

How to Plan Your Outdoor Activities During Haze



For Immediate Outdoor Activities

Use the 1-hour PM_{2.5} readings and personal guide[^]

During the haze season, the 1-hour PM_{2.5} concentration indicates the current air quality. Use this to decide on immediate activities such as going for a jog. When planning activities within the same day, members of the public are advised to closely monitor the 1-hr PM_{2.5} readings and check the latest readings before proceeding.

BAND 1 (NORMAL) (0 - 55 µg/m ³)	BAND 2 (ELEVATED) (56 - 150 µg/m ³)	BAND 3 (HIGH) (151 - 250 µg/m ³)	BAND 4 (VERY HIGH) (≥251 µg/m ³)
CONTINUE with normal activities	REDUCE strenuous outdoor activity for the next hour Vulnerable persons* – AVOID strenuous outdoor activity for the next hour	AVOID strenuous outdoor activity for the next hour Vulnerable persons* – AVOID all outdoor activity for the next hour	MINIMISE all outdoor activity for the next hour Vulnerable persons* – AVOID all outdoor activity for the next hour

[^] This guide is not intended to be prescriptive. For the general population, symptoms that may arise from short-term exposure such as throat or eye irritations are expected to resolve after withdrawing from the exposure.

* Vulnerable persons include the elderly, pregnant women, children, and persons with chronic lung disease or heart disease.



For Next Day Activities

Use the 24-hour PSI forecast and health advisory

The 24-hour PSI forecast, available during the haze season, and the corresponding health advisories should be used when planning for next day outdoor activities, such as going to the beach.

24-HOUR PSI FORECAST	GOOD (0 - 50)	MODERATE (51 - 100)	UNHEALTHY (101 - 200)	VERY UNHEALTHY (201 - 300)	HAZARDOUS (≥300)
Healthy Persons	Normal activities	Normal activities	REDUCE prolonged or strenuous outdoor physical exertion	AVOID prolonged or strenuous outdoor physical exertion	MINIMISE outdoor activity
Elderly, Pregnant Woman, Children	Normal activities	Normal activities	MINIMISE prolonged or strenuous outdoor physical exertion	MINIMISE outdoor activity	AVOID outdoor activity
Persons with Chronic Lung Disease, Heart Disease	Normal activities	Normal activities	AVOID prolonged or strenuous outdoor physical exertion	AVOID outdoor activity	AVOID outdoor activity

Scientific studies on the health effects of particulate matter (PM) are based on 24-hour exposure. The impact of haze is dependent on one's health status, PSI, and the duration and intensity of outdoor activity. Reducing outdoor activities and physical exertion can help limit the ill effects. Persons who are not feeling well should seek medical attention.

The Government will continue to use the 24-hr PSI forecast to implement action plans to minimise and manage the impact of haze on Singapore, guide risk assessment of immediate activities and advise major decisions such as school closure and suspension of training or outdoor work.

Explanatory notes: **REDUCE** (do less), **MINIMISE** (do as little as possible), **AVOID** (do not do), **PROLONGED** (continuous exposure for several hours), **STRENUOUS** (involving a lot of energy or effort)



Current air quality readings and more information are available at www.haze.gov.sg, www.nea.gov.sg and [myENV](#) mobile app

Connect with us on [f](#) [i](#) [t](#) [in](#) [v](#) [d](#) [l](#) [w](#) [e](#)

October 2023



புகைமூட்டத்தின்போது எவ்வாறு உங்கள் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை திட்டமிடுவது



உடனடி வெளிப்புற நடவடிக்கைகளுக்கு

1-மணி நேர PM_{2.5} அளவீடுகளையும் தனிப்பட்ட வழிகாட்டிகளையும் பயன்படுத்துங்கள்[^]

