

Bản mẫu văn bản (Phiên bản văn bản đơn giản): Chất lượng không khí

Tài liệu này nêu ra những tin nhắn cần thiết mà các lãnh đạo cộng đồng có thể chia sẻ với hệ thống của mình trước, trong hoặc sau một tình huống khẩn cấp về y tế công cộng. Tài liệu này được thiết kế cho các đối tác để sao chép và dán tin nhắn nhanh chóng vào luồng văn bản hoặc để dịch nhanh. Cảm ơn đã giúp chúng tôi giữ cộng đồng của quý vị an toàn hơn!

Trước khi tình huống diễn ra: HÃY CHUẨN BỊ

Sương khói, hay còn gọi là tầng ôzôn mặt đất, là ô nhiễm không khí. Điều này là do khi nhiên liệu hóa thạch kết hợp cùng ánh sáng mặt trời và tạo ra sương mù. Bờ hóng là ô nhiễm không khí tạo ra từ các hạt nhỏ - hóa chất, đất, khói và bụi có trong không khí. Sương khói và bờ hóng đến từ các phương tiện giao thông, nhà máy và bất kỳ thứ nào dùng nhiên liệu hóa thạch.

Hãy cùng đón chờ các tin tức địa phương nhé. Philadelphia có chỉ số chất lượng không khí để theo dõi các thay đổi hàng ngày và hàng giờ. Hãy nhớ tiếp tục [kiểm tra chất lượng không khí](#). Các nguồn và các cơ quan tin tức địa phương sẽ mang đến các cập nhật về mức độ nguy hiểm.

Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp chia sẻ thông tin về thời tiết khắc nghiệt qua email và tin nhắn cảnh báo miễn phí bằng cách sử dụng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành Phố, ReadyPhiladelphia. Để nhận tin nhắn cảnh báo miễn phí, vui lòng soạn tin READYPHILA gửi 888-777 hoặc đăng ký tại bit.ly/ReadyPhila.

Ô nhiễm không khí ảnh hưởng tới sức khỏe mọi người, nhưng có một số người sẽ chịu ảnh hưởng nhiều hơn. Những người có nguy cơ cao hơn khi bị bệnh tim hoặc phổi, cực kỳ lớn tuổi hoặc cực kỳ nhỏ tuổi. Ô nhiễm không khí có thể gây ra cơn hen suyễn, ho, giảm chức năng phổi và đột quỵ. Bảo vệ bản thân khỏi ô nhiễm không khí bằng cách ở trong nhà. Nếu quý vị cần phải ra ngoài, hãy đeo khẩu trang chất lượng cao.

Nếu quý vị bị hen suyễn, COPD hoặc bệnh tim, hãy thảo luận với người cung cấp dịch vụ sức khỏe của mình về điều tốt nhất cho quý vị trong suốt tình huống về chất lượng không khí. Những triệu chứng mà quý vị trải qua có thể khác với mọi người xung quanh.

Mỗi người đều có thể hành động để giảm ô nhiễm không khí. Đi bộ, đạp xe, sử dụng phương tiện công cộng hoặc đi chung xe với người khác. Nếu quý vị lái xe, hãy hạn chế thời gian hoạt động của động cơ xe và đừng chạy cầm chừng.

Hãy làm một [bộ dụng cụ chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp](#). Lên kế hoạch trước để tiết kiệm thời gian trong tình huống khẩn cấp có thể xảy ra. Cân nhắc dự trữ những thiết bị bảo vệ như mặt nạ KN95 hoặc N95 cho quý vị hoặc các thành viên khác trong cộng đồng. Quý vị có thể mua mặt nạ tại hầu hết các điểm bán lẻ lớn hoặc tìm các loại khác tại bất cứ [trung tâm tài nguyên](#) nào của Sở Y tế.

Hãy bảo trì các thiết bị thông gió trong nhà. Vệ sinh và thay đổi bộ lọc thường xuyên cũng như cách nhiệt cho tòa nhà của quý vị. Hãy đăng ký [ReadyPhiladelphia](#) để được cập nhật kịp thời.

Trong khi tình huống diễn ra: HÃY CẨN THẬN

Ở trong nhà tại khu vực có lọc không khí. Các khu vực công cộng có thể bao gồm [Trung tâm giải nhiệt thành phố](#), trung tâm mua sắm hoặc thư viện. Tránh các hoạt động làm tăng ô nhiễm không khí trong nhà, như đốt nến, dùng lò sưởi và hút bụi. Sử dụng thẻ ACCESS của quý vị để có vé miễn phí hoặc được giảm giá khi vào các bảo tàng và các hoạt động trong nhà khác với Art Reach. Truy cập www.art-reach.org hoặc gọi 267-515-6720.

Giảm sử dụng năng lượng tại nhà. Quý vị càng sử dụng nhiều năng lượng thì càng tăng thêm ô nhiễm trong không khí. Những thay đổi đơn giản là giảm bộ điều chỉnh nhiệt hoặc nhiệt độ nước. Tìm hiểu thêm về cách để [giảm năng lượng được sử dụng](#).

Hãy đóng các cửa sổ và cửa chính. Nếu để lọt không khí bên ngoài mà có một số chất gây ô nhiễm nhất định thì có thể làm hại đến phổi của quý vị. Nếu quý vị có máy điều hòa không khí, hãy đổi thiết lập sang lưu thông không khí bên trong để tránh các chất gây ô nhiễm. Lưu thông không khí bên trong là để bảo vệ quý vị tốt nhất.

Hãy uống nước để giữ cơ thể không bị thiếu nước khi chất lượng không khí ở mức độ không tốt cho sức khỏe.

Hoạt động ở mức độ thấp và hạn chế thời gian quý vị ở bên ngoài. Nếu quý vị làm việc ngoài trời, hãy thảo luận với lãnh đạo về những cách hạn chế tiếp xúc với ô nhiễm và đeo khẩu trang.

Tất cả các loại khói đều nguy hiểm. Khói có chứa các hạt mịn có thể làm mắt và họng của quý vị khó chịu cũng như gây nên các vấn đề về hít thở. Nếu quý vị có thể tránh khói, thì sẽ tránh được bất kỳ chất nào có trong đám khói đó. Tiếp xúc với khói có thể làm những bệnh đang mắc phải trở nên tệ hơn.

Sau khi tình huống diễn ra: GIỮ AN TOÀN

Hãy giữ liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị có các triệu chứng, hãy thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của mình. Dựa trên những triệu chứng mà quý vị đang có thì nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe có thể cho quý vị biết cách giữ an toàn và khỏe mạnh hơn.

Hãy ở trong nhà cho đến khi tình hình được cải thiện. Kể cả khi không khí có vẻ trong lành thì vẫn có thể nguy hiểm đến sức khỏe của quý vị. Hãy tiếp tục trú ẩn tại chỗ cho đến khi Thành phố chính thức đưa ra tin nhắn an toàn. Hãy đăng ký [ReadyPhiladelphia](#) và theo dõi PDPH để được cập nhật kịp thời.