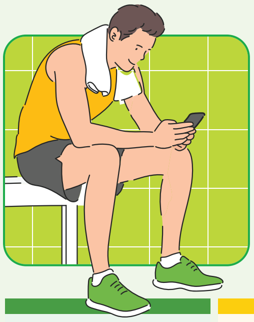
புகைமூட்டத்தின்போது உங்களது வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை எப்படித் திட்டமிடுவது



உடனடியான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளுக்கு

1-மணி நேர PM2.5 அளவீடுகளையும் தனிப்பட்ட வழிகாட்டிகளையும் பயன்படுத்துங்கள்

புகைமூட்டக் காலத்தில் 1-மணி நேர PM2.5 அளவீடு காற்றின் தற்போதைய தரத்தைக் காட்டுகிறது. அடுத்த சில மணி நேரத்தில் செய்யப்போகும் நடவடிக்கைகளுக்குத் திட்டமிடுகையில், எந்தவொரு நடவடிக்கையிலும் ஈடுபடுவதற்குமுன் அண்மைய 1 மணி நேர PM2.5 அளவீட்டைக் கவனத்தில் கொள்ளுமாறு பொதுமக்களுக்கு ஆலோசனை கூறப்படுகிறது.

பிரிவு 1 (வழக்கம்) (0 - 55 μg/m³)	பிரிவு 2 (அதிகரிப்பு) (56 - 150 μg/m³)	பிரிவு 3 (அதிகம்) (151 - 250 μg/m³)	பிரிவு 4 (மிக அதிகம்) (≥251 μg/m³)
வழக்கமான நடவடிக்கைகளைத் தொடரவும்.	**ஆரோக்கியமானவர்கள்:** அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு தீவிரமான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் குறைத்துக்கொள்ளவும். **பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள்*:** அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு தீவிரமான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்கவும்.	**ஆரோக்கியமானவர்கள்:** அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு தீவிரமான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்கவும். **பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள்*:** அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் தவிர்க்கவும்; புகைமூட்டத்தின் தாக்கத்தைக் குறைக்க முகக்கவசம் அணியலாம்.	**ஆரோக்கியமானவர்கள்:** அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் முடிந்தவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்; புகைமூட்டத்தின் தாக்கத்தைக் குறைக்க முகக்கவசம் அணியலாம். **பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்கள்*:** அடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் தவிர்க்கவும்; புகைமூட்டத்தின் தாக்கத்தைக் குறைக்க முகக்கவசம் அணியலாம்.

^ இந்த வழிகாட்டி இறுதித்தீர்வல்ல. பொதுவாக, சராசரி நபருக்கு குறுகிய காலம் புகைமூட்டத்தின் பாதிப்பால் ஏற்படும் அறிகுறிகளான தொண்டை அல்லது கண் எரிச்சல் போன்றவை, அந்தச் சூழலில் இருந்து விடுபடும்போது சரியாகிவிடும்.

* பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களில் முதியவர்கள், கர்ப்பிணிப்பெண்கள், சிறுவர்கள், நாள்பட்ட நுரையீரல் மற்றும் இதய நோய்களைக் கொண்டவர்கள் ஆகியோர் அடங்குவர்.

மறுநாள் நடவடிக்கைகளுக்கு

24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பையும் சுகாதார ஆலோசனைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்

மறுநாள் செய்ய நினைக்கும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுகையில் 24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பையும் சுகாதார ஆலோசனைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

24 மணி நேரக் காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீட்டு முன்னுரைப்பு	நல்ல காற்றுத்தரம் - மிதமான காற்றுத்தரம் (0 - 100)	ஆரோக்கியமற்ற காற்றுத்தரம் (101 - 200)	மிகவும் ஆரோக்கியமற்ற காற்றுத்தரம் (201 - 300)	ஆபத்தான காற்றுத்தரம் (>300)
ஆரோக்கியமானவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது தீவிரமான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் **குறைத்துக்கொள்ளவும்**	நீண்டநேர அல்லது கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் **தவிர்க்கவும்**	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் **கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்**
முதியவர்கள், கர்ப்பிணிப்பெண்கள், சிறுவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது தீவிரமான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் கூடியவரை **குறைத்துக்கொள்ளவும்**	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைக் **கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்**	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் **தவிர்க்கவும்**
நாள்பட்ட நுரையீரல் நோய், இதய நோய் உள்ளவர்கள்	வழக்கமான நடவடிக்கைகள்	நீண்டநேர அல்லது தீவிரமான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் **தவிர்க்கவும்**	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் **தவிர்க்கவும்**	வெளிப்புற நடவடிக்கைகளைத் **தவிர்க்கவும்**

புகைமூட்டத்தால் எந்த அளவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் என்பது ஒருவரின் உடல்நிலை, காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீடு, அவரது வெளிப்புற நடவடிக்கைகளின் கால அளவு மற்றும் தீவிரம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்திருக்கும். வெளிப்புற நடவடிக்கைகளையும் உடல் உழைப்பையும் குறைப்பதன் மூலம் பாதிப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உடல் நலமில்லாதவர்கள் மருத்துவ உதவி நாட வேண்டும்.

விளக்கக் குறிப்புகள்: **குறைத்துக்கொள்ளவும்** (குறைவாகச் செய்யவும்), **கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ளவும்** (முடிந்தவரை குறைவாகச் செய்யவும்), **தவிர்க்கவும்** (செய்யாதீர்கள்), **நீண்ட நேரம்** (பல மணி நேரத்துக்கு தொடர்ந்து புகைமூட்டத்தின் பாதிப்புக்கு இலக்காவது), **கடுமையான** (அதிக ஆற்றல் அல்லது முயற்சி தேவைப்படுவது)

தற்போதைய காற்றுத்தர அளவீடுகளையும் கூடுதல் தகவல்களையும் **www.haze.gov.sg, www.nea.gov.sg** ஆகிய இணையத் தளங்களிலும் **myENV** செயலியிலும் பெறலாம்

https://go.gov.sg/a8r2v7

October 2026

National Environment Agency
Safeguard • Nurture • Cherish