

托兒所、學校和夏令營：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兒童的健康。當空氣品質發生變化時，托兒所和教育機構應遵循以下建議：

- 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。
- 注意傾聽學生和員工的反映——如果有人能感覺到不良空氣品質的影響，則應讓他們進入室內休息一下。
- 兒童（尤其是幼兒）比健康成人更容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。這些兒童應遵循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。 有些敏感的兒童會感到症狀增多，對此要有所準備。應遵循哮喘行動計畫和其他醫療指南，並採取常規預防措施。
101 至 150	對敏感人群不健康	可進行短時間（少於一小時）、低強度戶外活動（如課間休息和體育課）。 敏感的兒童應避免劇烈和長時間（超過一小時）的戶外活動。 對於時間較長的戶外活動（如體育訓練和比賽），應給予更多休息時間，並考慮採用強度較小的運動。 要留意敏感兒童可能出現的症狀。患有哮喘的兒童應遵守其哮喘行動計畫，並隨身攜帶快速緩解藥物。
151 至 200	不健康	在所有戶外活動中，應增加休息次數，活動應限於非劇烈、短時間（少於一小時）的範圍之內。應留意與任何與空氣品質相關的症狀，包括眼睛流淚、咽喉乾啞或呼吸困難。重新安排所有劇烈的和長時間（超過一小時）的活動（如體育訓練和比賽），或將活動移至室內進行。敏感兒童應避免不必要的戶外活動。
201 至 300	很不健康	重新安排所有戶外活動，或將其轉移到室內進行。不應在戶外進行劇烈或長時間（超過一小時）的活動（如體育比賽）。
高於 300	危險	所有戶外活動均應重新安排，或轉移到室內進行。 如果危險級別的 AQI 預測持續時間會超過一天，學校負責人應在遠端學習效果與不健康 AQI 所致後果之間做出權衡，考慮將面授教學改為遠端教學。

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