

# Gid sou Kalite Lè pou Ozòn

Ozòn nan nivo tè a se youn nan polisyon lè ki pi komen nan peyi nou an. Itilize tablo ki pi ba a pou ede diminye ekspozisyon w epi pwoteje sante w. Vizite [AirNow.gov](http://AirNow.gov) pou previzyon kalite lè lokal ou a ([www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)).

Endèks sou Kalite Lè	Ki Moun ki Dwe Enkyete yo?	Kisa Mwen Ta Dwe Fè?
Bon (0-50)		Se yon trè bon jou pou moun aktif deyò.
Modere (51-100)	Kèk moun ki ka jeneralman sansib a ozòn.	<b>Moun ki jeneralman sansib:</b> Panse pou fè aktivite deyò yo pi kout epi mwens entansif. Kontwole sentòm tankou tous oswa souf kout. Sa yo se siy pou pran prekosyon. <b>Tout lòt moun:</b> Se yon bon jou pou moun aktif deyò.
Pa bon pou Gwoup Sansib yo (101-150)	Gwoup sansib yo genyen <b>moun ki gen maladi poumon tankou opresyon, granmoun aje, timoun ak adolesan, ak moun ki aktif deyò.</b>	<b>Gwoup ki sansib yo:</b> Fè aktivite deyò yo pi kout epi mwens entansif. Pran plis poz. Kontwole sentòm tankou tous oswa souf kout. Planifye aktivite deyò nan maten lè ozòn nan pi ba a. <b>Moun ki fè opresyon:</b> Swiv plan aksyon opresyon ou a epi kenbe medikaman soulajman rapid pre w. <b>Tout lòt moun:</b> Panse pou fè aktivite deyò yo pi kout ak mwens entansif.
Pa bon pou sante (151-200)	<b>Tout moun</b>	<b>Gwoup ki sansib yo:</b> Pa fè aktivite ki long oswa entansif deyò. Pwograme aktivite deyò nan maten lè ozòn nan pi ba. Panse pou transfere aktivite yo anndan kay. <b>Moun ki fè opresyon:</b> Swiv plan aksyon opresyon ou a epi kenbe medikaman soulajman rapid pre w. <b>Tout lòt moun:</b> Diminye aktivite ki long oswa entansif deyò. Pran plis poz, fè aktivite ki mwens entansif. Pwograme aktivite deyò nan maten lè ozòn nan pi ba a.
Pa Bon pou Sante Ditou (201-300)	<b>Tout moun</b>	<b>Gwoup ki sansib yo:</b> Evite tout aktivite fizik deyò. Transfere aktivite yo anndan kay* oswa repwograme yo pou lè kalite lè a ap pi bon. <b>Moun ki fè opresyon:</b> Swiv plan aksyon opresyon ou a epi kenbe medikaman soulajman rapid pre w. <b>Tout lòt moun:</b> Evite fè efò ki long oswa entansif deyò. Pwograme aktivite deyò nan maten lè ozòn nan pi ba. Panse pou transfere aktivite yo anndan kay.*
Danjere (301-500)	<b>Tout moun</b>	<b>Tout moun:</b> Evite tout aktivite fizik deyò yo.* <b>Moun ki fè opresyon:</b> Swiv plan aksyon opresyon ou a epi kenbe medikaman soulajman rapid pre w.

\*Remak: Si ou pa gen yon èkondisyone, rete anndan ak fenèt yo fèmen ka danjere lè tan an trè cho. Si w cho, ale yon kote ki gen èkondisyone oswa tcheke avèk gouvènman lokal ou a pou w konnen si gen sant refwadisman ki disponib nan kominote w la.

## Reyalite Kle pou Konnen sou Ozòn:

- Ozòn nan lè nou respire a ka lakoz pwoblèm sante grav, tankou difikilte pou respire, atak opresyon, domaj nan poumon, e menm lanmò akòz maladi nan poumon.
- Ozòn fòme nan limyè solèy la, anjeneral nan jou ete ki cho yo. Ozòn vin pi mal nan apremidi ak nan kòmansman aswè, kidonk planifye aktivite deyò pou maten.
- Ou ka diminye ekspozisyon ou a ozòn epi kontinye fè egzèsis! Itilize enfòmasyon ak previzyon sou aktyèl Endèks sou Kalite Lè (AQI) [AirNow](https://www.airnow.gov) yo ([www.airnow.gov](https://www.airnow.gov)) pou planifye aktivite deyò ou yo.

