



کیفیت هوا را از زاویه ای کاملاً جدید ببینید

بدانید که چه موقع باید فعال باشید. شاخص جدید «کیفیت هوا و سلامت» رابطه بین کیفیت هوا و سلامت شما را بر اساس یک مقیاس ساده 1 تا 10 نشان می دهد. هر چه این عدد کمتر باشد، میزان خطر نیز کمتر خواهد بود.

مراقب سلامت خود باشید. مفهوم اعداد را بدانید. از www.airhealth.ca دیدن کنید.



کیفیت هوا را از زاویه ای کاملاً جدید ببینید

بدانید که چه موقع باید فعال باشید. شاخص جدید «کیفیت هوا و سلامت» رابطه بین کیفیت هوا و سلامت شما را بر اساس یک مقیاس ساده 1 تا 10 نشان می دهد. هر چه این عدد کمتر باشد، میزان خطر نیز کمتر خواهد بود.

مراقب سلامت خود باشید. مفهوم اعداد را بدانید. از www.airhealth.ca دیدن کنید.



مراقب سلامت خود باشید. مفهوم اعداد را بدانید.

خطر برای سلامت	شاخص کیفیت هوا	پیام های بهداشتی	
		جمعیت در خطر*	جمعیت عمومی
خطر کم	1-3	از فعالیت های بیرونی معمول خود لذت ببرید.	کیفیت هوای ایده آل برای فعالیت های بیرونی.
خطر متوسط	4-6	اگر دچار علائم بیماری می شوید، فعالیت های بیرونی سخت و طاقت فرسای خود را کاهش دهید یا مجدداً آنها را برنامه ریزی کنید.	نیازی نیست فعالیت های بیرونی معمول خود را تغییر دهید مگر آنکه دچار علائمی نظیر سرفه یا سوزش گلو شوید.
خطر زیاد	7-10	فعالیت های بیرونی سخت و طاقت فرسای خود را کاهش دهید یا مجدداً برنامه ریزی کنید. کودکان و سالخوردگان نیز باید فعالیت های ملایمی انجام دهند.	اگر دچار علائمی مانند سرفه یا سوزش گلو می شوید، فعالیت های بیرونی سخت و طاقت فرسای خود را کاهش دهید یا مجدداً برنامه ریزی کنید.
خطر خیلی زیاد	بالای 10	از فعالیت های بیرونی سخت و طاقت فرسا خودداری کنید. کودکان و سالخوردگان نیز باید از فعالیت های جسمی بیرونی خودداری کنند.	فعالیت های بیرونی سخت و طاقت فرسای خود را کاهش دهید یا مجدداً آنها را برنامه ریزی کنید، به ویژه اگر دچار علائمی مانند سرفه یا سوزش گلو می شوید.

*افراد مبتلا به بیماری های قلبی یا تنفسی در معرض خطر بیشتری قرار دارند. توصیه های پزشک خود در خصوص ورزش و ساماندهی وضعیت خود را دنبال کنید.

اطلاعات اضافی را می توانید در وب سایت ما به نشانی www.airhealth.ca بیابید.

مراقب سلامت خود باشید. مفهوم اعداد را بدانید.

خطر برای سلامت	شاخص کیفیت هوا	پیام های بهداشتی	
		جمعیت در خطر*	جمعیت عمومی
خطر کم	1-3	از فعالیت های بیرونی معمول خود لذت ببرید.	کیفیت هوای ایده آل برای فعالیت های بیرونی.
خطر متوسط	4-6	اگر دچار علائم بیماری می شوید، فعالیت های بیرونی سخت و طاقت فرسای خود را کاهش دهید یا مجدداً آنها را برنامه ریزی کنید.	نیازی نیست فعالیت های بیرونی معمول خود را تغییر دهید مگر آنکه دچار علائمی نظیر سرفه یا سوزش گلو شوید.
خطر زیاد	7-10	فعالیت های بیرونی سخت و طاقت فرسای خود را کاهش دهید یا مجدداً برنامه ریزی کنید. کودکان و سالخوردگان نیز باید فعالیت های ملایمی انجام دهند.	اگر دچار علائمی مانند سرفه یا سوزش گلو می شوید، فعالیت های بیرونی سخت و طاقت فرسای خود را کاهش دهید یا مجدداً برنامه ریزی کنید.
خطر خیلی زیاد	بالای 10	از فعالیت های بیرونی سخت و طاقت فرسا خودداری کنید. کودکان و سالخوردگان نیز باید از فعالیت های جسمی بیرونی خودداری کنند.	فعالیت های بیرونی سخت و طاقت فرسای خود را کاهش دهید یا مجدداً آنها را برنامه ریزی کنید، به ویژه اگر دچار علائمی مانند سرفه یا سوزش گلو می شوید.

*افراد مبتلا به بیماری های قلبی یا تنفسی در معرض خطر بیشتری قرار دارند. توصیه های پزشک خود در خصوص ورزش و ساماندهی وضعیت خود را دنبال کنید.

اطلاعات اضافی را می توانید در وب سایت ما به نشانی www.airhealth.ca بیابید.