

نگہداشت طفل، اسکولز، کیمپس: ایئر کوالٹی انڈیکس کی بنیاد پر آؤٹ ڈور ہوا کے معیار صحت کے بارے میں سفارشات

- ہوا کا خراب معیار بچوں کی صحت کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ہوا کا معیار تبدیل ہونے پر نگہداشت طفل اور تعلیمی سہولیات کے لیے ان سفارشات پر عمل کریں:
- نیو یارک سٹی الرٹس اور نیوز رپورٹس پر نظر رکھیں اور موجودہ ایئر کوالٹی انڈیکس (Air Quality Index, AQI) کے لیے airnow.gov چیک کریں۔
 - ہوا کے خراب معیار سے متاثر ہونے کا امکان زیادہ مشقت طلب (شدید) آؤٹ ڈور جسمانی سرگرمی اور آؤٹ ڈور ہوا کے زیادہ وقت گزارنے کے ساتھ بڑھ جاتا ہے۔
 - طلباء اور عملے کی بات کو سنیں – اگر کسی کو ہوا کے خراب معیار کے اثرات محسوس ہو رہے ہیں تو انہیں انڈور ہی وقفہ لینا چاہیے۔
 - بچوں (خاص طور پر چھوٹے بچے) کو صحت مند بالغوں کے مقابلے میں ہوا کے خراب معیار سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ہوا کے خراب معیار کے حوالے سے حساس بچوں میں وہ افراد شامل ہیں جو دل یا سانس کی بیماری میں مبتلا ہیں (بشمول دمہ) یا جن کا مدافعتی نظام کمزور ہے۔ ان بچوں کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی سفارشات پر عمل کرنا چاہیے۔
 - جب 2 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد اعلیٰ معیار کے ماسک (N95 یا KN95) صحیح طریقے سے پہنتے ہیں تو اس سے فضائی آلودگی کی زد میں آنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ صحت کے عارضوں میں مبتلا افراد کو AQI زیادہ ہونے پر ماسک پہننے کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ کی سفارشات پر عمل کرنا چاہیے۔

AQI	سطح	عوام الناس
0 سے 50	اچھی	باہر سرگرم رہنے کے لیے ایک بہترین دن۔
51 سے 100	معتدل	باہر سرگرم رہنے کے لیے ایک اچھا دن۔ اس حوالے سے تیار رہیں کہ کچھ حساس بچوں کی علامات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ دمہ کے ایکشن پلانز اور دیگر طبی رہنمائی پر عمل کریں اور معمول کی احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔
101 سے 150	حساس افراد کے لیے غیر صحت مند	مختصر (ایک گھنٹہ سے کم) اور کم اثر انداز ہونے والی آؤٹ ڈور سرگرمیاں، جیسے آدھی چھٹی کا وقفہ، اور جسمانی تعلیم کی کلاسیں، ٹھیک ہیں۔ حساس بچوں کو مشقت طلب اور طویل (ایک گھنٹے سے زیادہ) آؤٹ ڈور سرگرمیوں سے گریز کرنا چاہیے۔ مزید وقفوں کی اجازت دیں اور طویل آؤٹ ڈور سرگرمیوں، جیسے کھیلوں کی مشق اور گیمز کے لیے کم شدت والی ورزش کرنے پر غور کریں۔ حساس بچوں میں علامات کی نگرانی کریں۔ دمہ کے حامل بچوں کو اپنے دمہ کے ایکشن پلان پر عمل کرنا چاہیے اور اپنی فوری آرام کی دوا کو کسی بھی وقت استعمال کے لیے تیار رکھنا چاہیے۔
151 سے 200	غیر صحت مند	تمام آؤٹ ڈور سرگرمیوں کے لیے، مزید وقفوں کی اجازت دیں اور سرگرمیوں کو غیر مشقت طلب اور مختصر رکھیں (ایک گھنٹے سے کم)۔ ہوا کے معیار سے متعلق کسی قسم کی بھی علامت پر نظر رکھیں، بشمول آنکھوں میں پانی آنا، گلے میں خراش یا سانس لینے میں دشواری۔ تمام مشقت طلب اور طویل (ایک گھنٹے سے زیادہ) سرگرمیاں، جیسے کھیلوں کی مشق اور گیمز کا شیڈول تبدیل کریں یا پھر انہیں انڈور منتقل کریں۔ حساس بچوں کو غیر ضروری آؤٹ ڈور سرگرمیوں سے گریز کرنا چاہیے۔
201 سے 300	بہت غیر صحت مند	تمام آؤٹ ڈور سرگرمیوں کا شیڈول تبدیل کریں یا انہیں انڈور منتقل کریں۔ کوئی مشقت طلب یا طویل (ایک گھنٹے سے زیادہ) سرگرمیاں (مثال کے طور پر، کھیلوں کے گیمز) آؤٹ ڈور نہیں ہونی چاہئیں۔
300 سے زیادہ	مضر	تمام آؤٹ ڈور سرگرمیوں کا شیڈول تبدیل کیا جانا چاہیے یا انہیں انڈور منتقل کیا جانا چاہیے۔ اگر AQI کے ایک دن سے زیادہ کے لیے مضر رہنے کی پیش گوئی کی جاتی ہے تو اسکول کے حکام کو ذاتی طور پر اسکول آنے کی بجائے ریموٹ طریقے سے تعلیم فراہم کرنے پر غور کرنا چاہیے، اور ریموٹ تعلیم کے نتائج کے پلڑے کا غیر صحت مند AQI سے منسلق خطرات کے پلڑے سے موازنہ کرنا چاہیے۔

مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health پر جائیں اور "air quality" (ہوا کا معیار) تلاش کریں۔