



### ਹਵਾ ਦੀ ਸੁਧੀ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਕਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਵਾਂ ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ, ਹਵਾ ਦੀ ਸੁਧੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਤੋਂ 10 ਦੇ ਅਸਾਨ ਪੈਮਾਨੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਨੰਬਰ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹਨਾਂ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਵੇਬੋ: [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)



### ਹਵਾ ਦੀ ਸੁਧੀ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਕਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਵਾਂ ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ, ਹਵਾ ਦੀ ਸੁਧੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਤੋਂ 10 ਦੇ ਅਸਾਨ ਪੈਮਾਨੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਨੰਬਰ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹਨਾਂ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਵੇਬੋ: [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)



## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ	ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ	ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ	
		ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕ*	ਆਮ ਲੋਕ
ਘੱਟ ਖਤਰਾ	1 – 3	ਆਪਣੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋ।	ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਹਵਾ ਦੀ ਆਦਰਸ਼ ਸੁੱਧੀ।
ਮੱਧ ਖਤਰਾ	4 – 6	ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।	ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ	7 – 10	ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ	10 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।

\*ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਮ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca) 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ	ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ	ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ	
		ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕ*	ਆਮ ਲੋਕ
ਘੱਟ ਖਤਰਾ	1 – 3	ਆਪਣੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋ।	ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਹਵਾ ਦੀ ਆਦਰਸ਼ ਸੁੱਧੀ।
ਮੱਧ ਖਤਰਾ	4 – 6	ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।	ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ	7 – 10	ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ	10 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।

\*ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਮ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca) 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