

基于空气质量指数的户外空气质量健康建议

不良的空气质量会损害您的健康。根据您对不良空气质量的敏感程度，您可能需要在空气质量发生变化时，调整您的户外活动。请遵循以下建议：

- 留意纽约市的预警和新闻报道，并查看 airnow.gov 以了解当下的空气质量指数 (AQI) 情况。
- 更为剧烈（高强度）的户外体力活动和较长时间的无间歇户外逗留，会增加不良空气质量影响身体的可能性。
- 倾听身体的警报——如果您能感觉到不良空气质量的影响，应进入室内。
- 对不良空气质量敏感的人群包括患有心脏病或呼吸系统疾病（包括哮喘）、免疫功能低下、怀孕和 65 岁及以上的人员。儿童（尤其是幼儿）比健康成年人更易受到不良空气质量的影响。对不良空气质量较为敏感的儿童包括患有心脏病或呼吸系统疾病（包括哮喘）或免疫功能低下的孩子。这些人员应听从医疗保健提供者的建议。
- 对 2 岁及以上人员来说，正确佩戴高品质口罩（N95 或 KN95）可以减少与空气污染的接触。有病况的人员在 AQI 升高时如何佩戴口罩方面，应遵照医疗保健提供者的建议。

AQI	水平	公众
0 至 50	良好	适合户外活动的良好天气。
51 至 100	适中	适合户外活动的好天气。 敏感人员会感到症状增多，应加以注意，并遵循常规预防措施，来管控现有病情。
101 至 150	对敏感人群不健康	对健康人群而言，户外活动中空气质量影响健康的风险甚低。 如果您在进行户外活动时眼睛流泪、咽喉疼痛、头痛、呼吸困难或咳嗽，应休息一下并回到室内。敏感人群应遵循个人的病况管控计划，在户外活动时，应对任何症状保持警惕，并避免剧烈和长时间（超过一小时）的户外活动。
151 至 200	不健康	所有纽约居民均应限制剧烈和长时间（超过一小时）的户外活动。 敏感人群应避免不必要的户外活动。 对于预计超过一小时的户外活动，应考虑重新安排时间或转移到室内进行。
201 至 300	很不健康	重新安排所有不必要的户外活动或转移到室内进行。 所有纽约居民均应限制剧烈和长时间（超过一小时）的户外活动。
高于 300	危险	所有纽约居民均应避免不必要的户外活动。

如需更多信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索“air quality”（空气质量）。