

Медицинские рекомендации по качеству наружного воздуха на основе индекса качества воздуха

Низкое качество воздуха может быть опасно для вашего здоровья. Если вы чувствительны к низкому качеству воздуха, вам, возможно, следует изменять характер своих занятий на открытом воздухе при изменениях качества воздуха. Выполняйте следующие рекомендации:

- Следите за предупреждениями городских властей Нью-Йорка и новостями, проверяйте текущее значение индекса качества воздуха (Air Quality Index, AQI) по адресу airnow.gov.
- Вероятность негативного воздействия низкого качества воздуха увеличивается при более изнурительных (напряженных) физических занятиях на открытом воздухе и более долгом непрерывном пребывании вне помещений.
- Прислушивайтесь к своему организму: если вы ощутите воздействие низкого качества воздуха, вернитесь в помещение.
- В число лиц, чувствительных к низкому качеству воздуха, входят люди с кардиологическими или легочными заболеваниями (в том числе астмой), люди с иммунной недостаточностью, беременные и лица в возрасте 65 лет и старше. Дети (в особенности малолетние) более уязвимы для низкого качества воздуха, чем здоровые взрослые. В число детей, чувствительных к низкому качеству воздуха, входят дети с кардиологическими или легочными заболеваниями (в том числе астмой) или иммунной недостаточностью. Эти лица должны следовать рекомендациям поставщика медицинских услуг.
- Высококачественные маски (N95 или KN95) могут уменьшить воздействие загрязнений воздуха при условии правильного ношения лицами в возрасте 2 лет и старше. Лицам, имеющим заболевания, следует выполнять рекомендации поставщика медицинских услуг относительно ношения маски при высоком AQI.

AQI	Уровень	Основное население
От 0 до 50	Хороший	Отличный день для занятий на открытом воздухе.
От 51 до 100	Умеренный	Хороший день для занятий на открытом воздухе. Чувствительные лица могут испытывать усиление симптомов и должны быть осторожны и принимать обычные меры предосторожности для контроля имеющихся заболеваний.
От 101 до 150	Вредный для чувствительных лиц	Для здоровых людей риск влияния качества воздуха на здоровье при занятиях на открытом воздухе остается низким. Если во время занятий на открытом воздухе у вас слезятся глаза, болит голова, либо появляется одышка или кашель, сделайте перерыв и зайдите в помещение. Чувствительным лицам следует выполнять стандартные процедуры контроля своих заболеваний, следить за появлением любых симптомов во время занятий на открытом воздухе и воздержаться от изнурительных и продолжительных (более одного часа) занятий на открытом воздухе.
От 151 до 200	Вредный	Всем ньюйоркцам следует ограничить изнурительные и продолжительные (более одного часа) занятия на открытом воздухе. Чувствительным лицам следует воздержаться от необязательных занятий на открытом воздухе. Постарайтесь отложить любые мероприятия на открытом воздухе длительностью более одного часа или провести их в помещении.
От 201 до 300	Очень вредный	Отложите все необязательные занятия или перенесите их в помещение. Всем ньюйоркцам следует воздержаться от изнурительных и продолжительных (более одного часа) занятий на открытом воздухе.
Больше 300	Опасный	Всем ньюйоркцам следует воздержаться от необязательных занятий на открытом воздухе.

Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/health и произведите поиск по словам «air quality» («качество воздуха»).