

رعاية الأطفال والمدارس والمعسكرات: التوصيات الصحية الخاصة بجودة الهواء في الأماكن المفتوحة

بناءً على مؤشر جودة الهواء

قد يؤدي سوء جودة الهواء إلى الإضرار بصحة طفلك. يجب اتباع هذه التوصيات الخاصة برعاية الأطفال والمرافق التعليمية عندما تتغير جودة الهواء:

- 0 تابع تنبيهات مدينة نيويورك وتقريرها الإخبارية وتحقق من airnow.gov لمعرفة مؤشر جودة الهواء (Air Quality Index, AQI) الحالي.
- 0 تزداد احتمالية التأثير بسوء جودة الهواء مع زيادة ممارسة النشاط البدني الشاق (المكثف) خارج المنزل وقضاء وقت أطول بالخارج دون أخذ فترات راحة.
- 0 استمع إلى الطلاب والموظفين - إذا شعر شخص ما بتأثيرات سوء جودة الهواء، فيجب أن يأخذ قسطًا من الراحة في الأماكن المغلقة.
- 0 الأطفال (خاصةً الأطفال الصغار) أكثر عرضة لسوء جودة الهواء مقارنةً بالبالغين الأصحاء. والأطفال الذين يعانون من حساسية تجاه سوء جودة الهواء هم أولئك الذين يعانون من أمراض القلب أو الجهاز التنفسي (بما فيها الربو) أو الذين يعانون من نقص المناعة. يجب على هؤلاء الأطفال اتباع توصيات مقدم الرعاية الصحية.
- 0 يمكن للأقنعة عالية الجودة (N95 أو KN95) أن تقلل من التعرض لتلوث الهواء عندما يرتديها من يبلغون من العمر عامين أو أكثر بشكل صحيح. ويجب على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية اتباع توصيات مقدم الرعاية الصحية بشأن ارتداء قناع وجه عندما يكون مؤشر جودة الهواء AQI مرتفعًا.

مؤشر جودة الهواء (AQI)	المستوى	عامة الناس
0 إلى 50	جيد	يوم رائع لممارسة أنشطة خارج المنزل.
51 إلى 100	متوسط	يوم جيد لممارسة أنشطة خارج المنزل. يجب الاستعداد لأن بعض الأطفال الذين لديهم حساسية قد يعانون من أعراض متزايدة. يجب اتباع خطط العمل الخاصة بالربو والتعليمات الطبية الأخرى، وكذلك اتخاذ الاحتياطات الروتينية.
101 إلى 150	غير صحي للأفراد الذين لديهم حساسية	لا بأس من ممارسة الأنشطة الخارجية التي لا تستغرق وقتًا طويلًا (أقل من ساعة واحدة) ويكون تأثيرها منخفضًا، مثل فصول الاستراحة والتربية البدنية. يجب على الأطفال الذين لديهم حساسية تجنب ممارستهم للأنشطة الشاقة التي تستغرق وقتًا طويلًا (أكثر من ساعة) خارج المنزل. ويجب أخذ المزيد من فترات الراحة والتفكير في ممارسة تمارين أقل جهدًا بالنسبة للأنشطة الخارجية الطويلة، مثل التمارين والألعاب الرياضية. ويجب مراقبة الأطفال الذي لديهم حساسية للتحقق من الأعراض. ويجب على الأطفال المصابين بالربو اتباع خطط العمل الخاصة بالربو والاحتفاظ بأدوية الإغاثة السريعة في متناول أيديهم.
151 إلى 200	غير صحي	بالنسبة لجميع الأنشطة الخارجية، يجب أخذ المزيد من فترات الراحة وممارسة الأنشطة غير المرهقة التي لا تستغرق وقتًا طويلًا (أقل من ساعة واحدة). يجب مراقبة الأطفال للتحقق من ظهور أي علامات لأعراض متعلقة بجودة الهواء، بما فيها العيون الدامعة أو التهاب الحلق أو صعوبة التنفس. يجب إعادة جدولة جميع الأنشطة الشاقة التي تستغرق وقتًا طويلًا (أكثر من ساعة) أو ممارستها في مكان مغلق، مثل التمارين والألعاب الرياضية. ويجب على الأطفال الذين لديهم حساسية تجنب ممارسة الأنشطة الخارجية غير الضرورية.
201 إلى 300	غير صحي للغاية	يُنصح بإعادة جدولة الأنشطة أو ممارسة جميع الأنشطة غير الضرورية في أماكن مغلقة. ولا ينبغي ممارسة الأنشطة الشاقة أو التي تستغرق وقتًا طويلًا (أكثر من ساعة واحدة) (على سبيل المثال، الألعاب الرياضية) في الخارج.
أكثر من 300	خطير	يجب إعادة جدولة جميع الأنشطة الخارجية أو ممارستها في أماكن مغلقة. إذا كان من المتوقع أن يكون مؤشر جودة الهواء AQI خطيرًا لأكثر من يوم واحد، فيجب على مسؤولي المدارس التفكير في تطبيق نظام التعليم عن بُعد بدلًا من الحضور الشخصي في المدارس، مقيمين بذلك النتائج المترتبة على التعلم عن بُعد مقارنة بمخاطر مستويات مؤشر جودة الهواء AQI غير الصحية.

للاطلاع على المزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nyc.gov/health وابحث عن "air quality" (جودة الهواء).