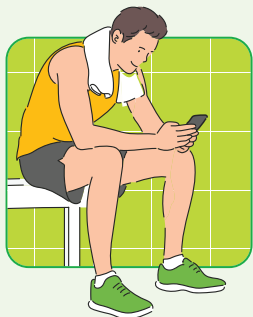


如何规划烟霾期间的户外活动



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症状，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

请根据 24 小时空气污染指数 PSI 安排明天的户外活动。

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

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。

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 及下载 **myENV** 应用程序。

