

SPORT SINGAPORE HAZE MANAGEMENT PLAN

1 INTRODUCTION

- 1.1 Singapore periodically experiences smoke haze episodes resulting from regional forest fires. These fires typically occur when open burning methods are used for land clearance in agricultural development. The haze conditions can be worsened by several meteorological factors, including dry weather seasons, changes in wind direction, and reduced rainfall. During certain periods, particularly the Southwest monsoon season, prevailing wind patterns sometimes carry smoke haze across Singapore's skies.¹

2 AIM

- 2.1 In response to potential health risks from haze exposure, Sport Singapore (SportSG) has developed the Haze Management Plan to provide timely advice and information for managing sport facilities and activities during haze episodes. The plan aims to minimise health impacts of haze on sport facility users and staff, through systematic air quality monitoring and response protocols. These guidelines establish best practices and recommended approaches, to help facility users and staff make informed decisions to maintain safe sporting environments and manage challenges posed by haze episodes.

3 SCOPE

- 3.1 The Haze Management Plan provides a structured approach for managing sport facilities and activities during haze episodes. Implementation follows a 5-phase response approach (Phases 0-4), based on the 24-hour Pollutant Standards Index (PSI) and 1-hour particulate matter (PM2.5) readings reported by the National Environment Agency (NEA).

4 AIR QUALITY MONITORING AND ASSESSMENT

- 4.1 The Haze Management Plan uses 24-hour PSI readings² as the primary indicator for health-related advisories and sport facilities management decisions. This approach is based on the majority of scientific studies and health findings on air pollution which use 24-hour measurements. This provides a reliable assessment of health risks from haze exposure.
- 4.2 1-hour PM2.5 readings are useful in providing real-time air quality information but can fluctuate significantly throughout the day, especially during periods of transboundary haze. These readings are influenced by immediate weather conditions and may show temporary spikes that improve within one to two hours.
- 4.3 For operational purposes:
- 4.3.1 24-hour PSI readings shall be used for all sport facilities management decisions, activity restrictions, and health advisories.
- 4.3.2 1-hour PM2.5 readings can be used as supplementary information for decisions pertaining to immediate activities. For example, whether to

¹ National Environment Agency, "Managing Haze", <https://www.nea.gov.sg/our-services/pollution-control/air-pollution/managing-haze>.

² The 24-hour PSI is a rolling average of air pollutant concentrations over the preceding 24 hours, reflecting prevailing air quality conditions.

conduct outdoor activities at a specific time. However, this shall not override facility advisories based on 24-hour PSI readings.

5 RISK FACTORS FOR HAZE-RELATED HEALTH IMPACTS

5.1 The NEA health advisory highlights 3 key considerations that together influence haze-related health risks: individual vulnerability (Personal), air quality readings (Environmental), and the intensity of physical activity (Types of Activity).

5.1.1 Personal

Persons in the following groups are more sensitive to the health effects of haze:

- Persons with chronic heart and lung diseases
- Elderly persons and young children
- Pregnant women

5.1.2 Environmental

This refers to risk factors relating to air quality measurements, specifically 24-hour PSI and 1-hour PM_{2.5} readings.

5.1.3 Type of Activity

Higher intensity and prolonged physical activities influence the health impact of haze exposure. This is reflected in NEA's health advisory to reduce or avoid strenuous outdoor activity during haze episodes.

6 5-PHASE RESPONSE APPROACH

6.1 Facility operators and activity organisers are advised to monitor the NEA website and/or mobile application regularly for the 24-hour PSI and 1-hour PM_{2.5} readings, and to respond accordingly with the haze management approaches in the table below. The 5 actionable phases and their corresponding air quality conditions are as follows:

Air Quality (PSI) Health Advisory and Activity Guide for Sport Facilities and Activities

(References³: Prolonged= continuous exposure for several hours; Strenuous= involving a lot of energy or effort; Reduce= do less; Minimise= do as little as possible; Avoid= do not do)