புகைமூட்டக் காலத்தில் 1-மணி நேர PM_{2.5} விகித அளவீடு தற்போதைய காற்றின் தரத்தைக் காட்டுகிறது. மெதுவோட்டம் போன்ற உடனடி நடவடிக்கைகளைப்பற்றி முடிவெடுக்க இதைப் பயன்படுத்திகொள்ளுங்கள். ஒரு நாளுக்குரிய நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடும்போது, பொதுமக்கள் ஒரு மணி நேர PM_{2.5} அளவீடுகளை அணுகக்கூடிய கவனிக்குமாறும், அத்தகைய நடவடிக்கைகளைத் தொடங்கும் முன்பு அண்மைய அளவீடுகளைக் கவனத்தில் கொள்ளுமாறும் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

பிரிவு 1 (வழக்கம்) (0 - 55 µg/m ³)	பிரிவு 2 (அதிகரிப்பு) (56 - 150 µg/m ³)	பிரிவு 3 (அதிகம்) (151 - 250 µg/m ³)	பிரிவு 4 (மிக அதிகம்) (≥251 µg/m ³)
வழக்கமான நடவடிக்கைகளை தொடரவும்	அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்கு கடுமையான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை குறைத்துக்கொள்ளவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள் * அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்கு கடுமையான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்	அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்குக் கடுமையான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள்* அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் தவிர்க்கவும்	அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள் * அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் தவிர்க்கவும்

[^] இந்த வழிகாட்டி இறுதித்தீர்வல்ல. பொதுவாக, சராசரி நபருக்கு குறுகிய காலம் புகைமூட்டத்தின் பாதிப்பால் ஏற்படும் அறிகுறிகளான தொண்டை அல்லது கண் எரிச்சல் போன்றவை, அந்தச் சூழலில் இருந்து விடுபடும்போது சரியாகிவிடும்.

* பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களில் முதியவர்கள், கர்ப்பிணிப்பெண்கள், சிறுவர்கள், நாளிட்ட நுரையீரல் மற்றும் இதய நோய்களைக் கொண்டவர்கள் ஆகியோர் அடங்குவர்.



அடுத்த நாள் நடவடிக்கைகளுக்கு

24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பையும் சுகாதார ஆலோசனைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.

கடற்கரைக்குச் செல்லுதல் போன்ற அடுத்த நாள் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுவதற்குப், புகைமூட்டக்காலங்களில் கிடைக்கும் 24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பையும் சுகாதார ஆலோசனைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பு	நல்ல காற்றுத்தரம் (0 - 50)	மிதமான காற்றுத்தரம் (51 - 100)	ஆரோக்கியமற்ற காற்றுத்தரம் (101 - 200)	மிகவும் ஆரோக்கியமற்ற காற்றுத்தரம் (201 - 300)	ஆபத்தான காற்றுத்தரம் (≥300)
ஆரோக்கியமானவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை குறைத்துக்கொள்ளவும்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்
முதியவர்கள், கர்ப்பிணிப்பெண்கள், சிறுவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்
நாளிட்ட நுரையீரல் மற்றும் இதய நோயாளிகள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்க்கவும்

நுண்துகள் பொருட்களினால் ஏற்படும் சுகாதாரப் பாதிப்புகளைப் பற்றிய அறிவியல் ஆய்வுகள், 24 மணி நேர வெளிப்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. புகைமூட்டத்தால் எந்த அளவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் என்பது காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு, ஒருவரின் உடல்நிலை, அவரின் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளின் கால அளவு மற்றும் தீவிரம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்திருக்கும். வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் உடல் உழைப்பையும் குறைப்பதன் மூலம் பாதிப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உடல் நலமில்லாதவர்கள் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

சிங்கப்பூரில் புகைமூட்டத்தின் பாதிப்பைக் குறைப்பதற்கும் நிரவகிப்பதற்குமான திட்டங்களைச் செயல்படுத்தவும், உடனடி நடவடிக்கைகளின் ஆபத்து மதிப்பீட்டுக்கு வழிகாட்டியாகவும், பள்ளிகளை மூடுதல் மற்றும் பயிற்சிகள் அல்லது வெளிப்புற வேலைகளை நிறுத்திவைத்தல் போன்ற முக்கியமான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு ஆலோசனை வழங்கவும், 24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பை அரசாங்கம் தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்.

