



## VEJA A QUALIDADE DO AR DE UMA FORMA INTEIRAMENTE NOVA

**Saiba escolher a melhor ocasião para praticar exercício.** Numa simples escala de 1 a 10, o novo índice qualidade do ar-saúde relaciona a qualidade do ar com a saúde. Quanto mais baixo for o número, menor é o risco.

Proteja a sua saúde. Conheça os números. Visite [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)

## PROTEJA A SUA SAÚDE. CONHEÇA OS NÚMEROS.

RISCO PARA A SAÚDE	ÍNDICE QUALIDADE DO AR-SAÚDE	MENSAGENS	
		População em risco*	População geral
Risco baixo	1 – 3	Pode desfrutar das actividades normais ao ar livre.	Qualidade do ar ideal para a prática de actividades ao ar livre.
Risco moderado	4 – 6	Se começar a ter sintomas, pense em reduzir ou adiar as actividades enérgicas ao ar livre.	Não há necessidade de alterar a prática habitual de actividades ao ar livre, excepto se começar a ter sintomas como tosse e irritação na garganta.
Risco elevado	7 – 10	Pense em reduzir ou adiar as actividades enérgicas ao ar livre. As crianças e os idosos também devem ter cuidado.	Pense em reduzir ou adiar a prática de actividades enérgicas ao ar livre, no caso de ter sintomas como tosse e irritação na garganta.
Risco muito elevado	Superior a 10	Evite actividades enérgicas ao ar livre. As crianças e os idosos também devem evitar esforços físicos ao ar livre.	Reduza ou adie a prática de actividades enérgicas ao ar livre, sobretudo se tiver sintomas como tosse e irritação na garganta.

\*Os indivíduos com problemas cardíacos ou respiratórios correm mais riscos. Siga o conselho habitual do seu médico em relação à prática de exercício e ao controlo do seu problema de saúde.

Mais informações poderão ser obtidas em [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)