	Phase 0	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
Expected 24-hr PSI	0-50 (Good to Moderate)	51-100 (Moderate)	101-200 (Unhealthy)	201-300 (Very Unhealthy)	> 300 (Hazardous)
NEA Health Advisory	Normal activities	Normal activities	<p>Healthy persons: Reduce prolonged or strenuous outdoor physical exertion.</p> <p>Elderly, pregnant women, children: Minimise prolonged or strenuous outdoor physical exertion.</p> <p>Persons with chronic lung disease and/or heart disease: Avoid prolonged or strenuous outdoor physical exertion.</p>	<p>Healthy persons: Avoid prolonged or strenuous outdoor physical exertion.</p> <p>Elderly, pregnant women, children: Minimise outdoor activity.</p> <p>Persons with chronic lung disease and/or heart disease: Avoid outdoor activity.</p>	<p>Healthy persons: Minimise outdoor activity.</p> <p>Elderly, pregnant women, children: Avoid outdoor activity.</p> <p>Persons with chronic lung disease and/or heart disease: Avoid outdoor activity.</p>
Facilities (Outdoor or Non-Air-Conditioned)	Open	Open	Operate with conditions (refer to Phase 2 Recommended Actions below)	Close	Close
Facilities (Air-Conditioned)	Open	Open	Operate with conditions (refer to Phase 2 Recommended Actions below)	Operate with conditions (refer to Phase 3 Recommended Actions below)	Close
Activities (Outdoor or Non-Air-Conditioned)	Proceed	Proceed with conditions (refer to Phase 1 Recommended Actions below)	Proceed with conditions (refer to Phase 2 Recommended Actions below)	Suspend	Suspend
Activities (Air-Conditioned)	Proceed	Proceed	Proceed with conditions (refer to Phase 2 Recommended Actions below)	Proceed with conditions (refer to Phase 3 Recommended Actions below)	Suspend
Response Actions by SportSG	No additional measures required.	<ul style="list-style-type: none"> Sport facilities to display NEA⁴ and SportSG⁵ health advisories, and to identify and monitor at-risk staff such as the elderly, pregnant women, and persons with chronic lung disease or heart disease. Sport facilities to maintain adequate stock of N95 masks for staff. Sport facilities to ensure air ventilation devices and systems (e.g. air purifiers, fans) are available and regularly cleaned. All sport participants, especially those in outdoor or non-air-conditioned areas, to be aware of air quality conditions and personal health status. 	<ul style="list-style-type: none"> Sport facilities may remain open with precautionary measures, including display of NEA⁵ and SportSG⁶ health advisories. Activity organisers to conduct risk assessment before continuing activities. Sport facilities to maintain adequate stock of N95 masks for staff. If prolonged or strenuous outdoor work is unavoidable due to essential operations, N95 masks should be provided to staff. Sport facilities to ensure air ventilation devices and systems (e.g. air purifiers, fans) are available and regularly cleaned. Individuals feeling unwell should cease all activities and seek medical attention. Sport facilities and activity organisers to refer to NEA advisory on health precautions and consider using 1-hr PM2.5 readings for immediate activity decisions. 	<ul style="list-style-type: none"> Outdoor and non-air-conditioned sports facilities will be closed, and organised activities in these areas will be suspended. Air-conditioned facilities may remain open with risk management measures, including display of NEA⁵ and SportSG⁷ health advisories. Activity organisers for activities in these areas should conduct risk assessment before continuing activities. Sport facilities to maintain adequate stock of N95 masks for staff. If prolonged or strenuous outdoor work is unavoidable due to essential operations, N95 masks should be provided to staff. Sport facilities to ensure air ventilation devices and systems (e.g. air purifiers, fans) are available and regularly cleaned. Individuals feeling unwell should cease all activities and seek medical attention. Sport facilities and activity organisers to refer to NEA advisory on health precautions and consider using 1-hr PM2.5 readings for immediate activity decisions. 	<ul style="list-style-type: none"> Sport facilities will be closed for public safety, and organised activities in these areas will be suspended. Sport facilities are also to display NEA⁵ and SportSG⁸ health advisories. Sport facilities to maintain adequate stock of N95 masks for staff. If prolonged or strenuous outdoor work is unavoidable due to essential operations, N95 masks should be provided to staff. Sport facilities to ensure air ventilation devices and systems (e.g. air purifiers, fans) are available and regularly cleaned. Sport facilities and activity organisers to refer to NEA advisory on health precautions.

