

托儿所、学校和夏令营：基于空气质量指数的户外空气质量健康建议

不良的空气质量会损害儿童的健康。当空气质量发生变化时，托儿所和教育机构应遵循以下建议：

- 留意纽约市的预警和新闻报道，并查看 airnow.gov 以了解当下的空气质量指数 (AQI) 情况。
- 更为剧烈（高强度）的户外体力活动和较长时间的无间歇户外逗留，会增加不良空气质量影响身体的可能性。
- 注意倾听学生和员工的反映——如果有人能感觉到不良空气质量的影响，则应让他们进入室内休息一下。
- 儿童（尤其是幼儿）比健康成人更容易受到不良空气质量的影响。对不良空气质量较为敏感的儿童包括患有心脏病或呼吸系统疾病（包括哮喘）或免疫功能低下的孩子。这些儿童应遵循医疗保健提供者的建议。
- 对 2 岁及以上人员来说，正确佩戴高品质口罩（N95 或 KN95）可以减少与空气污染的接触。有病况的人员在 AQI 升高时如何佩戴口罩方面，应遵照医疗保健提供者的建议。

AQI	水平	公众
0 至 50	良好	适合户外活动的良好天气。
51 至 100	适中	适合户外活动的好天气。 有些敏感的儿童会感到症状增多，对此要有所准备。应遵循哮喘行动计划和其他医疗指南，并采取常规预防措施。
101 至 150	对敏感人群不健康	可进行短时间（少于一小时）、低强度户外活动（如课间休息和体育课）。 敏感的儿童应避免剧烈和长时间（超过一小时）的户外活动。 对于时间较长的户外活动（如体育训练和比赛）应给予更多休息时间，并考虑采用强度较小的运动。 要留意敏感儿童可能出现的症状。患有哮喘的儿童应遵守其哮喘行动计划，并随身携带快速缓解药物。
151 至 200	不健康	在所有户外活动中，应增加休息次数，活动应限于非剧烈、短时间（少于一小时）的范围之内。应留意与任何与空气质量相关的症状，包括眼睛流泪、咽喉干哑或呼吸困难。重新安排所有剧烈的和长时间（超过一小时）的活动（如体育训练和比赛），或将活动移至室内进行。敏感儿童应避免不必要的户外活动。
201 至 300	很不健康	重新安排所有户外活动，或将其转移到室内进行。不应在户外进行剧烈或长时间（超过一小时）的活动（如体育比赛）。
高于 300	危险	所有户外活动均应重新安排，或转移到室内进行。 如果危险级别的 AQI 预测持续时间会超过一天，学校负责人应在远程学习效果与不健康 AQI 所致后果之间做出权衡，考虑将面授教学改为远程教学

如需更多信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索“air quality”（空气质量）。