

# דרויסנדיגע לופט קוואליטעט געזונטהייט רעקאמענדאציעס באזירט אויף לופט קוואליטעט אינדעקס

שלעכטע לופט קוואליטעט קען שעדיגן אייער געזונטהייט. געוואנדן אויף אייער עמפינדליכקייט צו שלעכטע לופט קוואליטעט, וועט איר מעגליך ווילן טוישן וואס איר טוט אינדרויסן ווען די לופט קוואליטעט טוישט זיך. פאלגט אויס די רעקאמענדאציעס:

- האלט אן אויג אויף ניו יארק סיטי אלערטס און נייעס באריכטן, און קוקט אויף [airnow.gov](http://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 אייער קערפער – אויב איר פילט די ווירקונגען פון שלעכטע לופט קוואליטעט, גייט אריין אינעווייניג.
- מענטשן וועלכע זענען עמפינדליך צו שלעכטע לופט קוואליטעט רעכענען אריין מענטשן מיט הארץ אדער אטעמען פראבלעמען (אריינרעכענענדיג אסטמא), מענטשן וואס האבן אן אפגעשוואכטן אימיון סיסטעם, טראגעדיגע מענטשן און מענטשן פון 65 יאר און עלטער. 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. אזעלכע מענטשן 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 הויכער.

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. עמפינדליכע מענטשן קענען באקומען מער סימפטאמען און זאלן זיין וואכזאם און אונטערנעמען געווענטליכע באווארענונג מאסנאמען צו קאנטראלירן עקזיסטירנדע פראבלעמען.
101 ביז 150	נישט געזונט פאר עמפינדליכע מענטשן	די ריזיקע פון לופט קוואליטעט-פארבינדענע געזונטהייט ווירקונגען צוליב דרויסנדיגע אקטיוויטעטן בלייבט נידעריג פאר געזונטע מענטשן. אויב אייערע אויגן זענען וואסערדיג, אייער האלז טוט וויי, איר האט א קאפ ווייטאג אדער איר זענט אויסגעלאפן פון אטעם אדער איר היסט דורכאויס דרויסנדיגע אקטיוויטעטן, מאכט א הפסקה און גייט אריין אינעווייניג. עמפינדליכע מענטשן זאלן אויספאלגן זייער 'מענעדזשמענט פלאן' פאר זייערע געזונטהייט פראבלעמען, זיין וואכזאם פאר סיי וועלכע סימפטאמען דורכאויס דרויסנדיגע אקטיוויטעטן און פארמיידן אויסמוטשענדע און לענגערע (לענגער פון איין שעה) דרויסנדיגע אקטיוויטעטן.
151 ביז 200	נישט געזונט	אלע ניו יארקער זאלן באגרעניצן אויסמוטשענדע און לענגערע (לענגער פון איין שעה) דרויסנדיגע אקטיוויטעטן. עמפינדליכע מענטשן זאלן אינגאנצן פארמיידן אומנויטיגע דרויסנדיגע אקטיוויטעטן. נעמט אן באטראכט צו אפשטופן אדער אריינרוקן אינעווייניג סיי וועלכע דרויסנדיגע געשעעניש וואס איז ערווארטעט צו אנגיין פאר מער פון איין שעה.
201 ביז 300	זייער נישט געזונט	שטופט אפ אלע אומנויטיגע אקטיוויטעטן אדער רוקט זיי אריין אינעווייניג. אלע ניו יארקער זאלן פארמיידן אויסמוטשענדע און לענגערע (לענגער פון איין שעה) דרויסנדיגע אקטיוויטעטן.
העכער פון 300	געפארפול	אלע ניו יארקער זאלן פארמיידן אומנויטיגע דרויסנדיגע אקטיוויטעטן.



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