

CÁCH DÙNG BIỂU ĐỒ NÀY

Biểu đồ này chỉ ghi các hạn chế về sinh hoạt ngoài trời bị ảnh hưởng vì mức ô nhiễm ozone gần mặt đất. Nên dùng biểu đồ này để cải biến các kế hoạch sinh hoạt ngoài trời kéo dài dưới bốn tiếng, kể cả giờ nghỉ, ăn trưa, và lớp thể dục. Dùng biểu đồ này với kết quả tiên đoán phẩm chất không khí và tình trạng ozone đương thời. *Những loại ô nhiễm không khí khác như khói cháy rừng sẽ gia tăng các rủi ro về sức khỏe hô hấp. Trong trường hợp này, hãy liên lạc với Địa Hạt Quản Trị Phẩm Chất Không Khí tại địa phương để biết tình trạng phẩm chất không khí.*

Những lần tiên đoán hàng ngày được cập nhật vào giữa trưa và Bản Đồ Ozone được cập nhật từng giờ. Có thể xem cả hai tại www.SpareTheAir.com. Nên xét đến việc hủy bỏ hoặc dời lại ngày sinh hoạt nhiều ngoài trời để giảm rủi ro tiếp xúc với những mức ozone cao.

Sau đây là thí dụ về cách sử dụng biểu đồ này để quyết định có thay đổi gì cho chương trình Thể Dục chiều Thứ Sáu hay không:

Bước 1: Vào chiều Thứ Năm, xem những mức tiên đoán cho Thứ Sáu tại www.SpareTheAir.com. Khi đến đó, hãy ghi danh nhận Cảnh Giác Không Khí, để được thông báo bằng email về các thay đổi mới nhất về phẩm chất không khí và Những Ngày Không Khí Không Bị Ảnh Hưởng (Spare The Air Days). Cũng có thể biết mức tiên đoán về Chỉ Số Phẩm Chất Không Khí (AQI) bằng cách gọi cho đường dây thông tin về phẩm chất không khí tại số (916) 874-4801.

Bước 2: Nếu mức tiên đoán cho ngày Thứ Sáu là Cam, hoặc Không Tốt cho Những Người Nhạy Cảm, thì hãy sắp xếp chỗ trong nhà cho trẻ em bị suyễn và các vấn đề khác về hô hấp hoặc tim mạch.

Bước 3: Vào ngày Thứ Sáu trước khi có lớp, xem AQI lúc đó. Vì ozone có thể khác nhau từ khu vực này sang khu vực khác, hãy bấm vào bản đồ tiêu biểu cho các mức ozone trong khu vực quý vị. Nếu AQI trong khu vực quý vị đã đổi thành Trung Bình thì không cần có hành động gì cả. Tuy nhiên, nếu AQI đã đổi sang Không Tốt, hãy nhớ rằng ngay cả các trẻ không có vấn đề gì về hô hấp cũng có thể than phiền khó thở và các trẻ đó cũng nên chơi trong nhà.

Các lợi ích sức khỏe của việc tập thể dục thường lệ đã được chứng minh rõ ràng. Ý định của biểu đồ này là để giúp trẻ em tiếp tục tập thể dục trong khi vẫn bảo vệ sức khỏe của các em khi phẩm chất không khí xấu. Ngay cả khi phẩm chất không khí xấu thì cũng vẫn có thể tiếp tục tập thể dục trong nhà. Không khí trong nhà có thể có từ 20 – 80% ít ozone hơn không khí ngoài trời.

Ozone ở mặt đất (O₃) là chất ô nhiễm vô hình và chất gây khó chịu nặng có thể làm nghẽn những đường dẫn không khí, bắt hệ thống hô hấp phải làm việc nhiều hơn để cung cấp dưỡng khí. Chất này cũng có thể gây ra các vấn đề khác về sức khỏe như bệnh hô hấp nặng hơn, hư hại những phần sâu trong phổi, thở khô khè, cổ họng khô, nhức đầu, buồn nôn, mệt mỏi hơn, suy yếu hiệu năng thể thao và nhiều vấn đề khác.

Tiếp xúc dài hạn với không khí ô nhiễm có thể có các ảnh hưởng vĩnh viễn đến sức khỏe như giảm chức năng phổi, có thể phát ra các căn bệnh như suyễn và viêm cuống phổi, hoặc yếu mạng hơn. Mức ozone ở mặt đất lên cao nhất trong buổi chiều và những giờ chập tối. Ozone có thể lên các mức cao điểm ngắn hạn không được phúc trình trong tiêu chuẩn trung bình 8 tiếng của EPA của Hoa Kỳ.

Khi các mức ozone 1 tiếng lên đến, hoặc được tiên đoán lên đến, mức tương đương với AQI 211 trong 8 tiếng, địa hạt không khí địa phương sẽ ra Thông Báo Khuyến Cáo Sức Khỏe đến các địa hạt học đường bị ảnh hưởng theo đúng Kế Hoạch Khẩn Cấp Ô Nhiễm Không Khí của Tiểu Bang. Hãy tuân hành lời cố vấn chi tiết của Bản Khuyến Cáo Sức Khỏe.

