



Рассмотрите качество воздуха в совершенно ином свете.

Узнайте когда следует вести активный образ жизни. Новый Индекс здоровья по качеству воздуха соотносит качество воздуха с вашим здоровьем по простой шкале от 1 до 10. Чем ниже показатель, тем меньше риск.

Защитите свое здоровье. Знайте параметры. Посетите сайт:
www.airhealth.ca

Защитите свое здоровье. Знайте параметры.

Риск для здоровья	Индекс	Сообщения в отношении здоровья	
		Жители с риском для здоровья	Обычные жители
Незначительный риск	1 – 3	Наслаждайтесь вашим обычными видами деятельности вне помещений.	Идеальное качество воздуха для времяпровождения вне помещений.
Умеренный риск	4 – 6	Если вы испытываете симптомы, предусмотрите сокращение активной деятельности на свежем воздухе или её перенос по времени.	Нет необходимости в изменении или переносе деятельности на открытом воздухе если вы не испытываете такие симптомы, как кашель или раздражение горла.
Большой риск	7 – 10	Сократите или перенесите по времени активную деятельность вне помещений. Детям и пожилым людям также следует поберечься.	Предусмотрите сокращение или перенос по времени активной деятельности вне помещений если вы испытываете такие симптомы, как кашель или раздражение горла.
Очень большой риск	свыше 10	Избегайте активной деятельности вне помещений. Детям и пожилым людям также следует избегать физических усилий на открытом воздухе. поберечься.	Сократите или перенесите по времени активную деятельность вне помещений, особенно если испытываете такие симптомы, как кашель или раздражение горла.

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

За дополнительной информацией посетите сайт www.airhealth.ca

