

# Rekòmandasyon nan Zafè Sante pou Kalite Lè Deyò a Baze sou Endis Kalite Lè a

**Move kalite lè ka yon danje pou sante ou. Si ou sansib a move kalite lè a, li ta bon pou w chanje sa ou fè deyò lè kalite lè a chanje. Suiv rekòmandasyon sa yo:**

- o Siveye alèt ak nouvèl nan Vil New York, epi ale sou [airnow.gov](http://airnow.gov) pou verifye kisa Endis Kalite Lè a (Air Quality Index, AQI) ye kounye a.
- o Chans pou move kalite lè a touche ou ogmante avèk aktivite fizik deyò pi fatigan (ki mande plis efò) ak lè ou pase plis tan deyò san pran ti repo.
- o Koute sa kò ou di w — si ou santi efè move kalite lè a, ale andedan.
- o Pami moun ki sansib a move kalite lè gen moun ki gen pwoblèm sante kadyak oswa respiratwa (sa gen ladan opresyon), moun ki gen sistèm iminitè frajil, moun ansent, ak moun ki gen laj 65 an pou pi piti. Timoun yo (sitou jèn timoun yo) pi frajil devan move kalite lè pase granmoun an sante. Timoun ki sansib a move kalite lè a gen ladan sa ki gen pwoblèm kadyak oswa respiratwa (sa gen ladan opresyon) oswa sa ki gen sistèm iminitè frajil. Moun sa yo dwe suiv rekòmandasyon pwofesyonèl medikal yo.
- o Mask kalite siperyè (N95 oswa KN95) ka redui ekspozisyon a polisyon lè a lè moun ki gen laj omwen 2 zan mete yo kòrèkteman. Moun ki gen pwoblèm sante dwe suiv rekòmandasyon pwofesyonèl medikal yo sou mete mask lè AQI an wo.

AQI	Nivo	Piblik la an Jeneral
Ant 0 ak 50	Bon	Se yon jou ekselan pou fè aktivite deyò.
Ant 51 ak 100	Mwayen	Se yon bon jou pou fè aktivite deyò. Moun ki sansib yo gen dwa gen plis sentòm epi yo dwe konnen ak suiv prekosyon abityèl yo pou jere pwoblèm sante yo deja genyen yo.
Ant 101 ak 150	Pa Bon pou Lasante Moun ki Sansib	Pa gen anpil risk pou kalite lè a gen konsekans sou sante moun ki an sante k ap fè aktivite deyò. Si ou gen dlo nan je ou, gòj ou k ap fè ou mal, maltèt, oswa si ou esoufle oswa w ap touse pandan aktivite deyò yo, pran yon ti repo epi ale andedan. Moun ki sansib yo dwe suiv plan pou jere pwoblèm sante yo, siveye sentòm pandan aktivite deyò yo, epi evite aktivite deyò ki fatigan ak pwolonje (ki dire plis pase inèdtan).
Ant 151 ak 200	Pa Bon pou Lasante	Tout moun New York dwe limite aktivite deyò ki fatigan ak pwolonje (ki dire plis pase inèdtan). Moun ki sansib yo dwe evite aktivite deyò ki pa nesesè. Reflechchi sou ranwaye oswa fè andedan evènman deyò ki sipoze dire plis pase inèdtan.
Ant 201 ak 300	Pa Bon Ditou pou Lasante	Ranwaye oswa fè andedan tout aktivite deyò ki pa nesesè. Tout moun New York dwe evite aktivite deyò ki fatigan ak pwolonje (ki dire plis pase inèdtan).
Plis pase 300	Danjre	Tout moun New York dwe evite aktivite deyò ki pa nesesè.

Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) epi chèche "air quality" (kalite lè a).