

Zalecenia zdrowotne dotyczące jakości powietrza na zewnątrz w oparciu o wskaźnik jakości powietrza

Niska jakość powietrza może być szkodliwa dla zdrowia. W zależności od wrażliwości na niską jakość powietrza, może być konieczna zmiana sposobu spędzania czasu na zewnątrz, gdy jakość powietrza ulega zmianie. Należy stosować się do poniższych zaleceń:

- o Należy śledzić alerty i wiadomości dotyczące miasta Nowy Jork oraz sprawdzać aktualny wskaźnik jakości powietrza (Air Quality Index, AQI) na stronie airnow.gov.
- o Ryzyko narażenia na niską jakość powietrza wzrasta wraz z bardziej wyczerpującą (intensywną) aktywnością fizyczną na świeżym powietrzu i dłuższym czasem przebywania na zewnątrz bez przerw.
- o Należy słuchać swojego ciała - w przypadku odczuwania skutków złej jakości powietrza należy wejść do pomieszczenia zamkniętego.
- o Osoby wrażliwe na niską jakość powietrza to m.in. osoby z chorobami serca lub układu oddechowego (w tym astmą), osoby z obniżoną odpornością, kobiety w ciąży i osoby w wieku 65 lat i starsze. Dzieci (zwłaszcza małe) są bardziej narażone na niską jakość powietrza niż dorośli. Dzieci wrażliwe na niską jakość powietrza to m.in. dzieci z chorobami serca lub układu oddechowego (w tym astmą) lub dzieci z obniżoną odpornością. Osoby te powinny postępować zgodnie z zaleceniami lekarza.
- o Wysokiej jakości maski (N95 lub KN95) mogą zmniejszyć narażenie na zanieczyszczenie powietrza, o ile są prawidłowo noszone przez osoby w wieku 2 lat i starsze. W przypadku wysokiego wskaźnika AQI, osoby z dolegliwościami powinny stosować się do zaleceń lekarza dotyczących noszenia maski.

AQI	Poziom	Ogół społeczeństwa
Od 0 do 50	Dobry	Świetny dzień na aktywność na świeżym powietrzu.
Od 51 do 100	Średni	Dobry dzień na aktywność na świeżym powietrzu. Osoby wrażliwe mogą doświadczać nasilonych objawów i powinny być świadome i postępować zgodnie z rutynowymi środkami ostrożności, aby poradzić sobie w istniejących warunkach.
Od 101 do 150	Niezdrowy dla wrażliwych osób	Ryzyko wpływu aktywności na świeżym powietrzu na zdrowie związane z jakością powietrza pozostaje niskie dla osób zdrowych. Jeśli podczas aktywności na świeżym powietrzu oczy zaczynają łzawić, pojawia się ból gardła, ból głowy, zadyszka lub kaszel, należy zrobić sobie przerwę i wejść do pomieszczenia zamkniętego. Osoby wrażliwe powinny stosować się do planów postępowania dotyczących ich stanu zdrowia, zwracać uwagę na wszelkie objawy podczas aktywności na świeżym powietrzu i unikać forsownych i długotrwałych (trwających dłużej niż godzinę) aktywności na świeżym powietrzu.
Od 151 do 200	Niezdrowy	Wszyscy nowojorczyści powinni ograniczyć wyczerpujące i długotrwałe (trwające ponad godzinę) aktywności na świeżym powietrzu. Osoby wrażliwe powinny unikać niepotrzebnych aktywności na świeżym powietrzu. W przypadku imprez plenerowych, które mają trwać dłużej niż godzinę, należy rozważyć zmianę terminu lub przeniesienie ich do pomieszczenia zamkniętego.
Od 201 do 300	Bardzo niezdrowy	Wszystkie aktywności, które nie są konieczne, należy przełożyć lub przenieść do pomieszczeń zamkniętych. Wszyscy nowojorczyści powinni unikać wyczerpujących i długotrwałych (trwających dłużej niż godzinę) aktywności na świeżym powietrzu.
Powyżej 300	Niebezpieczny	Wszyscy nowojorczyści powinni unikać aktywności na świeżym powietrzu jeśli nie są one konieczne.

Więcej informacji można znaleźć na stronie nyc.gov/health, wyszukując „air quality” (jakość powietrza).