



**空氣質素**

**健康指數**

**認識指數，保障健康。**

*www.airhealth.ca*

## 空氣質素健康指數簡介

一般人每天呼吸約20,000次。換言之，每天經過您肺部的空氣達10,000公升，奇妙嗎？如果能夠知道這些吸入體內的空氣如何影響健康，從而知道甚麼時候最適宜運動，不是很有用嗎？現在您便可以做到。

空氣質素健康指數是一種新工具，用來量度空氣質素與您健康之間的關係。

### 從1 度至10度

空氣質素健康指數很簡單。它像一把比例尺，從1度至10度，量度空氣質素與您健康之間的關係。指數為1度時，代表對健康構成的風險甚低，7度或以上的指數表示風險甚高。（在罕有的情況下，空氣質素健康指數可能高於10，那就表示風險極高。）

### 指數不僅是一個數字

空氣質素健康指數不僅是一個數字—它可以幫助您計劃健康的一天。由於進行劇烈運動時，需要吸入更多空氣，因此空氣質素健康指數可以幫助您決定何時運動最合宜，何時應減少體力活動或把活動改期。



## 因人而異

空氣質素健康指數已考慮到空氣質素對每個人的影響都不同。舉例言之，空氣質素健康指數為5度時，對心臟或呼吸有問題的人士的影響與對一般人不同。因此，空氣質素健康指數對風險較高人士及一般人士會作出不同的建議。當您習慣每天使用空氣質素健康指數，便可以認識不同的指數對您產生的影響，藉此學會採取恰當的行動來保護自己。舉例來說，如果您喜歡緩步跑，但當空氣質素健康指數高達7度或以上時，您便知道在公園內散步才是一項較合適的活動。

## 養成習慣

每天都參看空氣質素健康指數。某些媒體（如電視、收音機、報紙等）會在天氣報告內列出空氣質素健康指數。您也可以從網站 [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca) 上取得更多有關指數及所屬地區指數的資料。有關資料會每小時更新一次，網站亦有提供第二天指數的預測。

## 保障健康及保護環境

空氣質素健康指數既能幫助我們保障自己的健康，同時亦有助提醒我們有需要保護環境。試想想惡劣的空氣質素如何影響有哮喘的兒童、長者、心臟或呼吸有問題的人士。如果人人都節約能源，則空氣質素健康指數高的日子便會相應減少。

**20/20 空氣清新之道**是一項宣傳運動，旨在協助家居節約能源及減少使用汽車20%。實踐起來也比想像中容易。請致電416-392-2020（或 1-866-583-2020），索取一份20/20計劃書及一份免費節約能源指引。更方便的做法是在 [www.cleanairpartnership.org/2020](http://www.cleanairpartnership.org/2020) 下載20/20計劃書。

## 更詳盡的資訊

欲查詢更詳盡的空氣質素健康指數資訊，以及使用這套工具，請瀏覽：[www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)



## 1至3度屬低風險

### 風險較高人士\*

可以如常進行戶外活動。

\* 心臟或呼吸有問題的人士風險較高，請遵照醫生的吩咐進行運動及照顧自己的身體。



### 4至6度屬中度風險

#### 風險較高人士\*

於身體出現症狀時，便應考慮減少劇烈的戶外活動或另覓時間進行。

#### 一般人士

除非出現咳嗽及喉部不適等症狀，否則毋須改動慣常進行的活動。

詳情請瀏覽 [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)



### 7至10度屬高風險

#### 風險較高人士\*

減少劇烈戶外活動或把活動改期。兒童及長者亦應量力而為。

#### 一般人士

如果出現咳嗽及喉部不適等症狀，應考慮減少劇烈戶外活動或把活動改期。

如果空氣質素健康指數超過10，兒童、長者及心臟或呼吸有問題的人士應該避免劇烈的戶外活動。任何人此時都應該減少體力活動或把活動改期。