

Air Quality Guide for Particle Pollution

Harmful particle pollution is one of our nation's most common air pollutants. Use the chart below to help reduce your exposure and protect your health. For your local air quality forecast, visit www.airnow.gov

Air Quality Index	Who Needs to be Concerned?	What Should I Do?
Good (0-50)		It's a great day to be active outside.
Moderate (51-100)	Some people who may be unusually sensitive to particle pollution.	Unusually sensitive people: Consider reducing prolonged or heavy exertion. Watch for symptoms such as coughing or shortness of breath. These are signs to take it easier. Everyone else: It's a good day to be active outside.
Unhealthy for Sensitive Groups (101-150)	Sensitive groups include people with heart or lung disease, older adults, children and teenagers.	Sensitive groups: Reduce prolonged or heavy exertion. It's OK to be active outside, but take more breaks and do less intense activities. Watch for symptoms such as coughing or shortness of breath. People with asthma should follow their asthma action plans and keep quick relief medicine handy. If you have heart disease: Symptoms such as palpitations, shortness of breath, or unusual fatigue may indicate a serious problem. If you have any of these, contact your health care provider.
Unhealthy (151-200)	Everyone	Sensitive groups: Avoid prolonged or heavy exertion. Consider moving activities indoors or rescheduling. Everyone else: Reduce prolonged or heavy exertion. Take more breaks during outdoor activities.
Very Unhealthy (201-300)	Everyone	Sensitive groups: Avoid all physical activity outdoors. Move activities indoors or reschedule to a time when air quality is better. Everyone else: Avoid prolonged or heavy exertion. Consider moving activities indoors or rescheduling to a time when air quality is better.
Hazardous (301-500)	Everyone	Everyone: Avoid all physical activity outdoors. Sensitive groups: Remain indoors and keep activity levels low. Follow tips for keeping particle levels low indoors.

APPENDIX A

Gabay sa Kalidad ng Hangin dahil sa Particle Polusyon

Ang mapanganib na particle polusyon ay isa sa mga pangkaraniwan pollutant sa hangin sa ating bansa. Gamitin ang chart sa ibaba upang mabawasan ang inyong pagkakalantad at maprotektahan ang inyong kalusugan. Para sa impormasyon tungkol sa kalidad ng hangin sa lugar ninyo, bisitahin ang: www.airnow.gov

Indeks ng Kalidad sa Hangin (Air Quality Index)	Sino ang Dapat Mag-alala?	Ano ang Kailangan Kong Gawin?
Mabuti (Good) (0-50)		Napakagandang araw para maging aktibo sa labas ng bahay o gusali.
Katamtaman (Moderate) (51-100)	Mga tao na talagang sensitibo sa particle polusyon.	Taong talagang sensitibo: <i>Bawasan ang mahahaba o mabigat na paggawa.</i> Bantayan ang mga sintomas kagaya ng pag-ubo at paghabol ng hininga. Mga senyales ito na kailangan ninyong mag-ingat. Lahat ng iba pang tao: Napakagandang araw para maging aktibo sa labas ng bahay o gusali
Masama sa kalusugan ng mga grupong sensitibo (Unhealthy for Sensitive Groups) (101-150)	Sensitive groups include people with heart or lung disease, older adults, children and teenagers. Ang mga sensitibo na grupo ay: mga taong may sakit sa puso o бага, mga may-edad, mga bata at kabataan.	Mga grupong sensitibo: <i>Bawasan ang mahahabang oras ng paggawa o mabibigat na gawain.</i> Okay lang na maging aktibo sa labas ng bahay o gusali, pero damihan ang oras ng pahinga at huwag gumawa ng masyadong nakapapagod. Bantayan ang mga sintomas na kagaya ng pag-ubo at paghabol ng hininga. Kailangang sundin ng mga taong may hika ang kanilang planong aksiyon kapag sinumpong ng hika, at ihanda na ang gamot na makapagbibigay agad ng lunas. Kung mayroon kayong sakit sa puso: May ipinahihiwatig na seryosong problema ang mga sintomas na kagaya ng mabilis na pagtibok ng puso, paghahabol ng hininga, o hindi karaniwang pagkapagod. Kung mayroon kayong alinman sa mga ito, kontakin ang inyong provider (tagabigay ng serbisyo) para sa pangangalaga ng kalusugan.

<p>Masama sa Kalusugan (Unhealthy) (151-200)</p>	<p>Lahat ng Tao</p>	<p>Mga grupong sensitibo: <i>Iwasan</i> ang mahahabang oras ng paggawa o mabibigat na gawain. Ilipat ang mga gawain sa loob ng bahay o iskedyul muli sa panahong mas mabuti na ang kalidad ng hangin.</p> <p>Lahat ng iba pang tao: <i>Bawasan</i> ang mahahabang oras ng paggawa o mabibigat na gawain. damihan ang mga oras ng pahinga kung nagtatrabaho sa labas ng bahay o gusali.</p>
<p>Napakasama sa Kalusugan (Very Unhealthy) (201-300)</p>	<p>Lahat ng Tao</p>	<p>Mga grupong sensitibo: <i>Iwasan</i> ang lahat ng pisikal na gawain sa labas ng bahay o gusali. Ilipat ang mga gawain sa loob ng bahay o iskedyul muli sa panahong mas mabuti na ang kalidad ng hangin.</p> <p>Lahat ng iba pang tao: <i>Bawasan</i> ang mahahabang oras ng paggawa o mabibigat na gawain. Pag-isipan ang paglilipat ng mga gawain sa loob ng bahay o iskedyul muli sa panahong mas mabuti na ang kalidad ng hangin.</p>
<p>Mapanganib (Hazardous) (301-500)</p>	<p>Lahat ng Tao</p>	<p>Lahat ng tao: <i>Iwasan</i> ang lahat ng pisikal na gawain sa labas ng bahay o gusali.</p> <p>Mga grupong sensitibo:* Manatili sa loob ng bahay o gusali at panatilihing mababa ang antas ng mga aktibidad. Sundin ang mga payo para mapanatili mababa ang dami ng particle o duming dala ng hangin sa loob ng bahay o gusali.</p>

