



TINGNAN ANG KALIDAD NG HANGIN SA ISANG BAGONG PARAAN

Alamin kung kalian magiging aktibo. Iniuugnay ng bagong Air Quality Health Index ang kalidad ng hangin sa inyong kalusugan sa isang simpleng sukatan mula 1 hanggang 10. Mas mababa ang bilang, mas maliit ang panganib.

Pangalagaan ang inyong kalusugan. Alamin ang mga bilang. **Dumalaw sa www.airhealth.ca**



PANGALAGAAN ANG INYONG KALUSUGAN. ALAMIN ANG MGA BILANG.

PANGANIB SA KALUSUGAN	AIR QUALITY HEALTH INDEX	MENSAHENG PANGKALUSUGAN	
		Mga Taong Nanganganib*	Pangkalahatang Populasyon
Maliit na Panganib	1 – 3	Gawin ang inyong karaniwang mga gawaing panlabas.	Angkop na kalidad ng hangin para sa mga gawaing panlabas.
Katamtamang Panganib	4 – 6	Pag-isipan ang pagbawas sa mga nakapapagod na gawaing panlabas kung nakararamdam kayo ng mga sintomas.	Hindi kailangang baguhin ang inyong mga karaniwang gawaing panlabas, liban lang kung makaranas kayo ng sintomas tulad ng pag-ubo at pangangati ng lalamunan.
Malaking Panganib	7 – 10	Bawasan o ipagpaliban ang mga nakapapagod na gawaing panlabas. Dapat ring maghinay-hinay ang mga bata at matatanda.	Pag-isipan ang pagbawas o pagpapaliban sa mga nakapapagod na gawaing panlabas kung nakararanas kayo ng mga sintomas tulad ng pag-ubo at pangangati ng lalamunan.
Napakalaking Panganib	Higit sa 10	Iwasan ang mga nakapapagod na gawaing panlabas. Dapat iwasan ng mga bata at matatanda ang pagpapagod sa labas.	Bawasan o ipagpaliban ang mga nakapapagod na gawaing panlabas, lalo na kung makararanas kayo ng mga sintomas tulad ng pag-ubo at pangangati ng lalamunan.

*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 kundisyon.

Maaaring kumuha ng karagdagang impormasyon sa www.airhealth.ca