ດັດຊະນີ AQI ລະບຸໃຫ້ພວກເຮົາ ຮູ້ວ່າເມື່ອໃດອາກາດຈະມີ ຜົນກະທົບຕໍ່ສຸກຂະພາບ. ລະດັບ AQI ລະຫວ່າງ 101 ກັບ 150 ແມ່ນ “ມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸກຂະພາບ ຂອງຄົນໄວຕໍ່ຜົນກະທົບ” ຊຶ່ງ ໝາຍເຖິງຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີອາຍແກ່ ຄົນ ທີ່ມີອາການປ່ວຍທາງຫົວໃຈຫຼື ການຫາຍໃຈ ແລະແມ່ນແຕ່ ນັກກິລາກັບເດັກທີ່ມີສຸກຂະພາບ ດີ. ໃນລັດ Minnesota ດັດຊະນີ AQI ສູງກວ່າ 150 ຄົນໆເທື່ອ.

ໃນລັດ Minnesota ມີມົນລະພິດ ອາກາດສອງຢ່າງທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດ ຄວາມເປັນຫ່ວງ:

ໂອໂຊນ (ໝອກຄວັນ) ເກີດຈາກ ການປ່ຽນແປງທາງເຄມີທີ່ ກ່ຽວຂ້ອງກັບແດດຮ້ອນແລະສານ ເຄມີທີ່ພົ່ນຈາກລົດ ໂຮງໄຟຟ້າ ແລະອຸດສາຫະກຳ. ໃນລັດ Minnesota ບັນຫາໂອໂຊນແມ່ນ ບັນຫາລະດູຮ້ອນ. ໂອໂຊນກໍ່ໃຫ້ ເກີດການຫັນໃຈບໍ່ອິ່ມ ການເປັນ ໄອ ການແສບຕາ ແລະເຮັດໃຫ້ ພະຍາດຫືດຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ຝຸ່ນລະອອງຂະໜາດນ້ອຍ ແມ່ນ ນ້ອຍໆ ເຖິງຂະໜາດທີ່ຈະເອົາ 50-100 ເມັດລຽນກັນເພື່ອຈະເທົ່າ ກັບລວງກວ້າງຂອງເສັ້ນຜົມ ມະນຸດ! ຝຸ່ນລະອອງຂະໜາດ ນ້ອຍມາຈາກລົດຍົນກັບ ລົດບັນທຸກ ໂຮງໄຟຟ້າກັບ ອຸດສາຫະກຳ ແລະແມ່ນແຕ່ ໄຟໄໝ້. ຝຸ່ນລະອອງຂະໜາດ ນ້ອຍເຊື່ອມໂຍງທ້າກັບບັນຫາ ຫົວໃຈແລະປອດ ແລະອາດຈະໄດ້ ນຳໄປສູ່ຄວາມຕາຍກ່ອນ ໄວອັນຄວນສຳລັບຄົນທີ່ເປັນ ພະຍາດທາງເດີນເສັ້ນເລືອດກັບ ຫົວໃຈຫຼືທາງເດີນຫາຍໃຈ.

ດັດຊະນີຄຸນນະພາບອາກາດ (AQI)

ເມື່ອໃດທີ່ AQI ຂຶ້ນໄປ

ຈົ່ງປ້ອງກັນຕົວເອງ:

ໃຫ້ຜ່ອນຄາຍລົງ ໂດຍສະເພາະຖ້າຫາກວ່າທ່ານເປັນພະຍາດຫົວໃຈຫຼື ປອດ. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານບໍ່ຢູ່ໃນຈຳພວກຄົນ “ໄວຕໍ່ຜົນກະທົບ” ກໍ່ຕາມ ຍັງຕ້ອງລົດລົງຫຼືເລື່ອນກິດຈະກຳທີ່ນຳໄປສູ່ການຫາຍໃຈຝືດ.

ຈົ່ງລົດປະລິມານມົນລະພິດອາກາດລົງ:

1. ຈຳກັດການຂັບຂີ່ລົດ — ຮ່ວມຂີ່ລົດໄປວຽກແລະເລື່ອນທຸລະໃນມື້ຖັດໄປ.
2. ຕື່ມນ້ຳມັນໃສ່ລົດຂອງທ່ານຫຼັງຈາກ 8 ໂມງແລງຊຶ່ງເມື່ອມີການເທີຍ ລະຫາຍໜ້ອຍກວ່າ.
3. ເລື່ອນການໃຊ້ເຄື່ອງຈັກອື່ນໆທີ່ໃຊ້ນ້ຳມັນ ເຊັ່ນ ອຸປະກອນເຮັດສວນຫຼື ນັນທະນາການ.
4. ເລື່ອນການຈູດໄຟພາຍໃນຫຼືພາຍນອກທີ່ເປັນຄວາມເພີດເພີນ.
5. ເພື່ອຈະຜ່ອນຄວາມຕ້ອງການຈາກໂຮງໄຟຟ້າ ໃຫ້ປິດເຄື່ອງໄຟຟ້າຫຼາຍ ເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.

ເພື່ອສະໝັກຮັບຄຳເຕືອນໂດຍທາງອີເມລ໌ເລື່ອງມົນລະພິດອາກາດຫຼືຮຽນຮູ້ ເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບ AQI ໃນຕົວເມືອງ Twin Cities ແລະເມືອງອື່ນໆໃນລັດ Minnesota ຈົ່ງເຂົ້າໄປທີ່:

http://aqi.pca.state.mn.us

Minnesota Pollution Control Agency

ດັດຊະນີ ຄຸນນະພາບ ອາກາດ (AQI)

AQI

AQI	ຊັ້ນ	ຂໍ້ສະເໜີແນະ
201 – 300	ມີຜົນກະທົບຫຼາຍຕໍ່ ສຸກຂະພາບຂອງທຸກໆຄົນ	ທຸກໆຄົນຄວນຫຼີກເວັ້ນ ຈາກການອອກກຳລັງກາຍ
151 – 200	ມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸກຂະພາບ ຂອງຄົນສ່ວນຫຼາຍ	ທຸກໆຄົນຄວນຫຼີກເວັ້ນຫຼື ຈຳກັດການອອກກຳລັງກາຍ
101 - 150	ມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸກຂະພາບຂອງຄົນ ໄວຕໍ່ຜົນກະທົບ (ຜູ້ທີ່ມີອາການປ່ວຍທາງ ລະບົບຫົວໃຈຫຼືການຫາຍໃຈ, ນັກກິລາ, ເດັກ)	ຈຳພວກຄົນທີ່ໄວຕໍ່ຜົນກະທົບຄວນຈຳກັດ ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງທີ່ດົນນານ
51- 100	ປານກາງ, ພໍຕົວ	ຄົນທີ່ໄວຕໍ່ຜົນກະທົບຢ່າງຜິດປົກກະຕິ ອາດຈະຈຳກັດການອອກກຳລັງກາຍ
0 – 50	ດີ, ພໍສົມຄວນ	ບໍ່ຄາດໝາຍວ່າຈະມີ ຜົນກະທົບຕໍ່ສຸກຂະພາບ

AQI and forecasts

651-297-1630

http://aqi.pca.state.mn.us

Minnesota Pollution Control Agency

ອົງການຄວບຄຸມມົນລະພິດລັດ Minnesota