



Índice Qualidade do Ar-Saúde
Proteja a sua saúde.
Conheça os números.

www.airhealth.ca

O índice qualidade do ar-saúde

Um indivíduo normal respira cerca de 20.000 vezes por dia. São, nem mais nem menos, que 10.000 litros de ar que passam diariamente pelos pulmões! Não seria útil saber como tanto ar influencia a nossa saúde e qual é a melhor ocasião para praticar exercício? Agora, já pode saber.

O índice qualidade do ar-saúde é um novo instrumento de medição da qualidade do ar em função da saúde.

De 1 a 10

O índice qualidade do ar-saúde é simples. Numa escala de 1 a 10, mede a qualidade do ar em relação à saúde. Uma leitura de 1 representa baixo risco para a saúde, enquanto que a partir de 7 representa um elevado risco (em raras ocasiões, o índice poderá ser superior a 10, o que significa a existência de um risco muito elevado).

Para além de um número

O índice qualidade do ar-saúde é mais do que um número – trata-se de um instrumento que ajuda a projectar um dia saudável. Visto que as actividades enérgicas aumentam a quantidade de ar que se respira, o índice ajuda a decidir quando se pode usufruir e reduzir, ou adiar, as vantagens proporcionadas pela actividade física.



Cada indivíduo é diferente

O índice qualidade do ar-saúde também leva em conta que a qualidade do ar afecta cada indivíduo de maneira diferente. Por exemplo: o índice 5 poderá ter um significado diferente para quem tem problemas cardíacos ou respiratórios do que para quem não apresenta tais problemas. Por este motivo, o índice qualidade do ar-saúde contém recomendações destinadas aos indivíduos em risco e à população geral. À medida que for utilizando diariamente o índice, passará a conhecer o modo como os diferentes valores o(a) poderão e quais as medidas que poderá tomar para se proteger. Por exemplo, se gosta de correr a velocidade moderada, poderá acabar por descobrir que é preferível passear no parque quando o índice qualidade do ar-saúde atingir ou ultrapassar o valor 7.

Adoptar hábitos

Verifique diariamente o índice qualidade do ar-saúde. Alguns canais de comunicação social (p. ex.: televisão, rádio, jornais) mencionam o índice nos seus boletins meteorológicos. Poderá igualmente obter mais informação acerca do índice e da leitura local em www.airhealth.ca onde a informação é actualizada de hora a hora e é apresentada uma previsão meteorológica para o dia seguinte.

Proteger a saúde e o meio ambiente

Além de ajudar a proteger a saúde, o índice qualidade do ar-saúde também funciona como um lembrete relativamente à necessidade de proteger o meio ambiente. Imagine como a qualidade do ar baixa pode afectar a vida de uma criança com asma, de pessoas idosas ou de alguém com problemas cardíacos ou respiratórios. Se tivéssemos de reduzir o consumo de energia, poderíamos reduzir o número de dias em que o índice qualidade do ar-saúde é elevado.

20/20 - The Way to Clean Air é uma campanha criada com a finalidade de ajudar a reduzir em 20% o consumo de energia doméstica e dos automóveis. É mais fácil do que se pensa. Ligue 416-392-2020 (ou 1-866-583-2020) para obter um exemplar gratuito do Programa 20/20, um guia sobre a redução de energia. Poderá também obtê-lo em www.cleanairpartnership.org/2020.

Mais informação

Para se informar melhor sobre o índice qualidade do ar-saúde e para começar a utilizar este instrumento, consulte:

www.airhealth.ca

Proteja a sua saúde. Conheça os números.



1-3 – Risco baixo

População em risco*

Pode desfrutar das actividades normais ao ar livre.

População geral

Qualidade do ar ideal para a prática de actividades ao ar livre.

**Os indivíduos com problemas cardíacos ou respiratórios correm mais riscos. Siga o conselho habitual do seu médico em relação à prática de exercício e ao controlo do seu problema de saúde.*



4-6 – Risco moderado

População em risco*

Se começar a ter sintomas, pense em reduzir ou adiar as actividades enérgicas ao ar livre.

População geral

Não há necessidade de alterar a prática habitual de actividades ao ar livre, excepto se começar a ter sintomas como tosse e irritação na garganta.

Mais informações poderão ser obtidas em www.airhealth.ca



7-10 – Risco elevado

População em risco*

Pense em reduzir ou adiar as actividades enérgicas ao ar livre. As crianças e os idosos também devem ter cuidado.

População geral

Pense em reduzir ou adiar a prática de actividades enérgicas ao ar livre, no caso de ter sintomas como tosse ou irritação na garganta.

Quando o índice qualidade do ar-saúde for superior a 10, as crianças, os idosos e os indivíduos com problemas cardíacos ou respiratórios deverão evitar a prática de actividades enérgicas ao ar livre. Todos devem reduzir ou adiar tais actividades.