



## 대기의 질에 대해 완전히 다르게 생각해 보세요

언제가 활동하기 좋은 때인지를 구별하세요. 새로 나온 대기질 건강지표는 당신의 건강과 관련하여 대기의 질을 1에서 10까지의 단순 숫자로 표시합니다. 수치가 적을수록 위험도도 낮습니다.

당신의 건강을 보호하세요. 숫자를 알고 계세요.  
[www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)를 찾아 주세요.



## 대기의 질에 대해 완전히 다르게 생각해 보세요

언제가 활동하기 좋은 때인지를 구별하세요. 새로 나온 대기질 건강지표는 당신의 건강과 관련하여 대기의 질을 1에서 10까지의 단순 숫자로 표시합니다. 수치가 적을수록 위험도도 낮습니다.

당신의 건강을 보호하세요. 숫자를 알고 계세요.  
[www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)를 찾아 주세요.



## 당신의 건강을 보호하세요. 숫자를 알고 계세요.

건강에 대한 위험도	대기질 건강지표	건강 경고	
		위험 인구군*	보통 사람
낮은 위험	1-3	평소대로 야외활동을 하세요.	야외활동에 이상적인 대기질
중간 위험	4-6	증세가 있을 때는 격렬한 야외활동은 줄이거나 다른 날로 바꾸세요.	기침이나 목의 염증과 같은 증세가 없다면 평소의 야외활동을 조절할 필요는 없습니다.
높은 위험	7-10	격렬한 야외활동은 줄이거나 다른 날로 바꾸세요. 어린아이나 노인들은 무리하면 안됩니다.	기침이나 목의 염증과 같은 증세가 있다면 격렬한 야외활동은 줄이거나 다른 날로 바꾸는 것을 고려해 보세요.
매우 위험	10 이상	격렬한 야외활동은 피하세요. 어린아이와 노인 또한 격렬한 야외활동을 피해야 합니다.	특히 기침이나 목의 염증과 같은 증세가 있을 때는 격렬한 야외활동은 줄이거나 다른 날로 바꾸세요.

\*심장이나 호흡 장애가 있는 사람들에게는 큰 위험입니다. 운동과 상태 관리에 대한 의사의 평소 주의를 따르세요.

[www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)에서 자세한 정보를 찾아 보실 수 있습니다.

## 당신의 건강을 보호하세요. 숫자를 알고 계세요.

건강에 대한 위험도	대기질 건강지표	건강 경고	
		위험 인구군*	보통 사람
낮은 위험	1-3	평소대로 야외활동을 하세요.	야외활동에 이상적인 대기질
중간 위험	4-6	증세가 있을 때는 격렬한 야외활동은 줄이거나 다른 날로 바꾸세요.	기침이나 목의 염증과 같은 증세가 없다면 평소의 야외활동을 조절할 필요는 없습니다.
높은 위험	7-10	격렬한 야외활동은 줄이거나 다른 날로 바꾸세요. 어린아이나 노인들은 무리하면 안됩니다.	기침이나 목의 염증과 같은 증세가 있다면 격렬한 야외활동은 줄이거나 다른 날로 바꾸는 것을 고려해 보세요.
매우 위험	10 이상	격렬한 야외활동은 피하세요. 어린아이와 노인 또한 격렬한 야외활동을 피해야 합니다.	특히 기침이나 목의 염증과 같은 증세가 있을 때는 격렬한 야외활동은 줄이거나 다른 날로 바꾸세요.

\*심장이나 호흡 장애가 있는 사람들에게는 큰 위험입니다. 운동과 상태 관리에 대한 의사의 평소 주의를 따르세요.

[www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)에서 자세한 정보를 찾아 보실 수 있습니다.