

如何使用本表格

本表格僅用於限制受到地面層臭氧污染的戶外活動。可用於調整持續時間少於4小時的戶外活動，包括課間休息、午餐、體育課。可將此表格與空氣質量預報和臭氧現狀報告一道使用。其他空氣污染的情況，如山火煙霧會增加呼吸道健康的風險。在這種情況下，請與您當地的空氣質量管理局聯絡，了解空氣質量的狀況。

每天的空氣質量預報會在中午之前更新一次，而臭氧狀況地圖則是每小時更新一次。這兩項資訊均可在www.SpareTheAir.com網頁上看到。為減少接觸到高指標臭氧的風險，可考慮取消活動或將一些劇烈的室外活動調到早上或上午做。

以下是如何使用本表格來決定是否需調整某一星期五下午的體育課的一個例子：

第一步：在星期四下午，上網www.SpareTheAir.com查明星期五的空氣質量預報。在該網頁上，您可登記接受空氣預警，您會在您的電子郵件中收到有關空氣質量的最新變化和減輕空氣負擔日的通知。空氣質量指數（AQI）預報，也可從空氣質量資訊熱線上獲得，電話號碼是 (916) 874-4801。

第二步：如果星期五的預報是橙色，或對敏感的人不健康，應安排室內場所，讓有哮喘和其他呼吸道或心血管問題的兒童能留在室內。

第三步：星期五上體育課前，再查一次最新空氣質量指數（AQI）。因為臭氧狀況每一地區各異，在地圖點擊您所在區域以得知該區域的臭氧指數。如果您所在地區的臭氧指數已轉為一般，不需採取任何行動。但是，如果空氣質量指數（AQI）轉向不健康，注意這時即使是沒有呼吸道問題的孩子也可能感到呼吸困難，他們也應遷到室內活動。

大量研究已表明經常運動對健康有益。本表格目的在於幫助孩子能繼續運動，同時在空氣質量不好的時候保護他們的健康。即使在空氣質量不好的時候，運動可以在室內進行。室內的空氣臭氧含量會比室外空氣低20-80%。

地面層臭氧（O₃）是一種肉眼看不見的污染物和強刺激物，它會導致氣管的收縮，強迫呼吸系統加重運作以保證供氧。它也導致其他的健康問題如加重呼吸道疾病，造成肺部深層的損壞，導致哮喘、喉嚨乾燥、頭痛、惡心、疲憊加重、影響運動成績等等。

長期接觸被污染的空氣會造成永久性的健康問題，包括減低肺的功能，有可能患上哮喘和氣管炎之類的疾病，或縮短壽命。地面層臭氧指數會在下午和傍晚時候到達最高值。臭氧可能會有短期的高峰值而不會反映在美國環保署（EPA）的8小時平均指標上。

當1小時的臭氧指數到達或將預計到達相當於8小時空氣質量指數（AQI）值211時，當地的空氣質量管理局將會按照州空氣污染緊急行動計劃向將會受影響的校區發佈健康建議通知。請遵循健康建議通知的具體建議。

請注意：在取消原定的室外體育活動之前，請給您當地的空氣質量管理局打電話了解您所在具體地段的最新空氣質量狀況。
本表格是供沙加緬度地區（Sacramento）和其他空氣臭氧指數質量相似或更好的地區使用。

其他機構與資訊

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

* 這些建議推斷大多數兒童的室外接觸臭氧的時間發生在學校或從家到學校的往返途中。有些兒童參加課外活動（工作和/或娛樂），以致他們室外接觸臭氧的時間超過四小時，他們應該遵照EPA發佈的有關注意臭氧接觸保健的指導和建議去做。這些建議僅使用於臭氧接觸情況，而在出現高指標的多種影響呼吸道的污染物，包括來自山火煙塵顆粒的時候，應作修改。

在空氣質量差的日子給學校和其他人的建議*
 臭氧空氣質量指數 (AQI) 表格 (8小時標準)

活動	0到50 良好	51到100 一般	101到150 對敏感的人不健康	151到200 不健康	201到300 不健康
課間休息 (15分鐘)	無限制	無限制	讓有哮喘或其他呼吸道問題的兒童有留在室內。	任何說有呼吸困難的兒童，或有哮喘或其他呼吸道問題的兒童，應被允許在室內活動。	將室外活動限制在輕量和中量運動。
體育課 (1小時)	無限制	無限制	讓有哮喘或其他呼吸道問題的兒童有留在室內。	任何說有呼吸困難的兒童，或有哮喘或其他呼吸道問題的兒童，應被允許在室內活動。	將室外活動限制在輕量和中量運動，不得超過一小時。
安排的體育比賽	無限制	特別敏感的人應限制激烈的體育活動。	有哮喘或其他呼吸道/心血管問題的人需要用醫藥方式控制他們的狀況。增加休息時間和改做呼吸頻率較低的替代運動。	應考慮將比賽改期或改換地方。	比賽應該改期或換地方。
運動員的練習和訓練 (2到4小時)	無限制	特別敏感的人應限制激烈的體育活動。	有哮喘或其他呼吸道/心血管問題的人需要用醫藥方式控制他們的狀況。增加休息時間和改做呼吸頻率較低的替代運動。	超過兩小時的活動應該減輕強度和持續時間。增加休息次數或改做呼吸頻率較低的替代運動。	持續超過一小時的大強度練習必需改期，移到室內，或停止。

注：所有的指導建議是累進的（從左到右並從上到下），持續時間和活動的強度都在增加。

