



BERJEREBU?

RUJUK PANDUAN INI UNTUK MERANCANG KEGIATAN ANDA

UNTUK MEMBUAT PERANCANGAN AWAL, RUJUK RAMALAN PSI 24 JAM & MAKLUMAN KESIHATAN

Kajian saintifik mengenai kesan kesihatan daripada bahan zarah (PM) adalah berdasarkan pendedahan 24 jam kepada PM. Ini sebabnya PSI 24 jam mempunyai nasihat kesihatan yang berkaitan. Gunakan panduan ini untuk membuat perancangan awal seperti untuk ke tempat kerja atau sekolah pada esok hari.

Ramalan PSI 24 jam	Baik 0 - 50	Sederhana 51 - 100	Tidak sihat 101 - 200	Sangat Tidak sihat 201 - 300	Berbahaya >300
ORANG-ORANG YANG SIHAT	Kegiatan biasa	Kegiatan biasa	Kurangkan kegiatan fizikal di luar yang berat dan berpanjangan	Elakkan kegiatan fizikal di luar yang berat dan berpanjangan	Kurangkan seberapa banyak kegiatan di luar
WARGA TUA, WANITA HAMIL, KANAK-KANAK	Kegiatan biasa	Kegiatan biasa	Kurangkan seberapa banyak yang boleh kegiatan fizikal di luar yang berat dan berpanjangan	Kurangkan seberapa banyak yang boleh kegiatan di luar	Elakkan kegiatan di luar
ORANG-ORANG MENGHIDAP PENYAKIT PARU-PARU ATAU PENYAKIT JANTUNG KRONIK	Kegiatan biasa	Kegiatan biasa	Elakkan kegiatan fizikal di luar yang berat dan berpanjangan	Elakkan kegiatan di luar	Elakkan kegiatan di luar

Nota-nota penjelasan:

Kurangkan = Kurang melakukannya

Kurangkan seberapa banyak = Lakukan paling sedikit

Elakkan = Jangan lakukan

Berpanjangan = Melakukan kegiatan berterusan untuk beberapa jam

Berat = Memerlukan banyak tenaga atau kekuatan fizikal

Kesan jerebu bergantung kepada tahap kesihatan seseorang, paras PSI dan tempoh serta jenis kegiatan yang dilakukan di luar. Mengurangkan kegiatan di luar yang berat dan berpanjangan boleh mengurangkan kesan kepada kesihatan anda. Seseorang yang berasa tidak sihat hendaklah mendapatkan rawatan perubatan. Ramalan PSI 24 jam hanya disediakan semasa tempoh berlakunya jerebu rentas sempadan.

JIKA ANDA PERLU MENYESUAIKAN KEGIATAN SEMASA ANDA, RUJUK ANGKA PM_{2.5} 1 JAM

Semasa musim jerebu, bahan pencemar utama ialah PM_{2.5}. Maka, bacaan tahap PM_{2.5} 1 jam boleh digunakan sebagai rujukan yang baik bagi mutu udara semasa. Gunakan bacaan ini untuk menyesuaikan kegiatan semasa anda seperti berlari-lari anak.

Jalur	Petunjuk	Tahap PM _{2.5} 1 jam (µg/m ³)
I	Biasa	0 hingga 55
II	Ditingkatkan	56 hingga 150
III	Tinggi	151 hingga 250
IV	Sangat tinggi	251 dan ke atas

PANDUAN UMUM

Di kalangan individu yang sihat, pendedahan kepada paras partikel jerebu yang tinggi boleh menyebabkan kerengsaan pada mata, hidung dan tekak. Dalam banyak keadaan, kerengsaan pada individu tersebut akan reda dengan sendiri.

Partikel jerebu boleh menjejaskan jantung dan paru-paru, terutama bagi orang-orang yang menghidap penyakit jantung atau paru-paru kronik seperti lelah dan penyakit penghalang pulmonari kronik. Individu yang menghidap masalah jantung dan paru-paru kronik hendaklah memastikan ubat-ubat anda sentiasa di sisi anda.

Reaksi setiap individu terhadap bahan pencemar mungkin berbeza-beza dan tahap dan jenis kegiatan fizikal yang boleh dilakukan juga bergantung kepada tahap kesihatan atau keupayaan fizikal masing-masing. Jika anda berasa tidak sihat atau selesa, sila ambil langkah-langkah untuk mencegah pendedahan berterusan dengan segera. Orang-orang yang berasa tidak sihat, seperti warga tua dan kanak-kanak serta individu yang menghidap masalah jantung atau paru-paru kronik, hendaklah mendapatkan rawatan perubatan dengan segera.

TAHUKAH ANDA?

PENGLIHATAN

- Keadaan yang kabur tidak semestinya disebabkan oleh bahan pencemar.
- Kelembapan ialah faktor utama penglihatan. Titisan air di dalam atmosfera boleh menyebarkan cahaya dan dalam keadaan lembap, air juga boleh bergabung dengan partikel dalam udara dan menyebabkan saiznya membesar.

BAU

- Bau terbakar yang dikesan tidak semestinya bererti mutu udara yang tidak baik. Tidak ada hubungkait yang tepat di antara bacaan mutu udara dengan bau terbakar.
- Bau terbakar di udara boleh disebabkan oleh pelbagai sumber seperti jerebu rentas sempadan dari kebakaran hutan dan gambut di negara berdekatan, kebakaran tempatan atau sumber kebakaran tempatan yang lain.



Dengan ramalan PSI 24 jam, maklumat kesihatan dan jalur yang baru untuk tahap PM_{2.5} 1 jam yang disediakan di www.haze.gov.sg dan www.nea.gov.sg, kita akan bersedia semasa musim jerebu!



@NEAsg



fb.com/NEASingapore



myENV App

