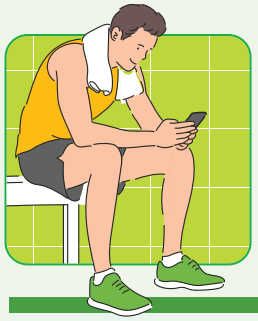
Bagaimana merancang aktiviti luar anda semasa musim jerebu



Untuk aktiviti luar terdekat

Gunakan bacaan $PM_{2.5}$ 1 jam dan panduan peribadi^

Kepekatan $PM_{2.5}$ 1 jam menunjukkan mutu udara semasa. Semasa merancang aktiviti pada hari yang sama, orang ramai disarankan untuk memantau bacaan $PM_{2.5}$ 1 jam dan memeriksa bacaan terkini sebelum meneruskan aktiviti mereka.

TAHAP 1 (BIASA) (0 - 55 µg/m³)	TAHAP 2 (ATAS) (56 - 150 µg/m³)	TAHAP 3 (TINGGI) (151 - 250 µg/m³)	TAHAP 4 (SANGAT TINGGI) (≥251 µg/m³)
TERUSKAN dengan aktiviti biasa.	**Orang yang Sihat:** **KURANGKAN** kegiatan fizikal berat di luar untuk jam berikutnya. **Golongan yang lebih mudah terjejas*:** **HINDARI** aktiviti luar yang berat untuk jam berikutnya.	**Orang yang Sihat:** Elakkan kegiatan fizikal berat di luar dalam tempoh satu jam yang akan datang. **Golongan yang lebih mudah terjejas*:** Elakkan semua kegiatan di luar dalam tempoh satu jam yang akan datang; boleh memakai pelitup muka untuk mengurangkan pendedahan kepada pencemaran udara.	**Orang yang Sihat:** Kurangkan semua kegiatan di luar dalam tempoh satu jam yang akan datang; boleh memakai pelitup muka untuk mengurangkan pendedahan kepada pencemaran udara. **Golongan yang lebih mudah terjejas*:** Elakkan semua kegiatan di luar dalam tempoh satu jam yang akan datang; boleh memakai pelitup muka untuk mengurangkan pendedahan kepada pencemaran udara.

^ 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.

* Golongan yang lebih mudah terjejas termasuk warga emas, wanita hamil, kanak-kanak, dan mereka yang mengalami penyakit paru-paru kronik atau penyakit jantung.

Bagi aktiviti luar keesokan harinya

Gunakan ramalan PSI dan nasihat kesihatan

Ramalan PSI serta nasihat kesihatan yang berkaitan perlu dirujuk bagi merancang aktiviti luar pada keesokan hari.

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

Kesan jerebu bergantung pada keadaan kesihatan seseorang, bacaan PSI, dan jangka masa serta intensiti aktiviti luar. Mengurangkan aktiviti luar dan aktiviti fizikal yang berat dapat membantu mengurangkan kesan buruk. Individu yang berasa tidak sihat harus mendapatkan rawatan perubatan.

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

Bacaan mutu udara terkini dan maklumat lanjut boleh didapati di **www.haze.gov.sg**, **www.nea.gov.sg** dan aplikasi mudah alih **myENV**

myENV

October 2026

YEAR OF CLIMATE ADAPTATION

National Environment Agency
Safeguard · Nurture · Cherish