Xin lưu ý: Trước khi hủy bỏ một buổi thể thao ngoài trời theo lịch trình, hãy gọi cho địa hạt không khí địa phương để biết tin tức mới nhất cho địa điểm cụ thể của quý vị. Biểu đồ này là để dùng trong vùng Sacramento và các khu vực có phẩm chất không khí tương tự hoặc tốt hơn liên quan đến ozone.

CÁC NGUỒN TÀI NGUYÊN KHÁC

Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails

(916) 444-5900

www.sacbreathe.org

Daily Air Quality Forecast

(916) 874-4801

www.SpareTheAir.com

Sacramento Metropolitan Air Quality Management District

(916) 874-4800

www.AirQuality.org

Placer County Air Pollution Control District

(530) 745-2330

www.placer.ca.gov

Yolo-Solano Air Quality Management District

(530) 757-3650

www.ysaqmd.org

El Dorado County Air Quality Management District

(530) 621-6662

www.co.el-dorado.ca.us/emd/apcd

Bay Area Air Quality Management District

(415) 749-4900

www.baaqmd.gov

National Air Quality

www.airnow.gov

* Các đề nghị này mặc nhiên cho rằng đa số những lần trẻ ra ngoài đường là khi ở trường hoặc trên đường đi học và về nhà. Một số trẻ tham gia các sinh hoạt sau giờ học (làm việc và/hoặc chơi) mà có thể gia tăng thời gian tiếp xúc hàng ngày lên hơn bốn tiếng và nên theo đúng hướng dẫn và cố vấn của EPA Hoa Kỳ trong các bản cảnh giác về sức khỏe của họ khi tiếp xúc với ozone. Các đề nghị này chỉ áp dụng cho những lần tiếp xúc với ozone và có thể cần cải biến khi tiếp xúc với các mức đáng kể của nhiều chất ô nhiễm ảnh hưởng đến hệ thống hô hấp, kể cả các phân tử từ những trận cháy rừng nếu có.

Các Đề Nghị cho Nhà Trường và Những Người Khác vào Những Ngày Có Phẩm Chất Không Khí Xấu*
Biểu Đồ Chỉ Số Phẩm Chất Không Khí (AQI) về Ozone (tiêu chuẩn 8 tiếng)

SINH HOẠT	0 đến 50 TỐT	51 đến 100 TRUNG BÌNH	101 đến 150 KHÔNG TỐT CHO NHỮNG NGƯỜI NHẠY CẢM	151 đến 200 KHÔNG TỐT	201 đến 300 RẤT XẤU
Giờ Chơi (15 phút)	Không Hạn Chế	Không Hạn Chế	Dành chỗ trong nhà cho trẻ em bị suyễn hoặc các vấn đề khác về hô hấp.	Bất cứ trẻ nào kêu ca khó thở, hoặc bị suyễn hoặc các vấn đề khác về hô hấp, nên được cho phép chơi trong nhà.	Giới hạn mức sinh hoạt ngoài trời ở mức nhẹ đến trung bình.
Thể Dục (1 giờ)	Không Hạn Chế	Không Hạn Chế	Dành chỗ trong nhà cho trẻ em bị suyễn hoặc các vấn đề khác về hô hấp.	Bất cứ trẻ nào kêu ca khó thở, hoặc bị suyễn hoặc các vấn đề khác về hô hấp, nên được cho phép chơi trong nhà.	Giới hạn mức sinh hoạt ngoài trời ở mức nhẹ đến trung bình và không quá một tiếng.
Sinh Hoạt Thể Thao Theo Lịch Trình	Không Hạn Chế	Những người quá nhạy cảm nên giới hạn các sinh hoạt nặng nhọc.	Những người bị suyễn hoặc bệnh khác về hô hấp/tim mạch nên kiểm soát bệnh của họ bằng phương pháp y khoa. Thêm giờ nghỉ ngơi và thay bằng sinh hoạt khác để giảm bớt nhịp hô hấp.	Nên xét đến việc dời lịch trình hoặc dời chỗ sinh hoạt.	Nên dời lịch trình hoặc dời chỗ sinh hoạt.
Tập và Huấn Luyện Thể Thao (2 đến 4 tiếng)	Không Hạn Chế	Những người quá nhạy cảm nên giới hạn các sinh hoạt nặng nhọc.	Những người bị suyễn hoặc bệnh khác về hô hấp/tim mạch nên kiểm soát bệnh của họ bằng phương pháp y khoa. Thêm giờ nghỉ ngơi và thay bằng sinh hoạt khác để giảm bớt nhịp hô hấp.	Các sinh hoạt kéo dài trên 2 tiếng nên được giảm bớt cường độ và thời gian. Thêm giờ nghỉ ngơi và thay bằng sinh hoạt khác để giảm bớt nhịp hô hấp.	Sinh hoạt nặng nhọc kéo dài hơn một tiếng phải được dời lịch trình, dời vào trong nhà hoặc ngưng sinh hoạt.

Ghi Chú: Tất cả các hướng dẫn đều là tích lũy (trái sang phải và trên xuống dưới) khi tăng thời gian và cường độ sinh hoạt.

