



Không Khí Ngoài Trời Có Chất Lượng Kém

Các đợt nắng nóng cực độ ở Massachusetts có thể làm tăng nồng độ ozone, phấn hoa và các hạt trong không khí như bụi, chất bẩn, khói hoặc các giọt chất lỏng (hạt vật chất) nhỏ đến mức có thể hít phải và gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Không khí ngoài trời có chất lượng kém có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe, đặc biệt ở những người mắc bệnh hen suyễn, bệnh phổi hoặc bệnh tim và có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng hen suyễn và dị ứng.



Nắng nóng cực độ, nhiều mây che phủ hơn và độ ẩm do biến đổi khí hậu dự kiến sẽ làm gia tăng ô nhiễm không khí ở Massachusetts.

Ai là người có nguy cơ cao?

Một số người có thể có nguy cơ cao hơn do nơi họ sống, khả năng tiếp cận thông tin chính thức của chính phủ, nguồn lực sẵn có để chuẩn bị và ứng phó cũng như tùy thuộc vào việc họ có vấn đề về sức khỏe hay không. Những người này bao gồm:

- Trẻ em dưới 5 tuổi và người trên 65 tuổi
- Người mang thai
- Người khuyết tật
- Người mắc các bệnh lý từ trước như bệnh tim, hen suyễn, bệnh phổi và dị ứng đường hô hấp
- Người da màu do phân biệt chủng tộc có hệ thống
- Người chỉ biết sơ sơ hoặc không nói được tiếng Anh và có thể không nhận được tin nhắn khẩn cấp bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình
- Người sống ở khu vực có mật độ giao thông đông đúc
- Người làm việc hoặc tập thể dục ngoài trời

Chúng ta có thể làm gì để phòng tránh?

- Giảm các tác nhân gây hen suyễn thông thường ở nhà, chẳng hạn như khói thuốc, bụi, tóc và lông thú cưng và nấm mốc
- Sử dụng bộ lọc không khí di động hoặc điều hòa không khí nếu có
- Duy trì độ ẩm trong nhà từ 30-50% bằng điều hòa không khí, quạt hoặc máy hút ẩm nếu có thể
- Hỏi bác sĩ về cách nhận biết các triệu chứng dị ứng theo mùa và sử dụng thuốc thích hợp
- Hạn chế ra ngoài vào những ngày có mức độ ô nhiễm cao hoặc lượng phấn hoa cao



Không Khí Ngoài Trời Có Chất Lượng Kém

- Yêu cầu các trường học và khu cắm trại giảm thiểu sự tiếp xúc của trẻ em với các tác nhân gây hen suyễn thông thường như tiếp xúc với các phương tiện chạy không tải trên tuyến đường đón và trả khách
- Nhận biết chất lượng không khí xung quanh - kiểm tra [Chỉ số chất lượng không khí](#) của cộng đồng nơi bạn sống
- Đi bộ, đi xe đạp hoặc sử dụng phương tiện giao thông công cộng khi có thể
- Khi sử dụng ô tô, không để xe chạy không tải lâu hơn mức cần thiết
- [Nhận biết các dấu hiệu mất nước và quá nhiệt](#)