விளக்கக் குறிப்புகள்: குறைத்துக்கொள்ளவும் (குறைவாகச் செய்யவும்), கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும் (முடிந்தவரை குறைவாகச் செய்யவும்), தவிர்க்கவும் (செய்யாதீர்கள்), நீண்ட நேரம் (பல மணி நேரத்துக்கு தொடர்ந்து புகைமூட்டத்தின் பாதிப்புக்கு இலக்காவது), கடுமையான (அதிக ஆற்றல் அல்லது முயற்சி தேவைப்படுவது)



தற்போதைய காற்று அளவீடுகளையும் கூடுதல் தகவல்களையும் www.haze.gov.sg, www.nea.gov.sg ஆகிய இணையத் தளங்களிலும் myENV செயலியிலும் பெறலாம்

இவற்றில் எங்களுடன் இணையுங்கள்

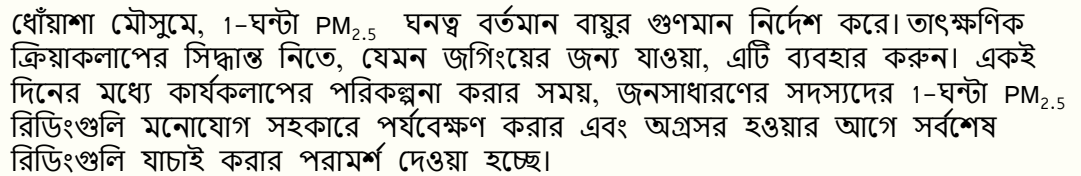


October 2023



ধোঁয়াশার সময় আপনার বহিরঙ্গনের

1-ঘন্টা PM_{2.5} রিডিং এবং ব্যক্তিগত নির্দেশিকা^ ব্যবহার করুন



এই নির্দেশিকাটি নির্দেশমূলক হিসাবে ব্যবহার হওয়ার উদ্দেশ্যে করা হয় নাই। সাধারণ জনগনের জন্য, স্বল্প-সময় বাহিরে উন্মুক্ত থাকায় উদ্ভূত লক্ষণ যেমন গলা বা চোখের জ্বলাপোড়া হওয়া যা বাইরের উন্মুক্ততা প্রত্যাহার করার পরে সমাধান হবে বলে আশা করা যায়।

24-ঘণ্টার PSI পূর্বাভাস এবং স্বাস্থ্য পরামর্শ ব্যবহার করুন

24-ঘন্টার PSI পূর্বাভাস	ভাল (0 - 50)	সহনীয় (51 - 100)	অস্বাস্থ্যকর (101 - 200)	খুবই অস্বাস্থ্যকর (201 - 300)	বিপজ্জনক (>300)
সুস্থ ব্যক্তির	স্বাভাবিক কার্যক্রম সমূহ	স্বাভাবিক কার্যক্রম সমূহ	দীর্ঘায়িত বা বহিরঙ্গনে কঠোর শারীরিক পরিশ্রম হ্রাস করুন	দীর্ঘায়িত বা বহিরঙ্গনে কঠোর শারীরিক পরিশ্রম এড়িয়ে চলুন	বহিরঙ্গনের কার্যকলাপ কমান
বয়স্ক, গর্ভবতী মহিলা, শিশু	স্বাভাবিক কার্যক্রম সমূহ	স্বাভাবিক কার্যক্রম সমূহ	দীর্ঘায়িত বা বহিরঙ্গনে কঠোর শারীরিক পরিশ্রম কমান	বহিরঙ্গনের কার্যকলাপ কমান	বহিরঙ্গনের কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন
দীর্ঘস্থায়ী ফুসফুসের রোগ, হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তির	স্বাভাবিক কার্যক্রম সমূহ	স্বাভাবিক কার্যক্রম সমূহ	দীর্ঘায়িত বা বহিরঙ্গনে কঠোর শারীরিক পরিশ্রম এড়িয়ে চলুন	বহিরঙ্গনের কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন	বহিরঙ্গনের কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন

