

基於空氣品質指數的戶外空氣品質健康建議

不良的空氣品質會損害您的健康。根據您對不良空氣品質的敏感程度，您可能需要在空氣品質發生變化時，調整您的戶外活動。請遵循以下建議：

- 留意紐約市的預警和新聞報導，並查看 airnow.gov 以瞭解當下的空氣品質指數 (AQI) 情況。
- 更為劇烈（高强度）的戶外體力活動和較長時間的無間歇戶外逗留，會增加不良空氣品質影響身體的可能性。
- 傾聽身體的警報——如果您能感覺到不良空氣品質的影響，應進入室內。
- 對不良空氣品質敏感的人群包括患有心臟病或呼吸系統疾病（包括哮喘）、免疫功能低下、懷孕和 65 歲及以上的人員。兒童（尤其是幼兒）比健康成年人更易受到不良空氣品質的影響。對不良空氣品質較為敏感的兒童包括患有心臟病或呼吸系統疾病（包括哮喘）或免疫功能低下的孩子。這些人員應聽從健康照護提供者的建議。
- 對 2 歲及以上人員來說，正確佩戴高品質口罩（N95 或 KN95）可以減少與空氣污染的接觸。有病況的人員在 AQI 升高時如何佩戴口罩方面，應遵照健康照護提供者的建議。

AQI	水準	公眾
0 至 50	良好	適合戶外活動的良好天氣。
51 至 100	適中	適合戶外活動的好天氣。 敏感人員會感到症狀增多，應加以注意，並遵循常規預防措施，來管控現有病情。
101 至 150	對敏感人群不健康	對健康人群而言，戶外活動中空氣品質影響健康的風險甚低。 如果您在進行戶外活動時眼睛流淚、咽喉疼痛、頭痛、呼吸困難或咳嗽，應休息一下並回到室內。敏感人群應遵循個人的病況管控計畫，在戶外活動時，應對任何症狀保持警惕，並避免劇烈和長時間（超過一小時）的戶外活動。
151 至 200	不健康	所有紐約居民均應限制劇烈和長時間（超過一小時）的戶外活動。 敏感人群應避免不必要的戶外活動。 對於預計超過一小時的戶外活動，應考慮重新安排時間或轉移到室內進行。
201 至 300	很不健康	重新安排所有不必要的戶外活動或轉移到室內進行。 所有紐約居民均應限制劇烈和長時間（超過一小時）的戶外活動。
高於 300	危險	所有紐約居民均應避免不必要的戶外活動。

如需更多資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜索「air quality」（空氣品質）。