³ National Environment Agency, "Managing Haze", <https://www.nea.gov.sg/our-services/pollution-control/air-pollution/managing-haze>

⁴ Refer to Annex A for NEA Health Advisory.

⁵ Refer to Annex B for SportSG Haze Advisory for 24-hour PSI readings below 100.

⁶ Refer to Annex C for SportSG Haze Advisory for 24-hour PSI readings from 101 to 200.

⁷ Refer to Annex D for SportSG Haze Advisory for 24-hour PSI readings from 201 to 300.

⁸ Refer to Annex E for SportSG Haze Advisory for 24-hour PSI readings above 300.

Annex A (English version)

How to Plan Your Outdoor Activities During Haze



For Immediate Outdoor Activities

Use the 1-hour PM_{2.5} readings and personal guide[^]

During the haze season, the 1-hour PM_{2.5} concentration indicates the current air quality. Use this to decide on immediate activities such as going for a jog. When planning activities within the same day, members of the public are advised to closely monitor the 1-hr PM_{2.5} readings and check the latest readings before proceeding.

BAND 1 (NORMAL) (0 - 55 µg/m ³)	BAND 2 (ELEVATED) (56 - 150 µg/m ³)	BAND 3 (HIGH) (151 - 250 µg/m ³)	BAND 4 (VERY HIGH) (≥251 µg/m ³)
CONTINUE with normal activities	REDUCE strenuous outdoor activity for the next hour Vulnerable persons* - AVOID strenuous outdoor activity for the next hour	AVOID strenuous outdoor activity for the next hour Vulnerable persons* - AVOID all outdoor activity for the next hour	MINIMISE all outdoor activity for the next hour Vulnerable persons* - AVOID all outdoor activity for the next hour

- [^] This guide is not intended to be prescriptive. For the general population, symptoms that may arise from short-term exposure such as throat or eye irritations are expected to resolve after withdrawing from the exposure.
- * Vulnerable persons include the elderly, pregnant women, children, and persons with chronic lung disease or heart disease.



For Next Day Activities

Use the 24-hour PSI forecast and health advisory

The 24-hour PSI forecast, available during the haze season, and the corresponding health advisories should be used when planning for next day outdoor activities, such as going to the beach.

24-HOUR PSI FORECAST	GOOD (0 - 50)	MODERATE (51 - 100)	UNHEALTHY (101 - 200)	VERY UNHEALTHY (201 - 300)	HAZARDOUS (>300)
Healthy Persons	Normal activities	Normal activities	REDUCE prolonged or strenuous outdoor physical exertion	AVOID prolonged or strenuous outdoor physical exertion	MINIMISE outdoor activity
Elderly, Pregnant Woman, Children	Normal activities	Normal activities	MINIMISE prolonged or strenuous outdoor physical exertion	MINIMISE outdoor activity	AVOID outdoor activity
Persons with Chronic Lung Disease, Heart Disease	Normal activities	Normal activities	AVOID prolonged or strenuous outdoor physical exertion	AVOID outdoor activity	AVOID outdoor activity

Scientific studies on the health effects of particulate matter (PM) are based on 24-hour exposure. The impact of haze is dependent on one's health status, PSI, and the duration and intensity of outdoor activity. Reducing outdoor activities and physical exertion can help limit the ill effects. Persons who are not feeling well should seek medical attention.

The Government will continue to use the 24-hr PSI forecast to implement action plans to minimise and manage the impact of haze on Singapore, guide risk assessment of immediate activities and advise major decisions such as school closure and suspension of training or outdoor work.