## Kisa Ozòn ye?

Ozòn se yon gaz san koulè ki ka bon oswa pa bon, selon kote li ye. Ozòn anwo nan estratosfè a fòme kouch ozòn nan, ki pwoteje tè a kont reyon ultravyolet solèy la. Men, ozòn nan nivo tè a, kote nou respire, ka mal sante moun. Ozòn nan nivo tè a fòme lè de kalite polyan, konpoze òganik volatil ak oksid nitwojèn, reyaji a limyè solèy la. Polyan sa yo soti nan sous tankou veyikil, endistri, izin elektrik, ak pwodwi tankou dilyan ak penti.

## Poukisa ozòn se yon pwoblèm?

Ozòn ka lakoz pwoblèm sante, tankou touse, difikilte pou respire, ak domaj nan poumon. Ekspozisyon nan ozòn ka fè poumon yo pi fasil enfekte, agrave maladi nan poumon, ogmante frekans nan atak opresyon, epi ogmante risk pou lanmò akòz maladi nan poumon.

## Èske mwen bezwen enkyete m?

Menm adilt ki an sante yo ka santi efè danjere ozòn nan, men gen kèk moun ki ka plis arisk. Yo genyen ladan:

- Moun ki gen maladi nan poumon tankou opresyon.
- Timoun, sa gen ladan adolesan, paske poumon yo toujou ap devlope, epi yo respire plis lè pou chak liv pwa kò yo pase adilt.
- Adilt ki pi gran yo.
- Moun ki aktif deyò, ki gen ladan moun ki travay deyò yo.

## Ki jan mwen ka pwoteje tèt mwen?

**Itilize Endèks sou Kalite Lè (AQI) pou planifye aktivite deyò** lè nivo ozòn yo pi ba. Tcheke [AirNow.gov](https://www.airnow.gov), telechaje aplikasyon [AirNow](https://www.airnow.gov) gratis, oswa enstale Widget [AirNow](https://www.airnow.gov) gratis sou sit entènèt ou an.

**Jwenn aplikasyon an** (<https://www.airnow.gov/airnow-mobile-app/>)

**Jwenn widget la** (<https://www.airnow.gov/aqi-widgets/>)

Rete an sante: fè egzèsis, manje yon rejim ki ekilibre, epi kenbe opresyon sou kontwòl ak plan dakasyon opresyon ou an.

Lè ou wè AQI a pa bon pou lasante, pran etap senp pou diminye ekspozisyon w:

- Chwazi yon aktivite ki mwens entansif.
- Diminye oswa pran plis poz pandan aktivite deyò.
- Repwograme aktivite yo nan maten oswa nan yon lòt jou.
- Transfere aktivite ou anndan kote nivo ozòn yo jeneralman pi ba.

## Èske mwen ka ede diminye ozòn?

Wi! Men kèk konsèy.

- Kondwi mwens: monte bisiklèt oswa mache, vwayaje nan menm machin oswa itilize transpò piblik.
- Etenn limyè ak aparèy ou p ap itilize yo.
- Kenbe motè machin ou an regle, epi pa kite motè w san fè anyen.
- Gonfle kawotchou a nan nivo presyon ki rekòmande a.
- Lè w ap replen tank ou, sispann lè ponp lan fèmen. Evite devèse gaz epi sere bouchon gaz ou a.
- Itilize penti ak pwodwi netwayaj ki pa gen anpil VOC; sele epi estoke yo pou yo pa ka evapore.
- Siveye Jounen Aksyon Ozòn nan zòn ou an.



Biwo sou Kalite Lè ak Radyasyon

EPA-452/F-23-001

[www.airnow.gov](https://www.airnow.gov)

Fevriye 2023