







Hướng Dẫn của Washington về Chất Lượng Không Khí đối với Ô Nhiễm Hạt

Quý vị có thể kiểm tra tình trạng hiện tại và dự báo tại enviwa.ecology.wa.gov

Khí thải từ phương tiện giao thông, khí thải từ bếp củi, khí thải công nghiệp, khói do cháy rừng, bụi do gió thổi và các nguồn khác chứa các hạt mịn có đường kính 2,5 micromet hoặc nhỏ hơn (PM2.5) có thể gây nguy hiểm đối với sức khỏe của quý vị.

Air Quality Index (AQI, Chỉ Số Chất Lượng Không Khí) cho biết mức độ chất lượng không khí và mối quan tâm về sức khỏe qua sáu mức độ:

Chỉ Số Chất Lượng Không Khí	Tôi Nên Làm Gì?
Tốt 0–50	 Đây là ngày tuyệt vời để thực hiện các hoạt động ngoài trời và là thời điểm tốt để lập kế hoạch nếu dự báo chất lượng không khí sẽ trở nên tệ hơn.
Trung Bình 51–100	 Một số người đặc biệt nhạy cảm với mức độ ô nhiễm hạt thấp hơn, vì vậy nên giảm tiếp xúc. Ví dụ, hạn chế thời gian hoạt động ngoài trời và tránh gắng sức hoạt động ngoài trời. Tất cả các nhóm nhạy cảm nên để ý phát hiện các triệu chứng.
Không Lành Mạnh Cho Các Nhóm Nhạy Cảm 101–150	 Các nhóm nhạy cảm nên thực hiện các bước để giảm tiếp xúc. Hạn chế thời gian hoạt động ngoài trời, tránh gắng sức hoạt động ngoài trời và thực hiện theo các hướng dẫn để làm sạch không khí trong nhà. Mọi người cần theo dõi các triệu chứng là dấu hiệu để giảm tiếp xúc.
Không Lành Mạnh 151–200	 Mọi người nên giảm tiếp xúc. Hạn chế thời gian hoạt động ngoài trời, tránh gắng sức hoạt động ngoài trời và thực hiện theo các hướng dẫn để làm sạch không khí trong nhà.
Rất Không Lành Mạnh 201–300	 Mọi người nên giảm tiếp xúc. Nên ở trong nhà và lọc không khí trong nhà để giữ không khí trong lành hơn. Đi đến nơi có không khí sạch hơn, nếu cần.
Nguy hiểm >300	 Mọi người nên giảm tiếp xúc. Nên ở trong nhà và lọc không khí trong nhà để giữ không khí trong lành hơn. Đi đến nơi có không khí sạch hơn, nếu cần.

Nhận biết các triệu chứng!

Đau mắt

Ho

Kích ứng cổ họng và mũi

Đau đầu

Mệt mỏi

Thờ khờ khờ và khó thở

Nhịp tim không đều

Đau tức ngực



Hãy yêu cầu chăm sóc y tế nếu các triệu chứng của quý vị trở nên nghiêm trọng. Việc tiếp xúc nhiều với PM2.5 có thể khiến quý vị phải nhập viện và tăng nguy cơ tử vong.

Xem mặt sau để biết các bước giảm tiếp xúc và danh sách các nhóm nhạy cảm với nguy cơ ngày càng gia tăng.

Để tìm hiểu thêm thông tin về khói do lửa và bảo vệ sức khỏe, vui lòng truy cập doh.wa.gov/smokefromfires.

Để tìm hiểu thông tin về khói do lửa và an toàn cho người lao động ngoài trời, vui lòng xem các yêu cầu của Department of Labor and Industries (Sở Lao Động và Công Nghiệp) của Tiểu Bang Washington.

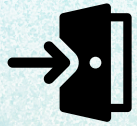
Các Bước Giảm Tiếp Xúc



Hạn chế thời lượng và cường độ hoạt động thể chất ngoài trời.



Ở trong nhà với không khí trong nhà trong lành hơn:



Trừ khi trời không quá nóng, hãy đóng cửa sổ và cửa ra vào để duy trì nhiệt độ an toàn.



Không nên làm ô nhiễm không khí trong nhà, như hút thuốc lá hoặc đốt nến.



Lọc không khí trong nhà bằng hệ thống Sưởi Ấm, Thông Gió và Điều Hoà Không Khí, Bộ Lọc Không Khí Hiệu Suất Cao hoặc thiết bị Lọc Không Khí Tự Chế có quạt.



Thiết lập điều hoà không khí để tuần hoàn không khí.



Nếu không thể duy trì không khí trong lành tại nhà, hãy đi đến nơi khác để hít thở không khí trong lành hơn, chẳng hạn như nhà bạn bè, không gian công cộng hoặc khu vực không bị ảnh hưởng.



Nếu quý vị phải ra ngoài, hãy đeo khẩu trang chống bụi phù hợp, đã được National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, Viện Sức Khỏe và An Toàn Lao Động Quốc Gia) chấp thuận, chẳng hạn như khẩu trang N95.



Các Nhóm Nhạy Cảm với Nguy Cơ Ngày Càng Gia Tăng

- Người có vấn đề về sức khỏe
 - » Các bệnh về phổi, như hen suyễn và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD)
 - » Các bệnh tim mạch
 - » Các bệnh đường hô hấp
 - » Tiểu đường
- Người từ 18 tuổi trở xuống và người trên 65 tuổi
- Phụ nữ có thai
- Người lao động ngoài trời
- Người da màu
- Người thuộc bộ lạc và người bản địa
- Người có thu nhập thấp



DOH 821-174 Vietnamese
April 2022

Để yêu cầu tài liệu này ở định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng khiếm thính hoặc nghe khó, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến civil.rights@doh.wa.gov.

Để tìm hiểu thêm thông tin về khói do lửa và bảo vệ sức khỏe, vui lòng truy cập doh.wa.gov/smokefromfires.

Để tìm hiểu thông tin về khói do lửa và an toàn cho người lao động ngoài trời, vui lòng xem các yêu cầu của Department of Labor and Industries (Sở Lao Động và Công Nghiệp) của Tiểu Bang Washington.