Explanatory notes: **REDUCE** (do less), **MINIMISE** (do as little as possible), **AVOID** (do not do), **PROLONGED** (continuous exposure for several hours), **STRENUOUS** (involving a lot of energy or effort)



Current air quality readings and more information are available at www.haze.gov.sg, www.nea.gov.sg and myENV mobile app

Connect with us on July 2024

Annex A (Mandarin version)

如何规划烟霾期间的户外活动



安排当下的户外活动

查看一小时悬浮颗粒PM_{2.5}指数和个人应对指南[^]

烟霾季节期间，一小时悬浮颗粒 PM_{2.5} 浓度能够反映当下的空气质量。请在决定当下的活动之前，例如是否外出跑步，参考悬浮颗粒 PM_{2.5} 浓度。民众在安排当天的活动时，应密切留意一小时 PM_{2.5} 指数，并在进行活动前查看最新指数。

等级 1 (正常) (0-55微克/每立方米)	等级 2 (偏高) (56-150微克/每立方米)	等级 3 (高) (151-250微克/每立方米)	等级 4 (非常高) (≥251微克/每立方米)
照常活动	减少在下一个小时内进行激烈户外活动 高危群体* 避免在下一个小时内进行激烈户外活动	避免在下一个小时内进行激烈户外活动 高危群体* 避免在下一个小时内进行所有户外活动	尽量避免在下一个小时内进行所有户外活动 高危群体* 避免在下一个小时内进行所有户外活动

[^] 本指南并非规范建议。对于大多数公众，因短时间接触较高浓度PM_{2.5}的环境所引起的喉咙或眼睛不适等状况，会在离开该环境后自动恢复。
* 高危群体包括年长者、孕妇、孩童，以及慢性肺病或心脏病患者。



规划明天的活动

查看24小时空气污染指数(PSI)预测及健康指引

烟霾季节期间，请根据 24 小时空气污染指数 PSI 预测和相关的健康指引安排明天的户外活动，例如去海滩。

24小时空气污染指数预测	良好水平 (0 - 50)	适中水平 (51 - 100)	不健康水平 (101 - 200)	非常不健康水平 (201 - 300)	危险水平 (>300)
健康人士	照常活动	照常活动	减少长时间或激烈的户外体力活动	避免长时间或激烈的户外体力活动	尽量避免户外活动
年长者、孕妇、孩童	照常活动	照常活动	尽量避免长时间或激烈的户外体力活动	尽量避免户外活动	避免户外活动
慢性肺病或心脏病患者	照常活动	照常活动	避免长时间或激烈的户外体力活动	避免户外活动	避免户外活动

悬浮颗粒 (PM) 影响健康的科学研究是以人们在 24 小时内的接触情况为依据。烟霾对人体健康的影响，须视个人健康状况、空气污染指数以及个人进行户外活动的的时间和激烈程度而定。减少户外活动和体力消耗，有助于减缓烟霾对健康所造成的不良影响。身体不适者应立即就医。

政府将继续利用 24 小时空气污染指数预测来实施应对计划，以尽量减少和管控烟霾对新加坡造成的影响，针对当前活动协助风险评估，以及就学校是否停课、训练或户外工作是否暂停等重大决定提供意见。

说明：减少(少做)，尽量避免(尽可能少做)，避免(不做)，长时间(连续几个小时处于该环境中)，激烈(消耗大量体力或力气)



欲知目前的空气质量指数及更多信息，请浏览网站 www.haze.gov.sg，及下载 myENV 应用程序。

请与我们联系 
October 2023



Annex A (Malay version)

Bagaimana Merancang Aktiviti Luar Anda Semasa Musim Jerebu



Untuk Aktiviti Luar Terdekat

Gunakan bacaan PM_{2.5} 1 jam dan panduan peribadi[^]

Semasa musim jerebu, kepekatan PM_{2.5} 1 jam menunjukkan mutu udara semasa. Gunakan ini untuk membuat keputusan melakukan aktiviti luar seperti pergi berlari-lari anak. Semasa merancang aktiviti pada hari yang sama, orang ramai disarankan untuk memantau bacaan 1 jam PM_{2.5} dan memeriksa bacaan terkini sebelum meneruskan aktiviti mereka.

