

學校空氣品質活動建議

在空氣品質不佳時保護學生健康

空氣品質是學校規劃學生活動時的重要考量。灣區空氣局可協助學校瞭解當地空氣品質及應採取之保護學生健康措施。如需瞭解更多資訊，請造訪BAAQMD.gov或致電415-749-4900。



下列學校活動建議是與健康研究人員討論後，依據近期研究的數項重要原則所擬定。

活動	空氣品質等級				
	第1級 AQI 0-50 細懸浮微粒 (Particulate Matter 2.5, PM _{2.5}) 0-12 µg/m3	第2級 AQI 51-100 PM _{2.5} 13-35 µg/m3	第3級 AQI 101-150 PM _{2.5} 36-55 µg/m3	第4級 AQI 151-200 PM _{2.5} 56-150 µg/m3	第5級 AQI 201或以上 PM _{2.5} 151-500 µg/m3 學區可視各校區實際 狀況考量停課安排
下課休息 (15分鐘)	無限制	確保敏感族群已採取妥善的醫療管理措施。*	敏感族群應於室內運動或避免劇烈戶外活動。*	於室內運動或避免劇烈戶外活動。 敏感族群應留在室內。*	暫停戶外活動。 所有活動應移至室內。
體育課 (1小時)	無限制	確保敏感族群已採取妥善的醫療管理措施。*	敏感族群應於室內運動或避免劇烈戶外活動。*	於室內運動或將劇烈戶外活動時間限制在15分鐘內。 敏感族群應留在室內。*	暫停戶外活動。 所有活動應移至室內。
運動練習與訓練 (2-4小時)	無限制	確保敏感族群已採取妥善的醫療管理措施。*	每小時練習中的劇烈運動減少至30分鐘，並增加休息與替補換人次數。 確保敏感族群已採取妥善的醫療管理措施。*	於室內運動或將劇烈運動時間減少至30分鐘的練習時間，並增加休息與替補換人次數。 敏感族群應留在室內。*	暫停戶外活動。 所有活動應移至室內。
排定之體育賽事	無限制	確保敏感族群已採取妥善的醫療管理措施。*	依據CIF極端高溫指南增加休息與替補換人次數。** 確保敏感族群已採取妥善的醫療管理措施。*	依據CIF極端高溫指南增加休息與替補換人次數。** 確保敏感族群已採取妥善的醫療管理措施。*	賽事應延期或更改地點。

* 敏感族群包括所有患有氣喘或其他心肺疾病者

** 加州校際聯盟