

Hãy hành động để giúp bạn và những người thân yêu của bạn được an toàn trong những ngày có chất lượng không khí kém

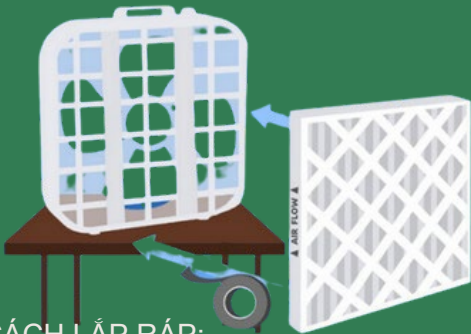
1. Ở trong nhà, nếu có thể: Những người dễ bị ảnh hưởng bởi không khí ô nhiễm, chẳng hạn như trẻ em và những người mắc các bệnh về đường hô hấp như hen suyễn hoặc bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), nên hạn chế thời gian ở ngoài trời. Bạn cũng có thể đeo khẩu trang vừa vặn, như N95, nếu cần. Nếu chất lượng không khí xấu đi, mọi người nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa.



2. Thực hiện các biện pháp phòng ngừa: Bạn nên hạn chế mở cửa sổ và cửa ra vào. Bạn cũng có thể mua bộ lọc không khí di động hoặc sử dụng phiên bản tự chế giúp tiết kiệm chi phí bên dưới. Nếu bạn đang lái xe, hãy đóng cửa sổ và cài đặt hệ thống thông gió để lưu thông không khí.

Máy Lọc Không Khí Giá Rẻ

Máy lọc không khí tự chế có thể là một cách tiết kiệm chi phí để cải thiện chất lượng không khí và có thể được chế tạo bằng quạt hộp và bộ lọc không khí hiệu suất cao



NHỮNG VẬT DỤNG BẠN CẦN:

- Quạt hộp 20" x 20"
- Bộ lọc 20"x20"x2" đạt tiêu chuẩn MERV13 trở lên (tức là HEPA)
- băng keo vải

CÁCH LẮP RÁP:

- Dùng băng keo vải dán bộ lọc vào mặt sau của quạt. Máy lọc không khí này hoạt động tốt nhất nếu đặt ở vị trí cao hơn mặt đất - có thể đặt trên một chiếc bàn nhỏ.

Nguồn: Trường Y Tế Công Cộng Yale

Lời Khuyên để Giữ An Toàn Trong Những Ngày Có Chất Lượng Không Khí Kém

Cập nhật thông tin: Theo dõi chất lượng không khí trên trang web của **Sở Bảo Vệ Môi Trường Maine** và đăng ký để nhận cảnh báo về chất lượng không khí kém thông qua Ứng Dụng Di Động **AirNow**.



Ô Nhiễm Không Khí Có Thể Gây Hại Cho Trẻ Em và Người Lớn theo Nhiều Cách

BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP

- Khò khè và ho
- Khó thở
- Các cơn hen suyễn
- COPD trở nên nặng hơn
- Ung thư phổi

KHÁC

- Chết non
- Dễ bị nhiễm trùng
- Đau tim và đột quỵ
- Suy giảm chức năng nhận thức
- Rối loạn chuyển hóa
- Sinh non và trẻ nhẹ cân



Nguồn: Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ

Chỉ Số Chất Lượng Không Khí (AQI)

Một công cụ cho biết không khí sạch hay ô nhiễm ở mức nào và những ảnh hưởng nào có thể xảy ra đối với sức khỏe.

0-50	TỐT
51-100	TRUNG BÌNH
101-150	KHÔNG TỐT CHO CÁC NHÓM NHẠY CẢM
151-200	KHÔNG TỐT CHO SỨC KHỎE
201-300	RẤT KHÔNG TỐT CHO SỨC KHỎE
301+	NGUY HIỂM