

# 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<sub>2.5</sub>指数和个人应对指南<sup>^</sup>

烟霾季节期间，一小时悬浮颗粒 PM<sub>2.5</sub> 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<sub>2.5</sub> 浓度。民众在安排当天的活动时，应密切留意一小时 PM<sub>2.5</sub> 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

<sup>^</sup> 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<sub>2.5</sub>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](http://www.haze.gov.sg)，及下载 [myENV](#) 应用程序。

请与我们联系 

October 2023

