



重新認識空氣質素

知道何時適宜活動。新的空氣質素健康指數像比例尺，從1度至10度，量度空氣質素與您健康之間的關係。度數愈低，風險愈低。

認識指數，保障健康。請瀏覽 www.airhealth.ca

認識指數，保障健康

健康風險	空氣質素 健康指數	健康訊息	
		風險較高人士*	一般人士
低風險	1 – 3	如常進行戶外活動。	空氣質素理想，適宜戶外活動。
中度風險	4 – 6	身體出現症狀時，便應考慮減少劇烈的戶外活動或另覓時間進行。	除非出現咳嗽及喉部不適等症狀，否則毋須改動慣常進行的活動。
高風險	7 – 10	減少劇烈戶外活動或把活動改期，兒童及長者亦應量力而為。	如果出現咳嗽及喉部不適等症狀，就應考慮減少劇烈戶外活動或把活動改期。
極高風險	Above 10	避免劇烈戶外活動，兒童及長者亦應避免在戶外進行劇烈的體力活動。	減少劇烈戶外活動或把活動改期，尤其於出現咳嗽及喉部不適等症狀時更應該這樣做。

*心臟或呼吸有問題的人士有較高的風險。請遵照醫生的指示進行運動及照顧自己的狀況。

詳情請瀏覽 www.airhealth.ca