Sẵn Sàng Ứng Phó Với Cháy Rừng?

Bảo Vệ Phổi Trong Lúc Có Cháy Rừng

- Hãy ở trong nhà và luôn đóng kín cửa sổ, cửa ra vào và van gió của lò sưởi. Dùng khăn ẩm ướt chèn vào khe dưới cửa ra vào.
- Dùng máy điều hòa không khí hoặc máy lọc khí để lọc bớt các hạt độc hại trong không khí.
- Nếu quý vị phải đi ra ngoài, hãy đeo khẩu trang phù hợp (Bộ lọc tiêu chuẩn N95 hoặc N100) và bảo đảm khẩu trang vừa khít với khuôn mặt.
- Đóng kín cửa sổ ô tô khi lái xe và mở chức năng thông gió trong xe ở chế độ “tái tuần hoàn”.
- Nếu quý vị có bệnh phổi, hãy lập một kế hoạch ngay lúc này với bác sĩ của quý vị và theo dõi các triệu chứng.
- Kiểm tra Chỉ số Chất lượng Không khí (AQI) hàng ngày trước khi đi ra ngoài (xem ở mặt sau).



Hiểu Về Chỉ Số Chất Lượng Không Khí (AQI)

Bảng dưới đây giải thích các mức chất lượng không khí khác nhau và các ảnh hưởng tiềm tàng đến sức khỏe. **Quý vị có thể bảo vệ sức khỏe hô hấp của mình nếu biết được Aqi hàng ngày!**

CÁC MỨC CHỈ SỐ CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ GÂY LO NGẠI CHO SỨC KHỎE	CHỈ SỐ	Ý NGHĨA
Tốt	0 đến 50	Chất lượng không khí được xem là thỏa đáng và ô nhiễm không khí đặt ra nguy cơ nhỏ hoặc không có nguy cơ.
Vừa phải	51 đến 100	Chất lượng không khí ở mức có thể chấp nhận; tuy nhiên, những ai đặc biệt nhạy cảm với ô nhiễm không khí có thể bị ảnh hưởng.
Không tốt cho sức khỏe của nhóm đối tượng nhạy cảm	101 đến 150	Những cá nhân thuộc nhóm đối tượng nhạy cảm có thể gặp phải các ảnh hưởng đến sức khỏe. Công chúng nói chung không có khả năng bị ảnh hưởng.
Không tốt cho sức khỏe	151 đến 200	Mọi người có thể bắt đầu gặp phải các ảnh hưởng đến sức khỏe. Hạn chế hoạt động ngoài trời trong thời gian dài hoặc làm các vận động mạnh.
Rất không tốt cho sức khỏe	201 đến 300	Cảnh báo sức khỏe: Không hoạt động mạnh ngoài trời hoặc ở ngoài trời trong thời gian dài. Bất cứ ai cũng có thể gặp phải các tác động nghiêm trọng đến sức khỏe.
Độc hại	301 đến 500	Các dấu hiệu sức khỏe báo động cần cấp cứu. Mọi người nên ở trong nhà và áp dụng tất cả các biện pháp dự phòng.

Các nhóm đối tượng nhạy cảm gồm có người bị bệnh phổi hoặc tim mạch, trẻ em, người lớn tuổi và người hoạt động ngoài trời.

Hãy kiểm tra các mức AQI trong khu phố của quý vị mỗi ngày tại airnow.gov