TAHAP 1 (BIASA) (0 - 55 µg/m ³)	TAHAP 2 (ATAS) (56 - 150 µg/m ³)	TAHAP 3 (TINGGI) (151 - 250 µg/m ³)	TAHAP 4 (SANGAT TINGGI) (≥251 µg/m ³)
TERUSKAN dengan aktiviti biasa	KURANGKAN aktiviti luar yang berat untuk jam berikutnya Orang yang berisiko* HINDARI aktiviti luar yang berat untuk jam berikutnya	HINDARI aktiviti luar yang berat untuk jam berikutnya Orang yang berisiko* HINDARI semua aktiviti luar untuk jam berikutnya	SEBERAPA BOLEH KURANGKAN semua aktiviti luar untuk jam berikutnya Orang yang berisiko* HINDARI semua aktiviti luar untuk jam berikutnya

[^] Panduan ini bukan untuk tujuan preskriptif. Bagi penduduk umum, gejala yang mungkin timbul akibat pendedahan jangka pendek seperti rengsa tekak atau mata djangkakan dapat sembuh setelah menarik diri daripada pendedahan tersebut.

* Mereka yang berisiko termasuk warga emas, wanita hamil, kanak-kanak, dan mereka yang mengalami penyakit paru-paru kronik atau penyakit jantung.



Untuk Aktiviti Keesokan Hari

Gunakan ramalan PSI 24 jam dan nasihat kesihatan

Ramalan PSI 24 jam tersedia pada musim jerebu. Nasihat kesihatan yang sesuai harus dipertimbangkan ketika merancang aktiviti luar pada hari berikutnya, seperti pergi ke pantai.

RAMALAN PSI 24 JAM	BAIK (0 - 50)	SEDERHANA (51 - 100)	TIDAK SIHAT (101 - 200)	SANGAT TIDAK SIHAT (201 - 300)	BERBAHAYA (>300)
Orang yang Sihat	Aktiviti biasa	Aktiviti biasa	KURANGKAN aktiviti fizikal luar yang berpanjangan atau berat	HINDARI aktiviti fizikal luar yang berpanjangan atau berat	KURANGKAN SEBERAPA BOLEH aktiviti luar
Warga Emas, Ibu Hamil, Kanak-kanak	Aktiviti biasa	Aktiviti biasa	KURANGKAN SEBERAPA BOLEH aktiviti fizikal luar yang berpanjangan atau berat	KURANGKAN SEBERAPA BOLEH aktiviti luar	HINDARI aktiviti luar
Orang yang Menghidap Penyakit Paru-paru Kronik, Penyakit Jantung	Aktiviti biasa	Aktiviti biasa	HINDARI aktiviti fizikal luar yang berpanjangan atau berat	HINDARI aktiviti luar	HINDARI aktiviti luar

Kajian saintifik mengenai kesan kesihatan bahan zarah atau PM, adalah berdasarkan pada pendedahan 24 jam. Kesan jerebu bergantung pada keadaan kesihatan seseorang, PSI, dan jangka masa serta intensiti aktiviti luar. Mengurangkan aktiviti luar dan aktiviti fizikal dapat membantu mengurangkan kesan buruk. Orang yang tidak sihat harus mendapatkan rawatan perubatan.

Pemerintah akan terus menggunakan ramalan PSI 24 jam untuk melaksanakan rancangan tindakan untuk mengurangkan dan mengurus kesan jerebu di Singapura, memberi panduan penilaian risiko bagi kegiatan segera dan memberi nasihat mengenai keputusan penting seperti penutupan sekolah dan penangguhan latihan atau kerja luar.

