

Mga Rekomendasyon sa Aktibidad sa Kalidad ng Hangin sa Paaralan

PROTEKTAHAN ANG KALUSUGAN NG MAG-AARAL SA PANAHO NG HINDI MAGANDA ANG KALIDAD NG HANGIN

Ang kalidad ng hangin ay isang mahalagang konsiderasyon para sa mga paaralan kapag nagpapalano ng mga aktibidad ng mga mag-aaral. Ang Distrito ng Hangin ng Bay Area ay handang tumulong sa mga paaralan sa pag-unawa sa lokal na kalidad ng hangin at mga aksyon na dapat gawin upang protektahan ang kalusugan ng mga mag-aaral. Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa [BAAQMD.gov](https://www.baaqmd.gov) o tumawag sa 415-749-4900.



Ang mga sumusunod na rekomendasyon sa mga aktibidad sa paaralan ay batay sa konsultasyon sa mga mananaliksik sa kalusugan at ilang mahalagang prinsipyo na hinango mula sa mga kamakailang pag-aaral.

Aktibidad	Antas ng Kalidad ng Hangin				
	ANTAS 1 AQI 0-50 PM _{2.5} 0-12 µg/m ³	ANTAS 2 AQI 51-100 PM _{2.5} 13-35 µg/m ³	ANTAS 3 AQI 101-150 PM _{2.5} 36-55 µg/m ³	ANTAS 4 AQI 151-200 PM _{2.5} 56-150 µg/m ³	ANTAS 5 AQI 201 o mas mataas pa PM _{2.5} 151-500 µg/m ³ <i>Maaaring pag-isipan ng mga distrito ng paaralan na magsara batay sa mga alalahanin sa bawat lugar.</i>
Recess (15 minuto)	Walang paghihigpit	Tiyaking medikal na pinapamahalaan ng mga sensitibong indibidwal ang kanilang kondisyon.*	Ang mga sensitibong indibidwal ay dapat mag-ehersisyo sa loob ng bahay o umiwas sa matitinding aktibidad sa labas.*	Mag-ehersisyo sa loob ng bahay o umiwas sa matitinding aktibidad sa labas. Dapat manatili sa loob ng bahay ang mga sensitibong indibidwal.*	Walang aktibidad sa labas. Dapat gawin na lang sa loob ng bahay ang lahat ng aktibidad.
Physical Education (1 oras)	Walang paghihigpit	Tiyaking medikal na pinapamahalaan ng mga sensitibong indibidwal ang kanilang kondisyon.*	Ang mga sensitibong indibidwal ay dapat mag-ehersisyo sa loob ng bahay o umiwas sa matitinding aktibidad sa labas.*	Mag-ehersisyo sa loob ng bahay o limitahan ang matitinding aktibidad sa labas nang hanggang 15 minuto. Dapat manatili sa loob ng bahay ang mga sensitibong indibidwal.*	Walang aktibidad sa labas. Dapat gawin na lang sa loob ng bahay ang lahat ng aktibidad.
Pag-eensayo at at Pagsasanay para sa Atleta (2-4 na oras)	Walang paghihigpit	Tiyaking medikal na pinapamahalaan ng mga sensitibong indibidwal ang kanilang kondisyon.*	Bawasan ang matinding ehersisyo sa 30 minuto bawat oras ng pag-eensayo na may dagdag na mga pahinga at substitusyon. Tiyaking medikal na pinapamahalaan ng mga sensitibong indibidwal ang kanilang kondisyon.*	Mag-ehersisyo sa loob ng bahay o bawasan ang matinding ehersisyo sa 30 minuto bawat oras ng pag-eensayo na may dagdag na mga pahinga at substitusyon. Dapat manatili sa loob ng bahay ang mga sensitibong indibidwal.*	Walang aktibidad sa labas. Dapat gawin na lang sa loob ng bahay ang lahat ng aktibidad.
Mga Nakaiskedyul na Kaganapang Pang-sports	Walang paghihigpit	Tiyaking medikal na pinapamahalaan ng mga sensitibong indibidwal ang kanilang kondisyon.*	Dagdagan ang mga pahinga at substitusyon ayon sa mga alituntunin ng CIF para sa matinding init.** Tiyaking medikal na pinapamahalaan ng mga sensitibong indibidwal ang kanilang kondisyon.*	Dagdagan ang mga pahinga at substitusyon ayon sa mga alituntunin ng CIF para sa matinding init.** Tiyaking medikal na pinapamahalaan ng mga sensitibong indibidwal ang kanilang kondisyon.*	Dapat baguhin ang iskedyul ng kaganapan o ilipat ito sa ibang lugar.

* Kasama sa mga sensitibong indibidwal ang lahat ng may hika o iba pang kondisyon sa puso/baga

** California Interscholastic Federation