



Air Quality Health Index

**Pangalagaan ang inyong kalusugan.
Alamin ang mga bilang.**

www.airhealth.ca

Ang Air Quality Health Index

Ang bawat tao ay humihinga nang mga 20,000 beses sa isang araw. Kung gayon, 10,000 litro ng hangin ang dumaraan sa inyong baga araw-araw! Hindi ba't mabuting malaman kung paano naapektuhan ng hangin na ito ang inyong kalusugan – at kung kailan pinakamainam maging aktibo? Ngayon, maaari niyo nang malaman ito.

Ang *Air Quality Health Index* ay isang kasangkapang sumusukat sa kalidad ng hangin batay sa inyong kalusugan.

Mula 1 hanggang 10

Ang *Air Quality Health Index* ay simple lang. Sinusukat nito ang kalidad ng hangin batay sa inyong kalusugan sa sukat na 1 hanggang 10. Ang sukat na 1 ay nangangahulugan ng maliit na panganib sa inyong kalusugan at ang 7 mahigit ay nangangahulugan ng malaking panganib. (Sa ilang da-pangkaraniwang pagkakataon, ang *Air Quality Health Index* ay maaaring umabot ng 10+, na nangangahulugan ng higit na malaking panganib.)

Hindi Lang Isang Bilang

Ang Air Quality Health Index ay hindi lamang isang bilang – ito ay isang kasangkapang makatutulong sa inyong magplano ng isang malusog na araw. Dahil nadaragdagan ang hangin na hinihinga ninyo kapag gumagawa ng nakakapagod na gawain, maaari kayong matulungan ng Air Quality Health Index na magpasya kung kailan ninyo maaaring gawin ito o kailan dapat bawasan o ipagpaliban ang inyong gawain.



Ang Bawat Tao ay Kakaiba

Kinikilala sa Air Quality Health Index na iba't iba ang epekto ng kalidad ng hangin sa iba't ibang tao. Halimbawa, iba ang kahulugan ng sukat na 5 sa mga may problema sa puso o paghinga at sa mga walang ganitong problema. Dahil dito, may mga kasamang rekome ndasyon ang Air Quality Health para sa mga taong nasa panganib at sa pangkalahatang populasyon. Sa araw-araw na paggamit ninyo ng Air Quality Health Index, matututunan ninyo kung paano kayo naaapektuhan ng mga bilang nito at kung ano ang mga dapat ninyong gawin upang pangalagaan ang sarili ninyo. Halimbawa, kung mahilig kayong mag-*jogging*, maaari ninyong matuklasan na mas mainam sa inyong maglakad lamang sa park kung nasa sukat na 7 o mas mataas ang Air Quality Health Index.

Sanayin ang Inyong Sarili

Tingnan ang Air Quality Health Index araw-araw. Isinasali ng iba't ibang midya (hal. TV, radyo, diyaryo) ang Air Quality Health Index kanilang mga ulat-panahon. Maaari rin kayong makakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa Index at sa sukat nito sa inyong lokalidad sa www.airhealth.ca. Oras-oras inilalagay ang pinakahuling impormasyon dito at nagbibigay rin ng ulat para sa susunod na araw.

Pangangalaga sa Kalusugan at sa Sarili

Bukod sa pagtulong sa pangangalaga sa ating kalusugan, nagsisilbi ring paalala ang Air Quality Health Index na pangalagaan ang ating kapaligiran. Ipagpalagay na lamang kung paano maaapektuhan ng mababang kalidad ng hangin ang buhay ng isang batang may hika, ng matatanda, o ng isang taong may problema sa puso o sa paghinga. Kung babawasan ng lahat ang paggamit sa energy, maaari natin bawasan ang bilang ng mga araw kung kailan mataas ang Air Quality Health Index .

Ang **20/20 The Way to Clean Air** ay isang kampanyang nakdisenyo upang tulungan kayong bawasan ng 20% ang paggamit ng energy sa bahay at paggamit ng sasakyan. Madali lamang ito. Tumawag sa 416-392-2020 (o 1-866-583-2020) para makakuha ng kopya ng 20/20 Planner, isang libreng gabay sa pagbabawas ng energy. Mas mainam pa, i-download and 20/20 Planner sa www.cleanairpartnership.org/2020.

Karagdagang Impormasyon

Upang makakuha ng dagdag na kaalaman tungkol sa Air Quality Health Index, at magsimula sa paggamit nito, pumunta sa:

www.airhealth.ca

Pangalagaan ang inyong kalusugan. Alamin ang mga bilang.



Maliit na Panganib 1-3

Mga Taong Nanganganib*

Gawin ang inyong karaniwang mga gawaing panlabas.

Pangkalahatang Populasyon

Angkop na kalidad ng hangin para sa panla

**Ang mga taong may problema sa puso o sa paghinga ay nasa higit na panganib. Sundin ang karaniwang payo ng inyong doctor tungkol sa pag-eehersisyo at sa pangangalaga sa inyong kondisyon.*



Katamtamang Panganib 4-6

Mga Taong Nanganganib*

Pag-isipan ang pagbawas sa mga nakapapagod na gawaing panlabas kung nakararamdam kayo ng mga sintomas.

Pangkalahatang Populasyon

Hindi kailangang baguhin ang inyong mga karaniwang gawaing panlabas, liban lang kung makaranas

Maaaring kumuha ng karagdagang impormasyon sa www.airhealth.ca



Malaking Panganib 7-10

Mga Taong Nanganganib*

Bawasan o ipagpaliban ang mga nakapapagod na gawaing panlabas. Dapat ring maghinay-hinay ang mga bata at matatanda.

Pangkalahatang Populasyon

Pag-isipan ang pagbawas o pagpapaliban sa mga nakapapagod na gawaing panlabas kung nakararanas kayo ng mga sintomas tulad ng pag-ubong at pangangati ng lalamunan.

Kapag ang Air Quality Health Index ay mas mataas sa 10, dapat umiwas sa mga nakapapagod na gawaing panlabas ang mga bata, matatanda at may problema sa puso o sa paghinga. Dapat bawasan o ipagpaliban ng lahat ang kanilang mga gawaing panlabas.