Nota penjelasan: **KURANGKAN** (lakukan sedikit sahaja), **KURANGKAN SEBERAPA BOLEH** (lakukan seberapa sedikit yang boleh), **HINDARI** (jangan lakukan), **BERTERUSAN** (pendedahan berterusan selama beberapa jam), **BERAT** (menggunakan banyak tenaga atau usaha)



Bacaan mutu udara terkini dan maklumat lanjut boleh didapati di www.haze.gov.sg, www.nea.gov.sg dan aplikasi mudah alih myENV

Ikuti kami di October 2023



Annex A (Tamil version)

புகைமூட்டத்தின்போது எவ்வாறு உங்கள் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை திட்டமிடுவது



உடனடி வெளிப்புற நடவடிக்கைகளுக்கு

1-மணி நேர PM2.5 அளவீடுகளையும் தனிப்பட்ட வழிகாட்டிகளையும் பயன்படுத்துங்கள்^A

புகைமூட்டக் காலத்தில் 1-மணி நேர PM_{2.5} விகித அளவீடு தற்போதைய காற்றின் தரத்தைக் காட்டுகிறது. மெதுவேடும் போன்ற உடனடி நடவடிக்கைகளைப்பற்றி முடிவெடுக்க இதைப் பயன்படுத்திகொள்ளுங்கள் ஒரு நாளுக்குரிய நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடும்போது, பொதுமக்கள் ஒரு மணி நேர PM_{2.5} அளவீடுகளை அணுகக்கூடிய கவனிக்கும்மறும், அத்தகைய நடவடிக்கைகளைத் தொடங்கும் முன்பு அண்மைய அளவீடுகளைக் கவனத்தில் கொள்ளுமாறும் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

பிரிவு 1 (வழக்கம்) (0 - 35 µg/m3)	பிரிவு 2 (அதிகரிப்பு) (36 - 130 µg/m3)	பிரிவு 3 (அதிகம்) (131 - 250 µg/m3)	பிரிவு 4 (மிக அதிகம்) (>251 µg/m3)
வழக்கமான நடவடிக்கைகளை தொடரவும்	அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்கு கடுமையான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை குறைத்துக்கொள்ளவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள் * அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்குக் கடுமையான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்	அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்குக் கடுமையான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள்* அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் தவிர்க்கவும்	அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள் * அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் தவிர்க்கவும்

^A இந்த வழிகாட்டி இறுதித்தீர்வுல்ல. பொதுவாக, சராசரி நபருக்கு குறுகிய காலம் புகைமூட்டத்தின் பாதிப்பால் ஏற்படும் அறிமுகமான தொண்டை அல்லது கண் எரிச்சல் போன்றவை, அந்தச் சூழலில் இருந்து விரிபடும்போது சரியாகிவிடும்.

* பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களில் முதியவர்கள், கர்ப்பிணிப்பெண்கள், சிறுவர்கள், நரம்பட்ட நுரைபீரல் மற்றும் இதய நோய்களைக் கொண்டவர்கள் ஆகியோர் அடங்குவர்.



அடுத்த நாள் நடவடிக்கைகளுக்கு

24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பையும் சுகாதார ஆலோசனைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.

காற்றைக்குச் செல்லுதல் போன்ற அடுத்த நாள் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுவதற்குப், புகைமூட்டக்காலங்களில் கிடைக்கும் 24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பையும் சுகாதார ஆலோசனைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பு	நல்ல காற்றுத்தரம் (0 - 30)	மிகமான காற்றுத்தரம் (31 - 100)	ஆரோக்கியமற்ற காற்றுத்தரம் (101 - 200)	மிகவும் ஆரோக்கியமற்ற காற்றுத்தரம் (201 - 300)	ஆபத்தான காற்றுத்தரம் (>300)
ஆரோக்கியமானவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை குறைத்துக்கொள்ளவும்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்
முதியவர்கள், கர்ப்பிணிப்பெண்கள், சிறுவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்
நரம்பட்ட நுரைபீரல் மற்றும் இதய நோயாளிகள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்

