

פלעי גרופס, סקולס, קעמפס: דרויסנדיגע לופט קוואליטעט געזונטהייט רעקאמענדאציעס באזירט אויף לופט קוואליטעט אינדעקס

שלעכטע לופט קוואליטעט קען שעדיגן קינדער'ס געזונטהייט. פאלגט אויס די רעקאמענדאציעס פאר פלעי גרופ און חינוך מוסדות ווען די לופט קוואליטעט טוישט זיך:

- האלט אן אויג אויף ניו יארק סיטי אלערטס און נייעס באריכטן, און קוקט אויף airnow.gov צו זעהן די יעצטיגע לופט קוואליטעט אינדעקס (Air Quality Index, AQI).
- די אויסזיכטן צו אפעקטירט ווערן פון שלעכטע לופט קוואליטעט ווערן העכער מיט מער אויסמוטשענדע (אינטענסיווע) דרויסנדיגע פיזישע אקטיוויטעטן און מיט לענגערע צייט אינדרויסן אן הפסקות.
- הערט זיך איין צו די קינדער און איינגעשטעלטע – אויב איינער פילט די ווירקונגען פון שלעכטע לופט קוואליטעט זאלן זיי נעמען א הפסקה אינעווייניג.
- קינדער (באזונדערס קליינע קינדער) זענען מער אויסגעשטעלט צו ליידין פון שלעכטע לופט קוואליטעט פון געזונטע ערוואקסענע. קינדער וועלכע זענען עמפינדליך צו שלעכטע לופט קוואליטעט רעכענען אריין קינדער מיט הארץ אדער אטעמען פראבלעמען (אריינרעכענענדיג אסטמא) אדער וועלכע האבן אן אפגעשוואכטע אימיון סיסטעם. די קינדער זאלן אויספאלגן רעקאמענדאציעס פון זייער דאקטאר.
- מאסקעס פון א הויכע קוואליטעט (N95 אדער KN95) קענען רעדוצירן דאס זיין אויסגעשטעלט צו לופט פארפעסטיגונג ווען עס ווערט געטראגן ריכטיגערדייט דורך מענטשן פון צוויי יאר און עלטער. מענטשן מיט געזונטהייט פראבלעמען זאלן אויספאלגן די רעקאמענדאציעס פון זייער דאקטאר איבערן טראגן א מאסקע ווען די AQI איז הויער.

AQI	שטאפל	אלגעמיינע פובליקום
0 ביז 50	גוט	אן אויסגעצייכנטע טאג צו זיין אקטיוו אינדרויסן.
51 ביז 100	מיטלמעסיג	א גוטע טאג צו זיין אקטיוו אינדרויסן. זייט גרייט אז געוויסע עמפינדליכע קינדער קענען באקומען מער סימפטאמען. פאלגט נאך אסטמא 'אקציע פלענער' און/אדער אנדערע מעדיצינישע אנווייזונגען, און נעמט אונטער געווענטליכע באווארענונגען.
101 ביז 150	נישט געזונט פאר עמפינדליכע מענטשן	קורצע (ווייניגער פון איין שעה) און רואיגערע דרויסנדיגע אקטיוויטעטן, ווי צום ביישפיל 'ריסעס' און פיזישע איבונגען קלאסן, זענען אין ארדנונג. עמפינדליכע קינדער זאלן פארמיידן אויסמוטשענדע און לענגערע (לענגער פון איין שעה) דרויסנדיגע אקטיוויטעטן. ערלויבט די קינדער צו נעמען מער הפסקות און נעמט אין באטראכט צו טוהן ווייניגער אינטענסיווע איבונגען פאר לענגערע דרויסנדיגע אקטיוויטעטן, ווי צום ביישפיל ספארט איבונגען און שפילן. האלט אן אויג אויף עמפינדליכע קינדער צו זעהן אויב זיי באקומען סימפטאמען. קינדער מיט אסטמא זאלן אויספאלגן זייער אסטמא 'אקציע פלאן' און האלטן ביים האנט די מעדיצינישן וואס זיי דארפן אין פאל פון א רעאקציע.
151 ביז 200	נישט געזונט	מאכט מער הפסקות פאר אלע דרויסנדיגע אקטיוויטעטן און האלט די אקטיוויטעטן אויף א שטאפל וואס מוטשעט נישט אויס און קורץ (ווייניגער פון איין שעה). האלט אן אויג פאר סיי וועלכע סימנים פון לופט קוואליטעט-פארבינדענע סימפטאמען, אריינרעכענענדיג וואסערדיגע אויגן, א קראצעדיגע האלז אדער שוועריגקייטן צו אטעמען. שטופט אפ אלע אויסמוטשענדע און לענגערע (לענגער פון איין שעה) אקטיוויטעטן, ווי צום ביישפיל ספארט איבונגען און שפילן, אדער רוקט זיי אריין אינעווייניג. עמפינדליכע קינדער זאלן אינגאנצן פארמיידן אומנויטיגע דרויסנדיגע אקטיוויטעטן.
201 ביז 300	זייער נישט געזונט	שטופט אפ אלע דרויסנדיגע אקטיוויטעטן אדער רוקט זיי אריין אינעווייניג. קיין שום אויסמוטשענדע אדער לענגערע (לענגער פון איין שעה) אקטיוויטעטן (צום ביישפיל ספארט שפילן) זאלן פארקומען אינדרויסן.
העכער פון 300	געפארפול	אלע דרויסנדיגע אקטיוויטעטן זאלן אפגעשטופט ווערן אדער אריינגערוקט ווערן אינעווייניג. אויב די AQI איז פאראויסגעזאגט צו זיין געפארפול פאר מער פון איין טאג, זאל די סקול הנהלה נעמען אין באטראכט צו אפהאלטן קלאסן פונדערווייטנס אנשטאט אין די סקול, קוקנדיג אויף די קאנסעקווענצן פון לערנען פונדערווייטנס קעגן די ריזיקעס פון נישט געזונטע AQI שטאפלען.

פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/health און זוכט "air quality" (לופט קוואליטעט).

