

# التوصيات الصحية الخاصة بجودة الهواء في الأماكن المفتوحة بناءً على مؤشر جودة الهواء

قد يؤدي سوء جودة الهواء إلى الإضرار بصحتك. بناءً على مدى حساسيتك لسوء جودة الهواء، قد ترغب في تغيير أنشطتك خارج المنزل عندما تتغير جودة الهواء. اتبع التوصيات التالية:

- تابع تبيهات مدينة نيويورك وتقاريرها الإخبارية وتحقق من **airnow.gov** لمعرفة مؤشر جودة الهواء (Air Quality Index, AQI) الحالي.
- تزداد احتمالية التأثير بسوء جودة الهواء مع زيادة ممارسة النشاط البدني الشاق (المكثف) خارج المنزل وقضاء وقت أطول بالخارج دون أخذ فترات راحة.
- انتبه إلى جسدك - إذا كنت تشعر بتأثيرات سوء جودة الهواء، فابق في الأماكن المغلقة.
- الأفراد الذين لديهم حساسية تجاه سوء جودة الهواء هم الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو الجهاز التنفسي (بما فيها الربو)، والذين يعانون من نقص المناعة، والحوامل، وكذلك الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكبر. والأطفال (خاصة الأطفال الصغار) أكثر عرضة لسوء جودة الهواء مقارنةً بالبالغين الأصحاء. والأطفال الذين يعانون من حساسية تجاه سوء جودة الهواء هم أولئك الذين يعانون من أمراض القلب أو الجهاز التنفسي (بما فيها الربو) أو الذين يعانون من نقص المناعة. يجب على هؤلاء الأفراد اتباع توصيات مقدم الرعاية الصحية.
- يمكن للأقنعة عالية الجودة (N95 أو KN95) أن تقلل من التعرض لتلوث الهواء عندما يرتديها من يبلغون من العمر عامين أو أكثر بشكل صحيح. ويجب على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية اتباع توصيات مقدم الرعاية الصحية بشأن ارتداء قناع وجه عندما يكون مؤشر جودة الهواء AQI مرتفعًا.

مؤشر جودة الهواء (AQI)	المستوى	عامّة الناس
0 إلى 50	جيد	يوم رائع لممارسة أنشطة خارج المنزل.
51 إلى 100	متوسط	يوم جيد لممارسة أنشطة خارج المنزل. قد يعاني الأفراد الذين لديهم حساسية من زيادة الأعراض، ويجب أن يكونوا على دراية بالاحتياطات الروتينية وبتبعونها للسيطرة على المشكلات الحالية.
101 إلى 150	غير صحي للأفراد الذين لديهم حساسية	تظل مخاطر التأثيرات الصحية المرتبطة بجودة الهواء نتيجة ممارسة الأنشطة الخارجية منخفضة بالنسبة للأشخاص الأصحاء. إذا كانت عينك تدمعان، أو يوجد التهاب في حلقك، أو تشعر بصداق، أو تلهث أو تسعل أثناء ممارسة الأنشطة الخارجية، فننصحك بأخذ قسط من الراحة والبقاء في الأماكن المغلقة. يجب على الأفراد الذين لديهم حساسية اتباع خطط السيطرة على مشكلاتهم الصحية، والانتباه لأي أعراض تظهر عليهم أثناء ممارسة الأنشطة الخارجية، وتجنب ممارسة الأنشطة الشاقة التي تستغرق وقتًا طويلًا (أكثر من ساعة) خارج المنزل.
151 إلى 200	غير صحي	يجب على جميع سكان نيويورك تقليل ممارستهم للأنشطة الشاقة التي تستغرق وقتًا طويلًا (أكثر من ساعة) خارج المنزل. ويجب على الأفراد الذين لديهم حساسية تجنب ممارسة الأنشطة الخارجية غير الضرورية. ويُنصح بإعادة جدولة أنشطتهم أو ممارسة أي نشاط خارجي يُتوقع أن يستغرق أكثر من ساعة واحدة داخل الأماكن المغلقة.
201 إلى 300	غير صحي للغاية	يُنصح بإعادة جدولة الأنشطة أو ممارسة جميع الأنشطة غير الضرورية داخل الأماكن المغلقة. يجب على جميع سكان نيويورك تجنب ممارستهم للأنشطة الشاقة التي تستغرق وقتًا طويلًا (أكثر من ساعة) خارج المنزل.
أكثر من 300	خطير	يجب على جميع سكان نيويورك تجنب ممارسة الأنشطة الخارجية غير الضرورية.

للاطلاع على المزيد من المعلومات، تفضّل بزيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "air quality" (جودة الهواء).