நுணுக்கல் பொருட்களினால் ஏற்படும் காதலாப் பாதிப்புகளைப் பற்றிய அறிவியல் ஆய்வுகள், 24 மணி நேர வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் கொண்டுவர. புகைமூட்டத்தால் ஏற்படும் அளவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் என்பது காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு. ஒருவரின் உடல்நிலை, அவரின் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளின் கால அளவு மற்றும் தீவிர ஆகியவற்றைப் பொறுத்திருக்கும். வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் உடல் உழைப்பையும் குறைப்பதன் மூலம் பாதிப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உடல் நலமில்லாதவர்கள் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

சிங்கப்பூரில் புகைமூட்டத்தின் பாதிப்பைக் குறைப்பதற்கும் நிர்வகிப்பதற்குமான திட்டங்களைச் செயல்படுத்தவும், உடனடி நடவடிக்கைகளின் ஆபத்து மதிப்பீட்டுக்கு வழிகாட்டியாகவும், பள்ளிகளை மூடுதல் மற்றும் பயிற்சிகள் அல்லது வெளிப்புற வேலைகளை நிறுத்திவைத்தல் போன்ற முக்கியமான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு ஆலோசனை வழங்கவும், 24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பை அராங்கம் தொடர்ந்து பயன்படுத்துங்கள்.

விளக்கக் குறிப்புகள்: குறைத்துக்கொள்ளவும் (குறைவாகச் செய்யவும்), கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும் (முடிந்தவரை குறைவாகச் செய்யவும்), தவிர்க்கவும் (செய்யாதீர்கள்), நீண்ட நேரம் (பல மணி நேரத்துக்கு தொடர்ந்து புகைமூட்டத்தின் பாதிப்புக்கு இலக்காவது), கடுமையான (அதிக ஆற்றல் அல்லது முயற்சி தேவைப்படுவது)



தற்போதைய காற்று அளவீடுகளையும் கூடுதல் தகவல்களையும் www.haze.gov.sg www.nea.gov.sg ஆகிய இணையத் தளங்களிலும் myENV செயலியிலும் பெறலாம்

இவற்றில் எங்குமே இணையங்கள்



October 2023



Haze Advisory

24-hour PSI Readings: Below 100

Due to the current haze condition, we recommend that guests with respiratory or cardiovascular conditions should take extra precautions during outdoor activities.

If you are feeling unwell at any time, please consult a doctor immediately.

Here are some ways that you can limit exposure:

- Stay indoors as far as possible
- Reduce physical exhaustion
- Drink more water than usual
- Cut down on coffee and alcohol
- Use N95 masks as appropriate, depending on (i) health condition, (ii) Pollutants Standards Index (PSI) level, (iii) physical exertion and (iv) time spent outdoors

Thank you.



Haze Advisory

24-hour PSI Readings: 101 to 200

Due to the current haze conditions, we recommend that guests minimise or avoid prolonged or strenuous outdoor physical exertion, especially elderly persons, pregnant women, children, and persons with chronic lung disease and/or heart disease.

If you are feeling unwell at any time, please consult a doctor immediately.

Here are some ways that you can limit exposure:

- Stay indoors as far as possible
- Reduce physical exhaustion
- Drink more water than usual
- Cut down on coffee and alcohol
- Use N95 masks as appropriate, depending on (i) health condition, (ii) Pollutants Standards Index (PSI) level, (iii) physical exertion and (iv) time spent outdoors

Thank you.



Haze Advisory

24-hour PSI Readings: 201 to 300

Due to the current haze condition, the following haze precautionary measures will be taken for the safety of our guests:

Temporary closure & suspension of programs and activities in outdoor and non-air-conditioned facilities.

As the situation of the haze is volatile, please scan here for updates on our sport facilities closure.

We thank you for your kind understanding.



<https://go.gov.sg/asgfacilitiesclosure>



Haze Advisory

24-hour PSI Readings: Above 300

Due to the current haze condition, the following haze precautionary measures will be taken for the safety of our guests:

Temporary closure of all sport facilities at ActiveSG Sport Centres.

As the situation of the haze is volatile, please scan here for updates on our sport facilities closure.

We thank you for your kind understanding.



<https://go.gov.sg/asgfacilitiesclosure>