Guía de la calidad del aire sobre la contaminación por partículas

La contaminación por partículas dañinas es uno de los contaminantes atmosféricos más comunes en nuestro país. Utilice el cuadro que sigue para ayudar a reducir su exposición a las partículas dañinas y proteger la salud. Consulte en www.airnow.gov el pronóstico para la calidad del aire local.

Índice de la calidad del aire	¿Quién se debe preocupar?	¿Qué debo hacer?
Buena (0-50)		¡Es un día excelente para realizar actividades al aire libre!
Moderada (51-100)	Personas que podrían ser excepcionalmente sensibles a la contaminación por partículas.	Personas excepcionalmente sensibles: <i>Contemplar reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso al aire libre. Prestar atención a la aparición de síntomas como tos o dificultad para respirar. Esto indica que se debe reducir el esfuerzo. Para el resto de las personas: ¡Es un buen día para realizar actividades al aire libre!
Insalubre para grupos sensibles (101-150)	Los grupos sensibles comprenden a personas con cardiopatías o enfermedades pulmonares, adultos mayores, niños y adolescentes.	Grupos sensibles: <i>Reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Está bien realizar actividades al aire libre pero descanse a menudo y realice actividades menos intensas. Prestar atención a la aparición de síntomas como tos o dificultad para respirar. Las personas asmáticas deben seguir sus planes de acción y tener a mano medicamentos de acción rápida. Si padece de una cardiopatía: Síntomas como palpitaciones, dificultad para respirar o fatiga inusual pueden indicar un problema grave. Si sufre cualquiera de estos síntomas, comuníquese con su proveedor médico.
Insalubre (151-200)	Todos	Grupos sensibles: <i>Evitar</i> actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Tener en cuenta la posibilidad de realizar las actividades adentro o reprogramarlas. Para el resto de las personas: <i>Reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Descansar a menudo durante las actividades al aire libre.
Muy insalubre (201-300)	Todos	Grupos sensibles: <i>Evitar</i> todas las actividades físicas al aire libre. Trasladar las actividades al interior o reprogramarlas para cuando la calidad del aire sea mejor. Para el resto de las personas: <i>Evitar</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Contemplar trasladar las actividades al interior o reprogramarlas a un horario en el que la calidad del aire sea mejor.
Peligrosa (301-500)	Todos	Todos: <i>Evitar</i> todas las actividades físicas al aire libre. Grupos sensibles: Permanecer adentro y mantener un nivel de actividad bajo. Seguir las sugerencias para mantener bajos los niveles de partículas en ambientes cerrados.

附錄 A

顆粒污染空氣質量指引

有害顆粒污染是我國最為常見的空氣污染之一。使用以下圖表以助降低您在顆粒污染中的暴露程度並保障您的健康。欲了解本地空氣質量預測，請瀏覽網頁 www.airnow.gov

空氣質量指數	誰需要關注?	我應做甚麼?
良好 (0-50)		宜戶外活動的好天氣。
一般 (51-100)	部分人群可能對顆粒污染異常敏感。	異常敏感人群: 考慮減少過長時間或體力消耗的戶外活動。留意出現咳嗽或呼吸急促的症狀。宜多作歇息。 其他人群: 宜戶外活動的好天氣。
對敏感人群不健康 (101-150)	敏感人群包括患有心臟或肺疾病人士、年長者、兒童及青少年。	敏感人群: 減少過長時間或體力消耗的戶外活動。戶外活動是可以的，但須多作歇息並減少劇烈活動。留意出現咳嗽或呼吸急促的症狀。 患有哮喘人士 應遵照哮喘的行動計劃並隨手帶備舒緩藥。 若您患有心臟病: 症狀如心悸、呼吸急促，或異常疲勞可能表明嚴重問題。若您有任何這些症狀的話，請聯絡您的健保提供者或醫生。
不健康 (151-200)	所有人	敏感人群: 避免過長時間或體力消耗的戶外活動。考慮將活動改至室內將進行或改期。 其他人群: 減少過長時間或體力消耗的戶外活動。所有戶外活動期間應多作歇息。
非常不健康 (201-300)	所有人	敏感人群: 避免所有戶外活動。將活動改至室內將進行或改期，直至空氣質量轉好。 其他人群: 避免過長時間或體力消耗的戶外活動。考慮將活動改至室內將進行或改期，直至空氣質量轉好。
危害 (301-500)	所有人	所有人: 避免所有戶外活動。 敏感人群: 留在室內並保持低消耗活動。按照提示維持室內偏低的顆粒水平。