

SPORT SINGAPORE HAZE MANAGEMENT PLAN

1 **INTRODUCTION**

- 1.1 Singapore could periodically experience smoke haze episodes resulting from various reasons, including regional forest fires. 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 can 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 4-phase response approach (Phases 1-4), based on the 24-hour Pollutant Standards Index (PSI) and 1-hour particulate matter (PM_{2.5}) 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 (Forecast and past 24-hr) 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 PM_{2.5} readings are useful in providing real-time air quality information and can fluctuate significantly throughout the day. 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 sport facilities management decisions, activity restrictions, and health advisories.
- 4.3.2 1-hour PM_{2.5} readings can be used as supplementary information for decisions pertaining to immediate activities. For example, whether to conduct outdoor activities at a specific time. However, this shall not override facility advisories based on 24-hour PSI readings.

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.

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 PM2.5 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 4-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 PM2.5 readings, and to respond accordingly with the haze management approaches in the table below. The 4 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 1		Phase 2	Phase 3	Phase 4
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	Healthy persons: Reduce prolonged or strenuous outdoor physical exertion. Elderly, pregnant women, children: Minimise prolonged or strenuous outdoor physical exertion. Persons with chronic lung disease and/or heart disease: Avoid prolonged or strenuous outdoor physical exertion.	Healthy persons: Avoid prolonged or strenuous outdoor physical exertion. Elderly, pregnant women, children: Minimise outdoor activities. Persons with chronic lung disease and/or heart disease: Avoid outdoor activities.	Healthy persons: Minimise outdoor activities. Elderly, pregnant women, children: Avoid outdoor activities. Persons with chronic lung disease and/or heart disease: Avoid outdoor activities.
Facilities (Outdoor or Non-Air-Conditioned)	Open	Open	Operate with conditions (refer to Phase 2 Recommended Actions below)	Operate with conditions in accordance with NEA Health Advisory ⁴ (refer to Phase 3 Recommended Actions below)	Consider closing. Members of public are advised not to use. (refer to Phase 4 Recommended Actions below)
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)	Consider closing. Members of public are advised not to use. (refer to Phase 4 Recommended Actions below)
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)	Proceed with conditions in accordance with NEA Health Advisory ⁵ (refer to Phase 3 Recommended Actions below)	Consider suspending. (refer to Phase 4 Recommended Actions below)
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)	Consider suspending. (refer to Phase 4 Recommended Actions below)
Recommended Actions	No additional measures required.	- Sport facilities to display NEA⁶ Health Advisory, 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.	- Sport facilities may remain open with precautionary measures, including display of NEA⁶ Health Advisory. - 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.	- Outdoor and non-air-conditioned sports facilities may operate with precautionary measures corresponding to current haze conditions - Activities in outdoor and non-air-conditioned areas may proceed with further reduction in intensity, so as to avoid prolonged or strenuous exertion. More breaks and rest should be instituted. - Air-conditioned facilities may remain open with risk management measures, including display of NEA⁶ Health Advisory. 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.	- Consider closing facilities for public safety and consider suspending activities for these areas. Sport facilities are also to display NEA⁶ Health Advisory. - 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 Adjusted to provide greater autonomy for facility operators to determine appropriate operating arrangements.

⁵ Adjusted to provide greater autonomy for activity organisers to determine appropriate activity arrangements.

⁶ Refer to Annex A for NEA Health Advisory.

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^{*}

The 1-hour PM_{2.5} concentration indicates the current air quality. When planning activities within the next few hours, the public are advised to refer to the latest 1-hr PM_{2.5} readings before proceeding.

BAND 1 (NORMAL) (0 - 55 µg/m³)	BAND 2 (ELEVATED) (56 - 150 µg/m³)	BAND 3 (HIGH) (151 - 250 µg/m³)	BAND 4 (VERY HIGH) (≥251 µg/m³)
CONTINUE with normal activities	Healthy persons: - REDUCE strenuous outdoor activities for the next hour Vulnerable persons*: - AVOID strenuous outdoor activities for the next hour	Healthy persons: - AVOID strenuous outdoor activities for the next hour Vulnerable persons*: - AVOID all outdoor activities for the next hour; may wear a mask to reduce exposure	Healthy persons: - MINIMISE all outdoor activities for the next hour; may wear a mask to reduce exposure Vulnerable persons*: - AVOID all outdoor activities for the next hour; may wear a mask to reduce exposure

^{*} 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 outdoor activities

Use the PSI forecast and health advisory

The PSI forecast and the corresponding health advisory should be used when planning for next-day outdoor activities.

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

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.

