



Качество воздуха Индекс здоровья

Защитите свое здоровье. Знайте показатели

www.airhealth.ca

Ознакомление с индексом здоровья по качеству воздуха

Обычный человек совершает порядка 20.000 вдохов в день. Это эквивалентно 10.000 литрам воздуха, которые проходят через ваши легкие каждый день! Разве не будет полезным знать как это влияет на ваше здоровье и когда лучше всего вести активный образ жизни? Теперь вы можете это узнать

Индекс здоровья по качеству воздуха является новым показателем, который измеряет качество воздуха в параметрах применительно к вашему здоровью.

Показатели от 1 до 10.

Индекс здоровья по качеству воздуха очень прост. Он измеряет качество воздуха применительно к вашему здоровью по шкале от 1 до 10. Показатель 1 означает незначительный риск для вашего здоровья, а показатель 7 и выше представляет собой большой риск (в редких случаях Индекс здоровья по качеству воздуха может превышать 10, что означает очень большой риск).

Больше чем показатель.

Индекс здоровья по качеству воздуха – это больше чем показатель. Это инструмент, который помогает вам планировать здоровый день. Поскольку физическая активность увеличивает количество вдыхаемого воздуха, Индекс здоровья по качеству воздуха помогает вам принять решение о том, когда получать удовольствие от физических упражнений, а когда их следует перенести или сократить.



Каждый человек уникален.

Индекс здоровья по качеству воздуха также подразумевает, что качество воздуха воздействует на каждого по-разному. Например, показатель 5 будет иметь различные значения для тех, кто страдает сердечными или респираторными проблемами и для тех, кто не страдает ими. По этой причине Индекс здоровья по качеству воздуха включает рекомендации для лиц с риском для здоровья и для обычных людей. Если вы будете ежедневно пользоваться Индексом здоровья по качеству воздуха, то вы узнаете как на вас влияют различные параметры и что вы можете предпринять для того, чтобы себя защитить. Например, если вы любите пробежки, то вы узнаете что лучше просто побродить по парку когда показатель Индекса достигает отметки 7.

Обзаведитесь привычкой

Проверяйте Индекс здоровья по качеству воздуха ежедневно. Некоторые средства массовой информации (например, телевидение, радио, газеты) включают Индекс здоровья в свои обзоры прогноза погоды. Вы также можете получить больше информации в отношении ваших местных показателей на сайте www.airhealth.ca Информация обновляется каждый час, а также дается прогноз на следующий день.

Защищая здоровье и окружающую среду.

Наряду с тем, что Индекс здоровья по качеству воздуха может помочь защитить наше здоровье, он может также служить нам напоминанием о том, что нужно охранять окружающую среду. Представьте себе как плохой воздух может испортить жизнь ребенку страдающему от астмы или пожилому человеку у которого проблемы с сердцем или дыхательной системой. Если бы каждый смог снизить потребление энергии, мы могли бы сократить количество дней когда Индекс здоровья по качеству воздуха является высоким.

Способ очистки воздуха 20x20 – это кампания, разработанная для того, чтобы помочь вам снизить на 20% потребление энергии дома и на 20% пользование автомобилем. Это гораздо легче чем вы думаете. Позвоните по тел. (416) 392-2020 (или 1-866-583-2020) для получения 20/20 Planner - бесплатного руководства по энергосбережению. А лучше скачайте руководство с сайта www.toronto.ca/health/2020

Дополнительная информация

Для получения дополнительной информации об Индексе здоровья по качеству воздуха и о том, как начать его применять, посетите сайт: www.airhealth.ca



Незначительный риск. Показатель от 1 до 3.

Жители с риском для здоровья*

Наслаждайтесь вашими обычными видами деятельности вне помещений.

Обычные жители

Идеальное качество воздуха для времяпровождения вне помещений.

* Люди с сердечными или респираторными проблемами подвергаются большему риску. Следуйте совету вашего врача в отношении упражнений и поддержания своей формы.



Умеренный риск. Показатель от 4 до 6.

Жители с риском для здоровья*

Если вы испытываете симптомы, предусмотрите сокращение активной деятельности на свежем воздухе или её перенос по времени. *oat irritat*

Обычные жители

Нет необходимости в изменении или переносе деятельности на открытом воздухе если вы не испытываете такие симптомы, как кашель или раздражение горла. *Neoion.*

За дополнительной информацией обращайтесь на сайт www.airhealth.ca



Большой риск. Показатель от 7 до 10.

Жители с риском для здоровья*

Сократите или перенесите по времени активную деятельность вне помещений. Детям и пожилым людям также следует остерегаться.

Обычные жители

Предусмотрите сокращение или перенос по времени активной деятельности вне помещений если вы испытываете такие симптомы, как кашель или раздражение горла.

Когда Индекс здоровья по качеству воздуха превышает показатель 10, то дети, пожилые люди и люди, страдающие от сердечных или респираторных заболеваний, должны избегать активной деятельности на улице. Каждый должен сократить физическую деятельность вне помещений или перенести её по времени.