



புகைமூட்டமா?

உங்கள் நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிட பின்வரும் வழிகாட்டிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

உங்கள் நடவடிக்கைகளைத் முன்கூட்டியே திட்டமிட 24 மணிநேர காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டையும் பின்வரும் சுகாதார ஆலோசனையையும் பயன்படுத்துங்கள்

நுண்துகள் பொருட்களின் (PM) 24-மணிநேர வெளிப்பாட்டை அடிப்படையாக கொண்டு, அப்பொருட்களால் ஏற்படும் சுகாதாரப் பாதிப்புகளை பற்றிய அறிவியல் ஆய்வுகள் நடப்பெறுவதால் 24-மணிநேர காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டின் (PSI) முன்னுரைப்புகள் அதற்குரிய சுகாதார ஆலோசனைகளுடன் வழங்கப்படுகின்றன. இதனைப் பயன்படுத்தி, நாளை வேலைக்கு அல்லது பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்.

24 மணிநேர காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீடு முன்னுரைப்பு	நல்ல காற்றுத்தரம் 0 - 50	மிதமான காற்றுத்தரம் 51 - 100	ஆரோக்கியமற்ற காற்றுத்தரம் 101 - 200	மிகவும் ஆரோக்கியமற்ற காற்றுத்தரம் 201 - 300	ஆபத்தான காற்றுத்தரம் >300
ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் குறைத்துக்கொள்ளவும்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்கவும்	நடவடிக்கைகளைக் கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்
முதியோர், கர்ப்பிணிப்பெண்கள், சிறுவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்கவும்
நாளப்பட்ட நுரையீரல் நோய், அல்லது இதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்கவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்கவும்	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்கவும்

நீண்டநேர = பல மணி நேரம் தொடர்ச்சியாகப் புகைமூட்டத்திற்கு ஆளாகுதல்

கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் = அதிக சக்தி அல்லது முயற்சி கொண்டு நடவடிக்கையில் ஈடுபடுதல்

விளக்கக் குறியீடுகள்: குறைத்துக்கொள்ளுதல் = குறைவான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்

கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளுதல் = கூடியவரை குறைவான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்

தவிர்ந்தல் = நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடாமல் இருத்தல்

புகைமூட்டத்தால் எந்த அளவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் என்பது காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீடு மற்றும் ஒருவரின் உடல்நலனையும் அவரின் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் பொறுத்திருக்கும். வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் உடல் உழைப்பையும் குறைப்பதன்மூலம் பாதிப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உடல்நலமில்லாதவர்கள் மருத்துவக் கவனிப்பு நாடவேண்டும். எல்லைதாண்டிய புகைமூட்டம் ஏற்படும் காலகட்டங்களில் மட்டுமே 24 மணிநேர காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீடு முன்னுரைப்பு கிடைக்கும்.

உங்களது உடனடி நடவடிக்கைகளை மாற்ற அல்லது சரிப்படுத்த நேரிட்டால் 1-மணிநேர PM_{2.5} புள்ளிவிவரங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

புகைமூட்டக் காலகட்டத்தில், காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டின் முக்கிய காரணி PM_{2.5}. 1-மணிநேர PM_{2.5} விகித அளவிடு, தற்போதைய காற்றுத் தரத்திற்கு நல்லதொரு அறிஞரியாகும். மெதுவோட்டம் செல்லுதல் போன்ற உடனடி நடவடிக்கைகளுக்கு இதைப் பயன்படுத்துங்கள்.

பிரிவு	விளக்கம்	1-மணிநேர PM _{2.5} விகித அளவிடு (µg/m ³)
I	வழக்கம்	0 முதல் 55
II	அதிகரிப்பு	56 முதல் 150
III	அதிகம்	151 முதல் 250
IV	மிக அதிகம்	251 மற்றும் அதற்குமேல்

பொதுவான வழிகாட்டி

ஆரோக்கியமானவர்கள் அதிக அளவிலான புகைமூட்டத் துகள்களை எதிர்நோக்கும்போது கண்கள், மூக்கு, தொண்டை ஆகியவற்றில் எரிச்சல் ஏற்படக்கூடும். பெரும்பாலான சூழ்நிலைகளில், இந்த எரிச்சல் தானாகவே சரியாகிவிடும்.

