



**Cách nào để biết phẩm chất không khí hiện tại?**

Những đám cháy rừng ở gần có thể ảnh hưởng đến phẩm chất không khí nơi quý vị ở. Đến mạng lưới [www.baaqmd.gov](http://www.baaqmd.gov) hay [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) để biết thông tin về phẩm chất không khí hiện tại. Chỉ Số Phẩm Chất Không Khí (The Air Quality Index, hay AQI) là hệ thống được mã hóa bằng màu sắc cho biết cần làm gì ở các mức phẩm chất không khí khác nhau (xem bảng) và những hoạt động khuyến cáo (xem bảng). Do tình trạng không khí có thể thay đổi nhanh chóng, nên kiểm tra AQI thường xuyên.

**Cách nào để bảo vệ sức khỏe bản thân trong những ngày khói mù?**

- **Ở trong nhà** và đóng các cửa lớn và cửa sổ. Bật máy điều hòa không khí trong nhà hoặc xe để không khí lưu thông.
- **Uống đủ nước.**
- **Giữ mát cơ thể.** Đắp khăn ẩm lên tay, mặt và chân, hoặc dùng quạt làm mát cơ thể. Xem các chỉ dẫn trong [Sách Bỏ Túi Hướng Dẫn Khi Nóng Bức](#). Nếu không thể làm mát cơ thể, thì quý vị hãy đi đến [Trung Tâm Làm Mát](#). Theo dõi các [dấu hiệu của bệnh do nắng nóng](#), bao gồm đau đầu, chóng mặt hay buồn nôn.
- **Hạn chế tập thể dục ở ngoài khi không khí không lành mạnh.** Hoặc chọn các hoạt động có cường độ thấp hơn để giảm tiếp xúc với khói bụi
- **Giữ không khí trong nhà sạch sẽ.** Tránh đốt nến, dùng bếp, bật lò sưởi, hoặc sử dụng bình xịt. Tạo một “[phòng sạch](#)”, một “phòng trong nhà đóng kín cửa và cửa sổ. Sử dụng máy làm sạch/máy lọc không khí di động nếu có thể được.
- **Viếng [Trung Tâm Không Khí Sạch](#) nếu cần.**
- **Lập ra một [chương trình khẩn cấp](#)** với gia đình hoặc hàng xóm của quý vị. Ghi danh vào [ACAAlert.org](http://ACAAlert.org). Sẵn sàng di tản.

**Khẩu trang có làm giảm tiếp xúc với khói không?**

Khẩu trang vải và khẩu trang phẫu thuật có khả năng bảo vệ khỏi khói cháy rừng rất ít. Tìm hiểu thêm về [hướng dẫn sử dụng khẩu trang hiện nay](#).

**Chỉ Số Phẩm Chất Không Khí**

Các Mức Ảnh Hưởng Đến Sức Khỏe	Khuyến Cáo
Good (0 to 50)	No health impacts expected
Moderate (51 to 100)	Unusually sensitive people should consider limiting prolonged outdoor exertion
Unhealthy for Sensitive Groups (101 to 150)	Stay indoors if you: <ul style="list-style-type: none"> <li>• are pregnant</li> <li>• are an infant or young child</li> <li>• are elderly</li> <li>• have asthma or other breathing issues or heart disease</li> <li>• are bothered by smoke</li> </ul>
Unhealthy (151 to 200)	Everyone, especially children, should limit prolonged outdoor activities.
Very Unhealthy (201 to 300)	Everyone, especially children, should limit prolonged outdoor activities.



Alameda County Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer

**Contact**

Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)



### Ai có nguy cơ cao nhất hít không khí không lành mạnh?

Khi không khí không lành mạnh, một số người dễ bị bệnh hơn, bao gồm:

- Trẻ dưới 18 tuổi
- Người lớn từ 65 tuổi trở lên
- Phụ nữ mang thai
- Những người có bệnh trạng mãn tính,
- Những người vô gia cư hoặc người làm việc bên ngoài

### Cách nào để những người có nguy cơ cao có thể tự bảo vệ mình?

- Những người có bệnh hô hấp hoặc bệnh tim nên lập một chương trình với bác sĩ về những việc cần làm nếu phẩm chất không khí nơi họ ở không lành mạnh
- Dự trữ sẵn thuốc dùng cho nhiều tuần để không phải ra ngoài trong điều kiện không khí không lành mạnh
- Bất cứ ai bị ho, thở hổn hển, hoặc có các triệu chứng khác nghi ngờ liên quan đến không khí không lành mạnh, cần liên lạc với bác sĩ.

### Những ảnh hưởng đến sức khỏe do khói cháy rừng và phẩm chất không khí không lành mạnh gây ra là gì?

Khói chứa bụi mịn khi hít sâu vào có thể ảnh hưởng đến phổi và tim. Khói kích ứng mắt và đường hô hấp làm ho, khô ngứa họng, chảy mũi, tăng dịch đờm/nhày, thở khò khè, và khó thở.

Khói và không khí không lành mạnh làm các triệu chứng sẵn có của bệnh tim, phổi nghiêm trọng hơn. Lượng bụi mịn tăng cao trong không khí có thể dẫn đến tình trạng thở khò khè ở những người mắc bệnh hen suyễn, khí phế thũng, và COPD (bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính).

### Triệu chứng do tiếp xúc khói bụi khác với triệu chứng bị COVID-19 thế nào?

Có một số triệu chứng giống nhau, như ho hoặc khó thở, và một số triệu chứng khác nhau. Nếu quý vị có các triệu chứng như sốt hoặc ớn lạnh, đau nhức cơ hoặc toàn thân, hoặc tiêu chảy, dụng cụ [Tur Kiểm Tra COVID-19](#) của CDC có thể giúp quý vị biết cần đánh giá thêm hoặc thử nghiệm [COVID-19 hay không](#). [Nếu quý vị có những triệu chứng nghiêm trọng, như khó thở hoặc](#) đau ngực, thì gọi cho 911.

### Cách nào để lọc không khí trong nhà?

Ngay cả khi không khí không được lọc thì ở nhà vẫn là cách tốt nhất để giảm tiếp xúc khói bụi. Để lọc không khí, nên dùng máy lọc không khí di động [HEPA](#) (nhớ chắc là máy không tạo khí ozone) hoặc máy lọc [MERV 13 trở lên cho](#) hệ thống HVAC (điều hòa không khí) của nhà quý vị.

### Tôi có thể đi đến đâu khi không khí trong nhà tôi không lành mạnh?

Nếu không khí khu vực quý vị ở không lành mạnh trong vài ngày gần đây, thì quý vị nên rời khỏi khu vực bị ảnh hưởng hoặc ở trong một trung tâm không khí sạch. **Trung Tâm Không Khí Sạch** là những nơi như trung tâm cộng đồng hoặc thư viện có hệ thống lọc không khí giúp cư dân ở trong đó có không khí sạch. **Trung Tâm Làm Mát** là những cơ sở có khu vực giúp hạ nhiệt trong đợt nắng nóng.

Một số trung tâm còn có các [tài nguyên khác cho người vô gia cư](#). Nếu quý vị rời nhà để đi đến Trung Tâm Không Khí Sạch hoặc Làm Mát, xin làm theo những khuyến cáo hiện nay liên quan đến COVID-19, bao gồm đeo khẩu trang.



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Agency Director

Kimi Watkins-Tartt – Director

Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer

### Contact

Public Health  
Department:  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)