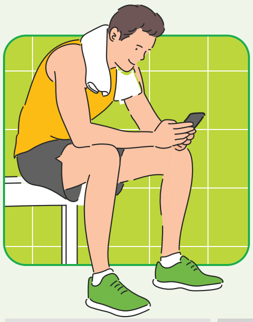
புகைமூட்டத்தின்போது எவ்வாறு உங்கள் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை திட்டமிடுவது



உடனடி வெளிப்புற நடவடிக்கைகளுக்கு

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

புகைமூட்டக் காலத்தில் 1-மணி நேர PM2.5 விகித அளவீடு தற்போதைய காற்றின் தரத்தைக் காட்டுகிறது. மெதுவோட்டம் போன்ற உடனடி நடவடிக்கைகளைப்பற்றி முடிவெடுக்க இதைப் பயன்படுத்திகொள்ளுங்கள். ஒரு நாளுக்குரிய நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடும்போது, பொதுமக்கள் ஒரு மணி நேர PM2.5 அளவீடுகளை அணுக்கமாகக் கவனிக்குமாறும், அத்தகைய நடவடிக்கைகளைத் தொடங்கும் முன்பு அண்மைய அளவீடுகளைக் கவனத்தில் கொள்ளுமாறும் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

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 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**

^ இந்த வழிகாட்டி இறுதித்தீர்வல்ல. பொதுவாக, சராசரி நபருக்கு குறுகிய காலம் புகைமூட்டத்தின் பாதிப்பால் ஏற்படும் அறிகுறிகளான தொண்டை அல்லது கண் எரிச்சல் போன்றவை, அந்தச் சூழலில் இருந்து விடுபடும்போது சரியாகிவிடும்.

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

அடுத்த நாள் நடவடிக்கைகளுக்கு

24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பையும் சுகாதார ஆலோசனைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.

கடற்கரைக்குச் 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 - 50)	மிதமான காற்றுத்தரம் (51 - 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**
நாள்பட்ட நுரையீரல் மற்றும் இதய நோயாளிகள்	**வழக்கமான நடவடிக்கைகள்**	**வழக்கமான நடவடிக்கைகள்**	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை **தவிர்க்கவும்**	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை **தவிர்க்கவும்**	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை **தவிர்க்கவும்**

புகைமூட்டத்தால் எந்த அளவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் என்பது காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு, ஒருவரின் உடல்நிலை, அவரின் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளின் கால அளவு மற்றும் தீவிரம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்திருக்கும். வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் உடல் உழைப்பையும் குறைப்பதன் மூலம் பாதிப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உடல் நலமில்லாதவர்கள் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

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

https://go.gov.sg/a8r2v7

June 2026

National Environment Agency
Safeguard • Nurture • Cherish