புகைமூட்டத் துகள்கள் இதயத்தையும் நுரையீரல்களையும் பாதிக்கக்கூடும், குறிப்பாக நாளப்பட்ட இதய நோய் அல்லது நுரையீரல் நோய் இருப்பவர்கள் பாதிக்கப்படக்கூடும். ஆல்ஸ்தீமா, நாளப்பட்ட சுவாசக்குழாய் அடைப்பு நோய் அல்லது இதயச் செயலிழப்பு பிரச்சனைகள் இதற்கான எடுத்துக்காட்டுகள். ஏற்கனவே நாளப்பட்ட இதய, நுரையீரல் நோய்கள் உள்ளவர்கள், தங்களுக்குத் தேவையான மருந்துகள் எப்போதும் கைவசம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவேண்டும்.

காற்றுத் தூய்மைக்கேடு ஒவ்வொருவரையும் எந்த அளவுக்குப் பாதிக்கக்கூடும் என்பதில் வேறுபாடுகள் உண்டு. உடலுழைப்பு நடவடிக்கைகளின் அளவும் உங்களது உடல்நிலையை அல்லது உடலாற்றலைப் பொறுத்து மாறும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் அல்லது அசௌகரிய உணர்வு ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து மேற்கொண்டு வெளியில் இருப்பதைத் தவிர்க்க கூடுதல் நடவடிக்கைகள் எடுக்கவும். உடல்நலம் இல்லாதவர்கள், குறிப்பாக முதியோர், சிறுவர்கள், நாளப்பட்ட இதய அல்லது நுரையீரல் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் உடனடியாக மருத்துவக் கவனிப்பு நாடவேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பார்வையின் தன்மை

- பார்வையின் தன்மை மோசமாக இருப்பதற்குக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டு எப்போதும் காரணமாக இருப்பதில்லை.
- பார்வையின் தன்மையில் ஈரப்பதம் முக்கியமான ஒன்றாகும். காற்று மண்டலத்தில் இருக்கும் நீர்த்துகளின் ஒளியைச் சிதறடிக்கும். ஈரப்பதமான சூழ்நிலைகளில், காற்றிலுள்ள துகள்களுடன் நீர்த்துகளின் ஒன்றிணைந்து, துகள்களைப் பெரிதாக உப்பச்செய்யும்.

வாடை

- காற்றில் வாடை வீசும்போதும் காற்றுத்தரக் குறியீடு அதிகமாக இல்லாதிருக்கலாம். காற்றுத்தரக் குறியீட்டுக்கும் கருகும் வாடைக்கும் இடையில் நல்ல தொடர்பு எதுவுமில்லை.
- காற்றிலிருக்கும் கருகும் வாடைக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். அண்டை நாடுகளின் காட்டுத்தீ மற்றும் நிலக்கரி நெடுப்பால் ஏற்படும் புகைமூட்டம், உள்நாட்டில் மூண்ட தீ அல்லது உள்நாட்டில் மற்ற இடங்களில் எரிப்பு போன்றவை அவற்றுள் அடங்கும்.



www.haze.gov.sg மற்றும் www.nea.gov.sg ஆகிய இணையத்தளங்களில் கிடைக்கும் 24 மணிநேர காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீடு முன்னுரைப்பு, சுகாதார ஆலோசனைகள், 1-மணிநேர PM_{2.5} விகித அளவு ஆகியவற்றுடன், புகைமூட்டத்திலும் குழப்பமின்றி நிதானமாகச் செயல்படலாம்!



@NEASg



fb.com/NEASingapore



myENV App



National Environment Agency

Safeguard • Nurture • Cherish