





Chỉ số Chất lượng Không khí (Air Quality Index, AQI)

AQI là công cụ giúp đánh giá mức độ sạch hay ô nhiễm của không khí và ảnh hưởng của không khí đối với sức khỏe con người. Các cơ quan giám sát chất lượng không khí thông qua các thiết bị cảm biến được đặt tại nhiều vị trí trong Quận Spokane và tiểu bang Washington.

CHỈ SỐ CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ		TÔI CẦN LÀM GÌ?
Tốt 0-50		Một ngày tuyệt vời để hoạt động ngoài trời và cũng là thời điểm tốt để lập kế hoạch nếu dự báo có chất lượng không khí không tốt.
Trung bình 51-100		Một số người nhạy cảm hơn với mức ô nhiễm hạt thấp và nên hạn chế các hoạt động ngoài trời. Những người thuộc nhóm nhạy cảm cần theo dõi các triệu chứng.
Không tốt cho những người thuộc Nhóm Nhạy cảm 101-150		Những người thuộc nhóm nhạy cảm nên thực hiện các bước giảm phơi nhiễm, ví dụ như hạn chế thời gian ở ngoài trời và tránh các hoạt động gắng sức ngoài trời. Mọi người cần để ý các triệu chứng như một cảnh báo cần giảm phơi nhiễm.
Không tốt 151-200		Mọi người nên hạn chế phơi nhiễm. Hạn chế thời gian ngoài trời, tránh các hoạt động ngoài trời cường độ cao, và làm theo các lời khuyên để có không khí trong nhà sạch hơn.
Rất tệ 201-300		Mọi người nên hạn chế phơi nhiễm. Ở trong nhà và lọc không khí trong nhà để duy trì không khí sạch. Nếu cần thiết, hãy đến khu vực khác để có không khí sạch hơn.
Nguy hiểm > 300		Mọi người nên giảm phơi nhiễm, ở trong nhà và sử dụng bộ lọc không khí trong nhà. Nếu cần thiết, hãy đến khu vực khác để có không khí sạch hơn.

Nhận biết các triệu chứng khi hít khói:

mắt đỏ, ho, kích ứng cổ họng và mũi, đau đầu, mệt mỏi, thở khò khè, khó thở, nhịp tim không đều, đau ngực. Cần đi khám bác sĩ nếu có triệu chứng nghiêm trọng.

Cách Bảo vệ Bản thân

1. Giảm cường độ và thời gian tham gia các hoạt động thể chất ngoài trời.
2. Ở trong nhà, đóng kín cửa và cửa sổ, trừ khi quá nóng.
3. Tránh tạo thêm ô nhiễm trong nhà bằng cách hút thuốc, đốt nến hoặc hút bụi.
4. Lọc không khí trong nhà bằng hệ thống HVAC, máy lọc không khí HEPA di động hoặc bộ lọc quạt hộp DIY.
5. Đặt điều hòa ở chế độ tuần hoàn không khí.
6. Nếu không thể duy trì không khí sạch trong nhà, hãy đến nơi không có khói, như không gian công cộng hoặc nhà của bạn bè.
7. Đeo khẩu trang N95 hoặc khẩu trang đạt chuẩn NIOSH nếu quý vị buộc phải ra ngoài.

Những ai có Nguy cơ?

Nếu có đủ lượng khói trong không khí, khói từ cháy rừng có thể khiến bất kỳ ai bị bệnh Mọi người có nguy cơ cao hơn nếu họ:

- Có các bệnh lý nhất định như bệnh tim, các bệnh lý về phổi như hen suyễn hoặc COPD, bệnh về hô hấp, hoặc tiểu đường.
- Dưới 18 tuổi hoặc trên 65 tuổi.
- Đang mang thai
- Làm việc ngoài trời
- Có thu nhập thấp
- Là người da đen, thổ dân hoặc người da màu.



Các Câu hỏi Thường gặp

Cháy rừng là gì?

Cháy rừng là một đám cháy ngoài tầm kiểm soát xảy ra trong các khu vực tự nhiên như rừng và đồng cỏ. Khoảng 85% số vụ cháy rừng có nguyên nhân từ con người.¹



Nếu không khí ngập khói thì nhà tôi có nguy hiểm không?

Khói có thể đến từ các đám cháy gần đó hoặc từ các đám cháy ở cách xa hàng dặm. Để kiểm tra vị trí các đám cháy và nguồn khói, hãy truy cập fire.airnow.gov.

Nếu cháy rừng ở xa, khói có ảnh hưởng đến chúng ta không?

Có. Khói từ cháy rừng có thể ảnh hưởng đến chất lượng không khí—mức độ ô nhiễm của không khí. Khói cháy rừng là hỗn hợp của các khí và các hạt nhỏ mịn được gọi là PM2.5. Nó có thể gây kích ứng đường thở, viêm phổi, và làm nặng thêm các bệnh về phổi khác.² Các triệu chứng khi tiếp xúc với khói bao gồm: mắt đỏ, ho, kích ứng cổ họng và mũi, đau đầu, mệt mỏi, thở khò khè, khó thở, nhịp tim không đều, đau ngực.

Làm thế nào để kiểm tra chất lượng không khí?

Hãy kiểm tra chất lượng không khí địa phương tại spokanecleanair.org.

Thời điểm nào trong năm khu vực của chúng ta bị ảnh hưởng bởi khói từ cháy rừng?

Cháy rừng thường xảy ra vào mùa hè ở phía tây Hoa Kỳ. Mùa cháy rừng đạt đỉnh điểm từ đầu Tháng Sáu đến cuối Tháng Chín. Tuy nhiên, cháy rừng có thể xảy ra ở bất kỳ nơi nào có điều kiện phù hợp.

Tìm hiểu thêm tại srhd.org/wildfiresmoke.

1 "Nguyên nhân và Đánh giá Cháy rừng," Dịch vụ Công viên Quốc gia, cập nhật ngày 8 Tháng Ba, 2022, <https://www.nps.gov/articles/wildfire-causes-and-evaluation.htm>.

2 "Health Effects Attributed to Wildfire Smoke," United States Environmental Protection Agency, cập nhật ngày 7 Tháng Mười Một, 2022, <https://www.epa.gov/wildfire-smoke-course/health-effects-attributed-wildfire-smoke>.