ব্যখ্যামূলক নোট: **কম করা** (কম করুন), **কমানো** (যতটা সম্ভব কম করুন), **এড়ানো** (করবেন না), **দীর্ঘায়িত** (কয়েক ঘন্টার জন্য একটানা বাহিরে উল্লঙ্ঘন থাকা), **কঠোর** (অনেক শক্তি বা প্রচেষ্টা জড়িত)



如何规划烟霾期间的户外活动



安排当下的户外活动

查看一小时悬浮颗粒PM_{2.5}指数和个人应对指南[^]

烟霾季节期间，一小时悬浮颗粒 PM_{2.5} 浓度能够反映当下的空气质量。请在决定当下的活动之前，例如是否外出跑步，参考悬浮颗粒 PM_{2.5} 浓度。民众在安排当天的活动时，应密切留意一小时 PM_{2.5} 指数，并在进行活动前查看最新指数。

等级 1 (正常) (0-55微克/每立方米)	等级 2 (偏高) (56-150微克/每立方米)	等级 3 (高) (151-250微克/每立方米)	等级 4 (非常高) (≥251微克/每立方米)
照常活动	减少在下一个小时内进行激烈户外活动 高危群体* 避免在下一个小时内进行激烈户外活动	避免在下一个小时内进行激烈户外活动 高危群体* 避免在下一个小时内进行所有户外活动	尽量避免在下一个小时内进行所有户外活动 高危群体* 避免在下一个小时内进行所有户外活动

[^] 本指南并非规范建议。对于大多数公众，因短间接触较高浓度PM_{2.5}的环境所引起的喉咙或眼睛不适等症状，会在离开该环境后自动恢复。

* 高危群体包括年长者、孕妇、孩童，以及慢性肺病或心脏病患者。



规划隔天的活动

查看24小时空气污染指数(PSI)预测及健康指引

烟霾季节期间，请根据 24 小时空气污染指数 PSI 预测和相关的健康指引安排隔天的户外活动，例如去海滩。

24小时空气污染指数预测	良好水平 (0 - 50)	适中水平 (51 - 100)	不健康水平 (101 - 200)	非常不健康水平 (201 - 300)	危险水平 (>300)
健康人士	照常活动	照常活动	减少长时间或激烈的户外体力活动	避免长时间或激烈的户外体力活动	尽量避免户外活动
年长者、孕妇、孩童	照常活动	照常活动	尽量避免长时间或激烈的户外体力活动	尽量避免户外活动	避免户外活动
慢性肺病或心脏病患者	照常活动	照常活动	避免长时间或激烈的户外体力活动	避免户外活动	避免户外活动

悬浮颗粒 (PM) 影响健康的科学研究是以人们在 24 小时内的接触情况为依据。烟霾对人体健康的影响，须视个人健康状况、空气污染指数以及个人进行户外活动的的时间和激烈程度而定。减少户外活动和体力消耗，有助于减缓烟霾对健康所造成的不良影响。身体不适者应立即就医。

政府将继续利用 24 小时空气污染指数预测来实施应对计划，以尽量减少和管控烟霾对新加坡造成的影响，针对当前活动协助风险评估，以及就学校是否停课、训练或户外工作是否暂停等重大决定提供意见。

说明：减少 (少做)，尽量避免 (尽可能少做)，避免 (不做)，长时间 (连续几个小时处于该环境中)，激烈 (消耗大量体力或力气)



欲知目前的空气质量指数及更多信息，请浏览网站
www.haze.gov.sg，及下载 [myENV](#) 应用程序。

请与我们保持联络         
October 2023

