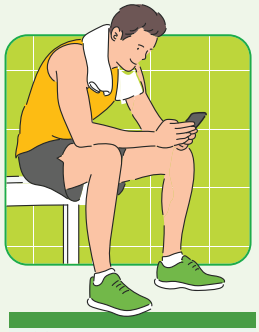
如何规划烟霾期间的户外活动



安排当下的户外活动

查看一小时悬浮颗粒$PM_{2.5}$指数和个人应对指南^

一小时悬浮颗粒 $PM_{2.5}$ 浓度能够反映当下的空气质量。民众在安排接下来几小时内的活动时，应密切留意一小时 $PM_{2.5}$ 指数，并在进行活动前查看最新指数。

等级 1 (正常) (0-55微克/立方米)	等级 2 (偏高) (56-150微克/立方米)	等级 3 (高) (151-250微克/立方米)	等级 4 (非常高) (≥251微克/立方米)
日常活动可照常进行。	**健康人士:** 未来一小时内，请减少剧烈的户外活动。 **易受影响群体*:** 未来一小时内，请避免剧烈的户外活动。	**健康人士:** 未来一小时内，请避免剧烈的户外活动。 **易受影响群体*:** 未来一小时内，请避免所有户外活动；如需外出，可佩戴适当的口罩，以减少吸入空气中的污染物。	**健康人士:** 未来一小时内， 请最大限度地减少所有户外活动；外出时，可佩戴适当的口罩，以减少吸入空气中的污染物。 **易受影响群体*:** 未来一小时内，请避免所有户外活动；如需外出，可佩戴适当的口罩，以减少吸入空气中的污染物。

^ 本指南并非规范建议。对于大多数公众，因短时间接触较高浓度$PM_{2.5}$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。

* 易受影响群体包括年长者、孕妇、孩童，以及慢性肺病或心脏病患者。

规划隔天的户外活动

查看空气污染指数(PSI)预测及健康指引

请根据空气污染指数预测及相应的健康指引，安排隔天的户外活动。

空气污染指数 (PSI) 预测	良好水平 - 适中水平 (0 - 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	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	尽量减少长时间或激烈的户外体力活动	尽量减少户外活动	避免户外活动
慢性肺病或心脏病患者	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

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。身体不适者应就医。

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**, **www.nea.gov.sg**
并下载 **myENV** 应用程序。

myENV

October 2026

YEAR OF CLIMATE ADAPTATION

National Environment Agency
Safeguard · Nurture · Cherish