



## Khói Cháy Rừng và Kế Hoạch Sinh Hoạt Ngoài Trời

Khói cháy rừng là một loại biến cố thời tiết, cũng như mưa to hoặc gió lớn. Nếu quý vị đang tổ chức một sinh hoạt ngoài trời kéo dài nhiều giờ hoặc nhiều ngày tại British Columbia từ Tháng Tư đến Tháng Mười, quý vị nên có kế hoạch dự phòng khi có khói cháy rừng.



**Các sinh hoạt ngoài trời nên có kế hoạch dự phòng khi có khói cháy rừng.**

- Nhiều sinh hoạt ngoài trời đều có kế hoạch dự phòng cho trường hợp xảy ra thời tiết khắc nghiệt.
- Khói cháy rừng là một dạng thời tiết khắc nghiệt có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của những người tham dự sinh hoạt, gồm nhân viên, người tham dự và khán giả. <https://rb.gy/btm7g>
- Kế hoạch dự phòng khi có khói cháy rừng sẽ giúp có quyết định rõ ràng trước và trong buổi sinh hoạt.
- Kế hoạch dự phòng sẽ giúp mọi người hiểu được rõ hơn sẽ phải làm gì nếu có khói trong khi sinh hoạt.

### Các kế hoạch dự phòng khi có khói cháy rừng nên xét đến:

**1** Phẩm chất không khí đương thời và dự đoán



**2** Mức ảnh hưởng đến người tham dự



**3** Cường độ sinh hoạt



## 1 Xét đến phẩm chất không khí đương thời và dự đoán trong vùng.



- Chỉ Số Phẩm Chất Không Khí (AQHI) được cập nhật từng giờ, và đưa ra khuyến cáo về sức khỏe dựa trên tình trạng lúc đó. Hãy xem AQHI:
  - Dùng WeatherCan app trong điện thoại tinh khôn: <https://rb.gy/6oaxa>
  - Hãy đến website Phẩm Chất Không Khí BC: <https://rb.gy/hnutt8>
- Nếu địa điểm sinh hoạt không ở gần bất cứ phương tiện theo dõi AQHI nào thì có thể dùng mức độ phân tử vật thể mịn (PM2.5) để quyết định AQHI. Muốn biết mức PM2.5 đương thời gần ngày sinh hoạt nhất, hãy đến website Bản Đồ AQ, được tô màu khác nhau theo các trị số AQHI: <https://rb.gy/pkg7rl>
- Mỗi ngày đều có đưa ra bản tin về phẩm chất không khí và lời khuyến cáo và cho biết theo dự liệu có khói lên tới những mức có thể ảnh hưởng đến sức khỏe hay không. Quý vị có thể ghi tên vào danh sách nhận tin tức về phẩm chất không khí trong vùng của mình:
  - Lower Mainland: <https://rb.gy/en1cb>
  - Ở ngoài Lower Mainland: <https://rb.gy/xau78t>
- Hệ Thống Tiên Đoán Hen Suyễn BC cho biết mức AHI tối đa theo dự liệu dựa trên những mức dự đoán khói cháy rừng của Environment Canada trong 24 đến 48 giờ sắp tới. <https://rb.gy/xhryw>



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority



First Nations Health Authority  
Health through wellness



## 2 Xem xét mức độ dễ ảnh hưởng đến sức khỏe người tham dự buổi sinh hoạt.



Một số người dễ bị ảnh hưởng vì khói cháy rừng nhiều hơn người khác, gồm:

- Người bị bệnh phổi, chẳng hạn như bệnh suyễn và bệnh nghẽn phổi kinh niên (COPD)
- Người bị bệnh kinh niên như bệnh tim, tiểu đường, hoặc bệnh tâm thần
- Người lớn tuổi
- Người có thai
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

## 3 Xem xét cường độ sinh hoạt dự liệu.



- Người hít vào nhiều khói cháy rừng hơn khi vận động cơ thể vì họ hít thở hơi dài hơn và nhanh hơn. Nhất là trẻ em sẽ hít thở như vậy, vì trẻ hít thở nhanh hơn người lớn.

