



NHÌN VÀO PHÂM CHẤT KHÔNG KHÍ VỚI SỰ HIỂU BIẾT

Biết khi nào thì nên hoạt động. Chỉ số Sức khoẻ Phẩm chất Không khí mới liên hệ sức khoẻ của quý vị với thang cấp giảm dị từ 1 đến 10. Số càng thấp, nguy cơ càng thấp.

Bảo vệ sức khỏe. Hiểu các con số. Xin vào www.airhealth.ca

BẢO VỆ SỨC KHOẺ. HIỂU CÁC CON SỐ.

NGUY CƠ CHO SỨC KHOẺ	CHỈ SỐ SỨC KHOẺ PHẨM CHẤT KHÔNG KHÍ	KHUYẾN CÁO VỀ SỨC KHOẺ	
		Người Dễ Gặp Nguy *	Công chúng Nói Chung
Nguy cơ Thấp	1 – 3	Yên tâm vui hưởng các hoạt động ngoài trời thường nhật.	Phẩm chất không khí lý tưởng cho các hoạt động ngoài trời.
Nguy cơ Trung bình	4 – 6	Nên giảm hay dời lại các hoạt động cần gắng sức ở ngoài trời nếu quý vị đang thấy các triệu chứng.	Không cần phải thay đổi các hoạt động ngoài trời trừ phi thấy có các triệu chứng như ho hay ngứa ngáy ở cổ.
Nguy cơ Cao	7 – 10	Giảm hay dời lại các hoạt động ngoài trời cần gắng sức. Trẻ em và người cao tuổi cũng cần giảm hoạt động.	Nên giảm hay dời lại các hoạt động ngoài trời cần gắng sức nếu thấy các triệu chứng như ho hay ngứa ngáy ở cổ.
Nguy cơ Rất Cao	Trên 10	Tránh các hoạt động ngoài trời cần gắng sức. Trẻ em và người cao tuổi cũng cần tránh hoạt động.	Giảm bớt hay dời lại các hoạt động ngoài trời cần gắng sức nếu thấy các triệu chứng như ho hay ngứa ngáy ở cổ.

*Người có bệnh tim hay hô hấp là người dễ gặp nguy. Xin theo chỉ dẫn thường nhật của bác sĩ của quý vị về thể dục và điều trị bệnh của quý vị.

Có thể tìm thêm thông tin tại www.airhealth.ca