

Khuyến Nghị Hoạt Động Trong Trường Học Theo Chất Lượng Không Khí

BẢO VỆ SỨC KHỎE HỌC SINH TRONG ĐIỀU KIỆN CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ KÉM

Chất lượng không khí là một yếu tố quan trọng mà các trường học cần cân nhắc khi lên kế hoạch cho các hoạt động của học sinh. Cơ Quan Quản Lý Không Khí Vùng Vịnh sẵn sàng hỗ trợ các trường học trong việc hiểu rõ chất lượng không khí tại địa phương và các biện pháp cần thực hiện để bảo vệ sức khỏe học sinh. Để tìm hiểu thêm thông tin, hãy truy cập BAAQMD.gov hoặc gọi số 415-749-4900.



Các khuyến nghị về hoạt động trong trường học dưới đây được xây dựng dựa trên kết quả tham vấn với các nhà nghiên cứu y tế và một số nguyên tắc quan trọng rút ra từ các nghiên cứu gần đây.

Hoạt Động	Mức Chất Lượng Không Khí				
	MỨC 1 Chỉ Số Chất Lượng Không Khí (AQI) 0-50 PM _{2.5} 0-12 µg/m ³	MỨC 2 AQI 51-100 PM _{2.5} 13-35 µg/m ³	MỨC 3 AQI 101-150 PM _{2.5} 36-55 µg/m ³	MỨC 4 AQI 151-200 PM _{2.5} 56-150 µg/m ³	MỨC 5 AQI 201 trở lên PM _{2.5} 151-500 µg/m ³ Các khu học chánh có thể xem xét việc đóng cửa trường học dựa trên các mối quan ngại cụ thể tại từng cơ sở.
Giờ giải lao (15 phút)	Không có hạn chế nào	Đảm bảo những người nhạy cảm đang được quản lý y tế đối với tình trạng của họ.*	Những người nhạy cảm nên tập thể dục trong nhà hoặc tránh các hoạt động mạnh ngoài trời.*	Tập thể dục trong nhà hoặc tránh các hoạt động mạnh ngoài trời. Những người nhạy cảm nên ở trong nhà.*	Không tổ chức hoạt động ngoài trời. Tất cả các hoạt động nên được chuyển vào trong nhà.
Giáo Dục Thể Chất (1 giờ)	Không có hạn chế nào	Đảm bảo những người nhạy cảm đang được quản lý y tế đối với tình trạng của họ.*	Những người nhạy cảm nên tập thể dục trong nhà hoặc tránh các hoạt động mạnh ngoài trời.*	Tập thể dục trong nhà hoặc hạn chế các hoạt động mạnh ngoài trời tối đa 15 phút. Những người nhạy cảm nên ở trong nhà.*	Không tổ chức hoạt động ngoài trời. Tất cả các hoạt động nên được chuyển vào trong nhà.
Buổi Tập Luyện và Huấn Luyện Thể Thao (2-4 giờ)	Không có hạn chế nào	Đảm bảo những người nhạy cảm đang được quản lý y tế đối với tình trạng của họ.*	Giảm hoạt động tập thể dục mạnh xuống còn 30 phút mỗi giờ tập luyện, đồng thời tăng thời gian nghỉ giải lao và số lần thay người. Đảm bảo những người nhạy cảm đang được quản lý y tế đối với tình trạng của họ.*	Tập thể dục trong nhà hoặc giảm hoạt động tập thể dục mạnh xuống còn 30 phút mỗi giờ tập luyện, đồng thời tăng thời gian nghỉ giải lao và số lần thay người. Những người nhạy cảm nên ở trong nhà.*	Không tổ chức hoạt động ngoài trời. Tất cả các hoạt động nên được chuyển vào trong nhà.
Các Sự Kiện Thể Thao Theo Lịch	Không có hạn chế nào	Đảm bảo những người nhạy cảm đang được quản lý y tế đối với tình trạng của họ.*	Tăng thời gian nghỉ giải lao và số lần thay người theo hướng dẫn của Liên Đoàn Thể Thao Trường Học California (CIF) trong điều kiện nắng nóng cực độ. Đảm bảo những người nhạy cảm đang được quản lý y tế đối với tình trạng của họ.*	Tăng thời gian nghỉ giải lao và số lần thay người theo hướng dẫn của CIF trong điều kiện nắng nóng cực độ. Đảm bảo những người nhạy cảm đang được quản lý y tế đối với tình trạng của họ.*	Sự kiện nên được dời lịch hoặc tổ chức ở địa điểm khác.

* Những người nhạy cảm bao gồm tất cả người mắc hen suyễn hoặc các bệnh trạng tim/phổi khác

** Liên Đoàn Thể Thao Trường Học California