<https://rb.gy/g32ev>

**Những buổi sinh hoạt có người tham dự dễ bị ảnh hưởng mà vận động cơ thể nặng nhọc nên có sẵn các kế hoạch dự phòng.**

### Những việc khác nên xét đến trong trường hợp có khói cháy rừng:

- Xét đến việc có sẵn các bộ phận cảm ứng giá rẻ để theo dõi phẩm chất không khí tại buổi sinh hoạt. <https://rb.gy/eatcri>
- Thông báo rõ cho người tham dự về các rủi ro có thể dễ ảnh hưởng đến sức khỏe.
- Khuyến cáo người tham dự nên theo dõi sức khỏe của họ và áp dụng những bước nhằm giảm thiểu ảnh hưởng của khói cháy rừng. <https://rb.gy/btm7g>
- Xét đến việc cung cấp một chọn lựa có không khí sạch hơn tại buổi sinh hoạt (chẳng hạn như lều có không khí sạch hơn tại một buổi hòa nhạc ngoài trời).
- Xét đến việc cung cấp mặt nạ hô hấp cho người tham dự. <https://rb.gy/2qp3x>
- Ghi ra kế hoạch cấp cứu y tế, có sắp xếp cho dịch vụ y tế cấp cứu đáp ứng nhanh chóng nếu cần.



**AQHI có thể giúp quý vị quyết định cần làm những gì tùy theo tình trạng khói cháy rừng, mức độ dễ ảnh hưởng đến người tham dự, và các loại sinh hoạt.**  
Xem Bảng 1.

PM <sub>2.5</sub> MỖI 1 GIỜ (µg/m <sup>3</sup> )	AQHI	LOẠI RỦI RO AQHI	BUỔI SINH HOẠT CÓ NGƯỜI THAM DỰ VẬN ĐỘNG CƠ THỂ NẶNG NHỌC	CÁC BUỔI SINH HOẠT KHÁC NGOÀI TRỜI
0 – 10	1	THẤP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phẩm chất không khí ngoài trời bình thường cho BC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phẩm chất không khí ngoài trời bình thường cho BC</li> </ul>
11 – 20	2			
21 – 30	3			
<b>Bất cứ khi nào khói cháy rừng ảnh hưởng đến phẩm chất không khí, hãy nhắc người tham dự nên theo dõi các triệu chứng và giúp những người có triệu chứng để tạm nghỉ, tìm chỗ có không khí sạch hơn, hoặc nhờ chăm sóc y tế nếu cần.</b>				
31 – 40	4	TRUNG BÌNH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xét đến việc dời lại ngày tổ chức hoặc dọn vào trong nhà có lọc không khí</li> <li>• Giảm cường độ hoặc thời gian sinh hoạt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thận trọng tiến hành</li> </ul>
41 – 50	5			
51 – 60	6			
61 – 70	7	CAO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dọn vào trong nhà có lọc không khí</li> <li>• Hủy bỏ hoặc dời lại buổi sinh hoạt nếu không thể dọn vào trong nhà</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xét đến dời lại ngày tổ chức hoặc dọn vào trong nhà có lọc không khí</li> <li>• Giảm cường độ hoặc thời gian sinh hoạt</li> </ul>
71 – 80	8			
81 – 90	9			
91 – 100	10			
101+	10+	RẤT CAO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dọn vào trong nhà có lọc không khí</li> <li>• Hủy bỏ hoặc dời lại buổi sinh hoạt nếu không thể dọn vào trong nhà</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dọn vào trong nhà có lọc không khí</li> <li>• Hủy bỏ hoặc dời lại buổi sinh hoạt nếu không thể dọn vào trong nhà</li> </ul>

**BẢNG 1:** Các hành động được đề nghị cho sinh hoạt ngoài trời dựa trên Chỉ Số Sức Khỏe Phẩm Chất Không Khí (AQHI), mức độ có thể ảnh hưởng đến người tham dự, và cấp sinh hoạt.

CẬP NHẬT LẦN CUỐI; THÁNG SÁU 2024



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT [bccdc.ca/wildfiresmoke](https://bccdc.ca/wildfiresmoke)