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



October 2026



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[^]

一小时悬浮颗粒 PM_{2.5} 浓度能够反映当下的空气质量。民众在安排接下来几小时内的活动时，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/立方米)	等级 2 (偏高) (56-150微克/立方米)	等级 3 (高) (151-250微克/立方米)	等级 4 (非常高) (≥251微克/立方米)
日常活动可照常进行。	健康人士: 未来一小时内, 请减少剧烈的户外活动。 易受影响群体*: 未来一小时内, 请避免剧烈的户外活动。	健康人士: 未来一小时内, 请避免剧烈的户外活动。 易受影响群体*: 未来一小时内, 请避免所有户外活动; 如需外出, 可佩戴适当的口罩, 以减少吸入空气中的污染物。	健康人士: 未来一小时内, 请最大限度地减少所有户外活动; 外出时, 可佩戴适当的口罩, 以减少吸入空气中的污染物。 易受影响群体*: 未来一小时内, 请避免所有户外活动; 如需外出, 可佩戴适当的口罩, 以减少吸入空气中的污染物。

[^] 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症状, 会在离开该环境后自动恢复。

* 易受影响群体包括年长者、孕妇、孩童, 以及慢性肺病或心脏病患者。



规划明天的户外活动

查看空气污染指数(PSI)预测及健康指引

请根据空气污染指数预测及相应的健康指引, 安排明天的户外活动。

空气污染指数 (PSI) 预测	良好水平 - 适中水平 (0 - 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	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	尽量减少长时间或激烈的户外体力活动	尽量减少户外活动	避免户外活动
慢性肺病或心脏病患者	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

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。身体不适者应就医。

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, www.nea.gov.sg

并下载 myENV 应用程序。



October 2026



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 PM_{2.5} 1 jam dan memeriksa bacaan terkini sebelum meneruskan aktiviti mereka.

TAHAP 1 (BIASA) (0 - 55 µg/m³)	TAHAP 2 (ATAS) (56 - 150 µg/m³)	TAHAP 3 (TINGGI) (151 - 250 µg/m³)	TAHAP 4 (SANGAT TINGGI) (≥251 µg/m³)
TERUSKAN dengan aktiviti biasa.	Orang yang Sihat: KURANGKAN kegiatan fizikal berat di luar untuk jam berikutnya. Golongan yang lebih mudah terjejas*: HINDARI aktiviti luar yang berat untuk jam berikutnya.	Orang yang Sihat: Elakkan kegiatan fizikal berat di luar dalam tempoh satu jam yang akan datang. Golongan yang lebih mudah terjejas*: Elakkan semua kegiatan di luar dalam tempoh satu jam yang akan datang; boleh memakai pelitup muka untuk mengurangkan pendedahan kepada pencemaran udara.	Orang yang Sihat: Kurangkan semua kegiatan di luar dalam tempoh satu jam yang akan datang; boleh memakai pelitup muka untuk mengurangkan pendedahan kepada pencemaran udara. Golongan yang lebih mudah terjejas*: Elakkan semua kegiatan di luar dalam tempoh satu jam yang akan datang; boleh memakai pelitup muka untuk mengurangkan pendedahan kepada pencemaran udara.

* 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.
* Golongan yang lebih mudah terjejas termasuk warga emas, wanita hamil, kanak-kanak, dan mereka yang mengalami penyakit paru-paru kronik atau penyakit jantung.



Bagi aktiviti luar keesokan harinya

Gunakan ramalan PSI dan nasihat kesihatan

Ramalan PSI serta nasihat kesihatan yang berkaitan perlu dirujuk bagi merancang aktiviti luar pada keesokan hari.

RAMALAN PSI	BAIK - SEDERHANA (0 - 100)	TIDAK SIHAT (101 - 200)	SANGAT TIDAK SIHAT (201 - 300)	BERBAHAYA (>300)
Orang yang Sihat	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	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	HINDARI aktiviti fizikal luar yang berpanjangan atau berat	HINDARI aktiviti luar	HINDARI aktiviti luar

Kesan jerebu bergantung pada keadaan kesihatan seseorang, bacaan PSI, dan jangka masa serta intensiti aktiviti luar. Mengurangkan aktiviti luar dan aktiviti fizikal yang berat dapat membantu mengurangkan kesan buruk. Individu yang berasa 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 (menggunkan 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



October 2026

Annex A (Tamil version)

புகைமூட்டத்தின்போது உங்களது வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை எப்படித் திட்டமிடுவது



உடனடியான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளுக்கு

1-மணி நேர PM_{2.5} அளவீடுகளையும் தனிப்பட்ட வழிகாட்டிகளையும் பயன்படுத்துங்கள்

புகைமூட்டக் காலத்தில் 1-மணி நேர PM_{2.5} அளவீடு காற்றின் தற்போதைய தரத்தைக் காட்டுகிறது. அடுத்த சில மணி நேரத்தில் செய்யப்போகும் நடவடிக்கைகளுக்குத் திட்டமிடுகையில், எந்தவொரு நடவடிக்கையிலும் ஈடுபடுவதற்குமுன் அண்மைய 1 மணி நேர PM_{2.5} அளவீட்டைக் கவனத்தில் கொள்ளுமாறு பொதுமக்களுக்கு ஆலோசனை சேரப்படுகிறது.

