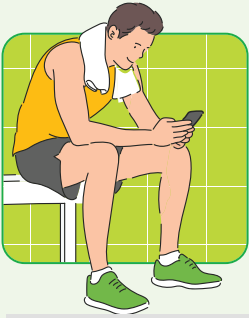


Bagaimana merancang aktiviti luar anda semasa musim jerebu



Untuk aktiviti luar terdekat

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

Kepekatan PM_{2.5} 1 jam menunjukkan mutu udara semasa. 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 dijangkakan 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.

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

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.

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**

