

Tài liệu: Đánh giá nguy cơ sức khỏe do khói



Environment
Protection
Authority Victoria



Ấn bản 1742.1* Tháng 1, 2020
* Bản này thay thế 1742 phát hành Tháng 4, 2019

Translated publication: 1843

Khói và chất lượng không khí

Khói là một tập hợp các vật chất trong không khí, thường là do lửa. Khói trong không khí là một hỗn hợp phức tạp của:

- vật chất có kích cỡ khác nhau
- hơi nước
- khí.

Chúng ta đo tạp chất trong không khí bằng chuẩn $PM_{2.5}$ (chất 'nhỏ') và PM_{10} (chất 'thô').

Chúng tôi có thông tin về chất lượng không khí Victoria ở [AirWatch](http://epa.vic.gov.au/AirWatch): epa.vic.gov.au/AirWatch. AirWatch cũng có [danh mục chất lượng không khí và lời khuyên sức khỏe tổng quát](#).

Nếu không truy cập AirWatch, bạn có thể nhìn cảnh quan để đánh giá chất lượng không khí và nguy cơ sức khỏe do khói.

Cách đánh giá chất lượng không khí và nguy cơ sức khỏe khi có khói mù

Một cách hay để định mức khói mù và ảnh hưởng sức khỏe là nhìn cảnh quan. Cảnh vật khó thấy hơn khi có khói mù.

Đánh giá chất lượng không khí bằng tầm nhìn:

1. Dùng cảnh quan – đoán khoảng cách từ mình đến một cảnh vật vừa đủ thấy (bạn có thể thấy được).
2. Dùng khoảng cách và bảng ở dưới để xác định danh mục sức khỏe không khí và lời khuyên mức độ hoạt động căn cứ vào [mức nhạy cảm với khói](#) của bạn. Nên cẩn thận.

Mức độ hoạt động căn cứ vào tầm nhìn, danh mục sức khỏe không khí, và mức nhạy cảm với khói

Tầm nhìn cảnh quan	Danh mục sức khỏe không khí	Mức độ hoạt động	
		Người nhạy cảm với khói	Người khác
Khoảng 20 km	Tốt	Ngày tốt để ra ngoài trời	Ngày tốt để ra ngoài trời
Khoảng 10 km	Trung bình	Ra ngoài được nhưng phải coi chừng chất lượng không khí chung quanh thay đổi	Ra ngoài được nhưng phải coi chừng chất lượng không khí chung quanh thay đổi
Khoảng 5 km	Kém	Giảm bớt hoạt động lâu dài hoặc nặng nhọc	Hoạt động bình thường
Khoảng 1.5 km	Rất kém	Tránh mọi hoạt động thể lực ngoài trời	Giảm bớt hoạt động lâu dài hoặc nặng nhọc
Ít hơn 1.5 km	Nguy hiểm	Nếu có thể, ở trong nhà và hoạt động thể lực càng ít càng tốt	Tránh mọi hoạt động thể lực ngoài trời

Bạn có thể ngửi khói?

Dùng mũi để định khói. Nếu bạn có thể ngửi được là bạn đang bị nhiễm khói.

Thông tin thêm:

Liên lạc EPA số
1300 372 842 (24 giờ)
(1300 EPA VIC)
hoặc epa.vic.gov.au

- Thông tin vụ việc và cập nhật: đường dây nóng VicEmergency 1800 226 226 emergency.vic.gov.au
- Nếu bạn có bất cứ triệu chứng nhiễm khói nào, nên đi khám hoặc liên lạc NURSE-ON-CALL: 1300 606 024

Cho phép và phát hành bởi
Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Victoria
200 Victoria Street, Carlton, VIC 3053
W epa.vic.gov.au T 1300 372 842 (1300 EPA VIC)



Nếu bạn cần thông dịch hoặc muốn bản dịch của văn bản này, xin gọi **131 450** và cho biết cần ngôn ngữ gì.

Nếu bạn bị điếc, hoặc có vấn đề về nghe hoặc nói, xin liên lạc National Relay Service. Để thêm thông tin, xin vào www.relayservice.gov.au