பிரிவு 1 (வழக்கம்) (0 - 55 µg/m³)	பிரிவு 2 (அதிகரிப்பு) (56 - 150 µg/m³)	பிரிவு 3 (அதிகம்) (151 - 250 µg/m³)	பிரிவு 4 (மிக அதிகம்) (>251 µg/m³)
வழக்கமான நடவடிக்கைகளைத் தொடரவும்.	ஆரோக்கியமானவர்கள்: அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு தவிர்ப்பு வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் குறைத்துக்கொள்ளவும். பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள்*: அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு தவிர்ப்பு வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்த்துக் குறைக்கவும்.	ஆரோக்கியமானவர்கள்: அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு தவிர்ப்பு வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்த்துக் குறைக்கவும். பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள்*: அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் தவிர்த்துக் குறைக்கவும்; புகைமூட்டத்தின் தாக்கத்தைக் குறைக்க முக்கியமாக அணியலாம்.	ஆரோக்கியமானவர்கள்: அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் முடிந்தவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்; புகைமூட்டத்தின் தாக்கத்தைக் குறைக்க முக்கியமாக அணியலாம். பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள்*: அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் தவிர்த்துக் குறைக்கவும்; புகைமூட்டத்தின் தாக்கத்தைக் குறைக்க முக்கியமாக அணியலாம்.

* இந்த வழிகாட்டி இறுதித்தீர்மானம், பொதுவாக, சராசரி நபருக்கு குறுகிய காலம் புகைமூட்டத்தின் பாதிப்பால் ஏற்படும் அறிமுகமான தொண்டை, அல்லது கண் எரிச்சல் போன்றவை, அந்தச் சூழலில் இருந்து விரிபுடும்போது சரியாகிவிடும்.

* பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களில் முதியவர்கள், கர்ப்பிணிப்பெண்கள், சிறுவர்கள், நாளிட்ட நுரையீரல் மற்றும் இதய நோய்களைக் கொண்டவர்கள் ஆகியோர் அடங்குவர்.



அடுத்த நாள் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளுக்கு

பிஎஸ்ஐ (PSI) முன்னறிவிப்பையும் சுகாதார ஆலோசனையையும் பயன்படுத்தவும்

அடுத்த நாள் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுமபோது, காற்றுத் தூய்மைக் குறியீடு (PSI) முன்னறிவிப்பையும் அதற்கேற்ப வழங்கப்படும் சுகாதார ஆலோசனையையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பிஎஸ்ஐ (PSI) முன்னறிவிப்பையும்	நல்ல காற்றுத்தரம் - மிதமான காற்றுத்தரம் (0 - 100)	ஆரோக்கியமற்ற காற்றுத்தரம் (101 - 200)	மிகவும் ஆரோக்கியமற்ற காற்றுத்தரம் (201 - 300)	அபத்தான காற்றுத்தரம் (>300)
ஆரோக்கியமானவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	தீண்டி நேர அல்லது தீவிரமான உடல் உழைப்பு தேவையற்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் குறைத்துக்கொள்ளவும்	தீண்டி நேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவையற்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்த்துக் குறைக்கவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்
முதியவர்கள், கர்ப்பிணிப்பெண்கள், சிறுவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	தீண்டி நேர அல்லது தீவிரமான உடல் உழைப்பு தேவையற்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்த்துக் குறைக்கவும்
நாளிட்ட நுரையீரல் நோய், இதய நோய் உள்ளவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	தீண்டி நேர அல்லது தீவிரமான உடல் உழைப்பு தேவையற்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்த்துக் குறைக்கவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்த்துக் குறைக்கவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்த்துக் குறைக்கவும்

புகைமூட்டத்தால் எந்த அளவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் என்பது ஒருவரின் உடல்திறமை, காற்றுத் தூய்மைக்கேட்குக் குறியீடு, அவரது வெளிப்புற நடவடிக்கைகளின் கால அளவு மற்றும் தீவிரம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்திருக்கும். வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் உடல் உழைப்பையும் குறைப்பதன் மூலம் பாதிப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உடல் நலமில்லாதவர்கள் மருத்துவ உதவி நாட வேண்டும்.

விளக்கக் குறியீடுகள்: குறைத்துக்கொள்ளவும் (குறைவாகச் செய்யவும்), கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும் (முடிந்தவரை குறைவாகச் செய்யவும்), தவிர்த்துக் குறைக்கவும் (தீவிரமாகத் தவிர்த்துக் குறைக்கவும்), தீவிரமாகத் தவிர்த்துக் குறைக்கவும் (தீவிரமாகத் தவிர்த்துக் குறைக்கவும்), கடுமையான அதிக ஆற்றல் அல்லது முயற்சி தேவைப்படுவது

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



October 2026

