

대기질 지표를 기반으로 하는 실외 대기질 건강 권장 사항

나쁜 대기질은 건강에 유해할 수 있습니다. 대기질에 대한 자신의 민감도에 따라, 대기질이 변할 때 실외에서 하는 활동을 변경해야 합니다. 다음의 권장 사항을 따르십시오:

- 뉴욕시 경보 및 뉴스 보도를 모니터링하고 airnow.gov에서 현재 대기질 지수(Air Quality Index, AQI)를 확인합니다.
- 과격(고강도)한 실외 신체 활동을 늘리거나 휴식 시간 없이 오랜 시간 실외에 머무르는 경우 나쁜 대기질에 의해 영향을 받을 확률이 높아집니다.
- 몸의 신호에 유의하십시오. 나쁜 대기질로 인한 영향이 느껴질 경우 실내로 이동합니다.
- 나쁜 대기질에 민감한 개인으로는 심장 또는 호흡기 질환(천식 포함)을 앓는 분, 면역력이 저하된 분, 임산부, 65세 이상 고령자가 포함됩니다. 어린이(특히)는 건강한 어른보다 나쁜 대기질에 더 취약합니다. 나쁜 대기질에 민감한 어린이에는 심장 또는 호흡기 질환(천식 포함)을 앓거나 면역력이 약한 어린이가 포함됩니다. 이러한 개인은 의료 서비스 제공자의 권장 사항을 따라야 합니다.
- 고품질 마스크(N95나 KN95)는 2세 이상의 주민이 올바르게 착용했을 경우 공기 오염 노출을 줄여줍니다. 질환을 앓고 있는 사람은 AQI 지수가 높을 때 마스크 착용에 대한 담당 의료 서비스 제공자의 권장 사항을 따라야 합니다.

AQI	레벨	일반 대중
0~50	우수하다	실외 활동을 하기에 아주 좋은 날.
51~100	보통	실외 활동을 하기에 좋은 날. 민감한 개인은 증상의 악화를 경험할 수 있으며 기존 질환을 관리하기 위해 일상적 예방 조치를 인식하고 따라야 합니다.
101~150	민감한 사람의 건강에 좋지 않은 날	건강한 사람의 경우 아직 실외 활동으로 인한 대기질 관련 건강 영향의 위험이 높지 않습니다. 눈물이 고이거나 목이 따갑거나 두통이 있는 경우, 또는 실외 활동 중 숨이 차거나 기침이 나면 휴식을 취하거나 실내로 이동합니다. 민감한 사람은 자신의 건강 상태에 대한 관리 계획을 따라야 하며 실외 활동 중 발생하는 모든 증상을 주의하고 과격하고 오래 지속(한 시간 이상)되는 실외 활동을 피합니다.
151~200	건강에 나쁜 날	모든 뉴욕 시민들은 과격하고 오래 지속(한 시간 이상)되는 실외 활동을 제한해야 합니다. 민감한 개인은 불필요한 실외 활동을 피해야 합니다. 한 시간 이상 지속될 것으로 예상되는 모든 실외 행사의 일정을 변경하거나 실내로 옮깁니다.
201~300	건강에 매우 나쁜 날	불필요한 모든 활동의 일정을 변경하거나 실내로 옮깁니다. 모든 뉴욕 시민들은 과격하고 오래 지속(한 시간 이상)되는 실외 활동을 피해야 합니다.
300 이상	위험한 날	모든 뉴욕 시민은 불필요한 실외 활동을 피해야 합니다.

더 자세한 정보는 nyc.gov/health를 방문하여 "air quality"(대기질)를 검색하시기 바랍니다.