**亲爱的同事：**

**请在开窗户前，查看一下外面的空气质量状况。**

**据《穹顶之下》统计显示，中国每年有500 000人死于大气污染或糟糕的空气质量。希望大家都能爱护自己肺脏，珍视自己的生命，也为他人的健康负起一份责任。**

**请访问下列网站以及时获取准确的空气质量数据：**

**aqicn.org/city/beijing/cn/**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 0 - 50 | 一级（优） | 空气质量令人满意，基本无空气污染 | 各类人群可正常活动 |
| 51 -100 | 二级（良） | 空气质量可接受，但某些污染物可能对极少数异常敏感人群健康有较弱影响 | 极少数异常敏感人群应减少户外活动 |
| 101-150 | 三级（轻度污染） | 易感人群症状有轻度加剧，健康人群出现刺激症状 | 儿童、老年人及心脏病、呼吸系统疾病患者应减少长时间、高强度的户外锻炼 |
| 151-200 | 四级（中度污染） | 进一步加剧易感人群症状，可能对健康人群心脏、呼吸系统有影响 | 儿童、老年人及心脏病、呼吸系统疾病患者避免长时间、高强度的户外锻炼，一般人群适量减少户外运动 |
| 201-300 | 五级（重度污染） | 心脏病和肺病患者症状显著加剧，运动耐受力降低，健康人群普遍出现症状 | 儿童、老年人及心脏病、肺病患者应停留在室内，停止户外运动，一般人群减少户外运动 |
| 300+ | 六级（严重污染） | 健康人群运动耐受力降低，有明显强烈症状，提前出现某些疾病 | 儿童、老年人和病人应停留在室内，避免体力消耗，一般人群避免户外活动 |

**还可以下载app随时查询，各种平台系统都有支持：**

  

谢谢合作！