

# Bagaimana Merancang Aktiviti Luar Anda Semasa Musim Jerebu



## Untuk Aktiviti Luar Terdekat

Gunakan bacaan PM<sub>2.5</sub> 1 jam dan panduan peribadi<sup>^</sup>

Semasa musim jerebu, kepekatan PM<sub>2.5</sub> 1 jam menunjukkan mutu udara semasa. Gunakan ini untuk membuat keputusan melakukan aktiviti luar seperti pergi berlari-lari anak. Semasa merancang aktiviti pada hari yang sama, orang ramai disarankan untuk memantau bacaan 1 jam PM<sub>2.5</sub> dan memeriksa bacaan terkini sebelum meneruskan aktiviti mereka.

| TAHAP 1 (BIASA)<br>(0 - 55 µg/m <sup>3</sup> ) | TAHAP 2 (ATAS)<br>(56 - 150 µg/m <sup>3</sup> )  | TAHAP 3 (TINGGI)<br>(151 - 250 µg/m <sup>3</sup> )   | TAHAP 4 (SANGAT TINGGI)<br>(≥251 µg/m <sup>3</sup> )   |
|--|--|--|--|
| <b>TERUSKAN</b><br>dengan aktiviti biasa       | <b>KURANGKAN</b><br>aktiviti luar yang berat untuk jam berikutnya<br><b>Orang yang berisiko*</b><br><b>HINDARI</b> aktiviti luar yang berat untuk jam berikutnya | <b>HINDARI</b> aktiviti luar yang berat untuk jam berikutnya<br><b>Orang yang berisiko*</b><br><b>HINDARI</b> semua aktiviti luar untuk jam berikutnya | <b>SEBERAPA BOLEH KURANGKAN</b><br>semua aktiviti luar untuk jam berikutnya<br><b>Orang yang berisiko *</b><br><b>HINDARI</b> semua aktiviti luar untuk jam berikutnya |

<sup>^</sup> Panduan ini bukan untuk tujuan preskriptif. Bagi penduduk umum, gejala yang mungkin timbul akibat pendedahan jangka pendek seperti rengsa tekak atau mata dijangkakan dapat sembuh setelah menarik diri daripada pendedahan tersebut.

\* Mereka yang berisiko termasuk warga emas, wanita hamil, kanak-kanak, dan mereka yang mengalami penyakit paru-paru kronik atau penyakit jantung.



## Untuk Aktiviti Keesokan Hari

Gunakan ramalan PSI 24 jam dan nasihat kesihatan

Ramalan PSI 24 jam tersedia pada musim jerebu. Nasihat kesihatan yang sesuai harus dipertimbangkan ketika merancang aktiviti luar pada hari berikutnya, seperti pergi ke pantai.

| RAMALAN PSI 24 JAM   | BAIK<br>(0 - 50) | SEDERHANA<br>(51 - 100) | TIDAK SIHAT<br>(101 - 200)  | SANGAT TIDAK SIHAT<br>(201 - 300)                                    | BERBAHAYA<br>(>300)                              |
|--|------------------|-------------------------|---|--|--|
| Orang yang Sihat   | Aktiviti biasa   | Aktiviti biasa          | <b>KURANGKAN</b><br>aktiviti fizikal luar yang berpanjangan atau yang berat           | <b>HINDARI</b><br>aktiviti fizikal luar yang berpanjangan atau berat | <b>KURANGKAN SEBERAPA BOLEH</b><br>aktiviti luar |
| Warga Emas, Ibu Hamil, Kanak-kanak                               | Aktiviti biasa   | Aktiviti biasa          | <b>KURANGKAN SEBERAPA BOLEH</b><br>aktiviti fizikal luar yang berpanjangan atau berat | <b>KURANGKAN SEBERAPA BOLEH</b><br>aktiviti luar                     | <b>HINDARI</b><br>aktiviti luar                  |
| Orang yang Menghidap Penyakit Paru-paru Kronik, Penyakit Jantung | Aktiviti biasa   | Aktiviti biasa          | <b>HINDARI</b><br>aktiviti fizikal luar yang berpanjangan atau berat                  | <b>HINDARI</b><br>aktiviti luar                                      | <b>HINDARI</b><br>aktiviti luar                  |

Kajian saintifik mengenai kesan kesihatan bahan zarah atau PM, adalah berdasarkan pada pendedahan 24 jam. Kesan jerebu bergantung pada keadaan kesihatan seseorang, PSI, dan jangka masa serta intensiti aktiviti luar. Mengurangkan aktiviti luar dan aktiviti fizikal dapat membantu mengurangkan kesan buruk. Orang yang tidak sihat harus mendapatkan rawatan perubatan.

Pemerintah akan terus menggunakan ramalan PSI 24 jam untuk melaksanakan rancangan tindakan untuk mengurangkan dan mengurus kesan jerebu di Singapura, memberi panduan penilaian risiko bagi kegiatan segera dan memberi nasihat mengenai keputusan penting seperti penutupan sekolah dan penangguhan latihan atau kerja luar.

Nota penjelasan: **KURANGKAN** (lakukan sedikit sahaja), **KURANGKAN SEBERAPA BOLEH** (lakukan seberapa sedikit yang boleh), **HINDARI** (jangan lakukan), **BERTERUSAN** (pendedahan berterusan selama beberapa jam), **BERAT** (menggunkan banyak tenaga atau usaha)



Bacaan mutu udara terkini dan maklumat lanjut boleh didapati di [www.haze.gov.sg](http://www.haze.gov.sg), [www.nea.gov.sg](http://www.nea.gov.sg) dan aplikasi mudah alih [myENV](http://myENV)

Ikuti kami di

October 2023

