



## VEJA A QUALIDADE DO AR DE UMA FORMA INTEIRAMENTE NOVA

Saiba escolher a melhor ocasião para praticar exercício. Numa simples escala de 1 a 10, o novo índice qualidade do ar-saúde relaciona a qualidade do ar com a saúde. Quanto mais baixo for o número, menor é o risco.

Proteja a sua saúde. Conheça os números. Visite [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)



## VEJA A QUALIDADE DO AR DE UMA FORMA INTEIRAMENTE NOVA

Saiba escolher a melhor ocasião para praticar exercício. Numa simples escala de 1 a 10, o novo índice qualidade do ar-saúde relaciona a qualidade do ar com a saúde. Quanto mais baixo for o número, menor é o risco.

Proteja a sua saúde. Conheça os números. Visite [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)



## PROTEJA A SUA SAÚDE. CONHEÇA OS NÚMEROS.

| RISCO PARA A SAÚDE  | ÍNDICE QUALIDADE DE DO AR-SAÚDE | MENSAGENS  |  |
|---------------------|---------------------------------|--|--|
|                     |                                 | População em risco*  | População geral  |
| Risco baixo         | 1 – 3                           | Pode desfrutar das actividades normais ao ar livre.  | Qualidade do ar ideal para a prática de actividades ao ar livre.   |
| Risco moderado      | 4 – 6                           | Se começar a ter sintomas, pense em reduzir ou adiar as actividades enérgicas ao ar livre.                         | Não há necessidade de alterar a prática habitual de actividades ao ar livre, excepto se começar a ter sintomas como tosse e irritação na garganta. |
| Risco elevado       | 7 – 10                          | Pense em reduzir ou adiar as actividades enérgicas ao ar livre. As crianças e os idosos também devem ter cuidado.  | Pense em reduzir ou adiar a prática de actividades enérgicas ao ar livre, no caso de ter sintomas como tosse e irritação na garganta.              |
| Risco muito elevado | Superior a 10                   | Evite actividades enérgicas ao ar livre. As crianças e os idosos também devem evitar esforços físicos ao ar livre. | Reduza ou adie a prática de actividades enérgicas ao ar livre, sobretudo se tiver sintomas como tosse e irritação na garganta.                     |

\*Os indivíduos com problemas cardíacos ou respiratórios correm mais riscos. Siga o conselho habitual do seu médico em relação à prática de exercício e ao controlo do seu problema de saúde.

Mais informações poderão ser obtidas em [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)

## PROTEJA A SUA SAÚDE. CONHEÇA OS NÚMEROS.

| RISCO PARA A SAÚDE  | ÍNDICE QUALIDADE DE DO AR-SAÚDE | MENSAGENS  |  |
|---------------------|---------------------------------|--|--|
|                     |                                 | População em risco*  | População geral  |
| Risco baixo         | 1 – 3                           | Pode desfrutar das actividades normais ao ar livre.  | Qualidade do ar ideal para a prática de actividades ao ar livre.   |
| Risco moderado      | 4 – 6                           | Se começar a ter sintomas, pense em reduzir ou adiar as actividades enérgicas ao ar livre.                         | Não há necessidade de alterar a prática habitual de actividades ao ar livre, excepto se começar a ter sintomas como tosse e irritação na garganta. |
| Risco elevado       | 7 – 10                          | Pense em reduzir ou adiar as actividades enérgicas ao ar livre. As crianças e os idosos também devem ter cuidado.  | Pense em reduzir ou adiar a prática de actividades enérgicas ao ar livre, no caso de ter sintomas como tosse e irritação na garganta.              |
| Risco muito elevado | Superior a 10                   | Evite actividades enérgicas ao ar livre. As crianças e os idosos também devem evitar esforços físicos ao ar livre. | Reduza ou adie a prática de actividades enérgicas ao ar livre, sobretudo se tiver sintomas como tosse e irritação na garganta.                     |

\*Os indivíduos com problemas cardíacos ou respiratórios correm mais riscos. Siga o conselho habitual do seu médico em relação à prática de exercício e ao controlo do seu problema de saúde.

Mais informações poderão ser obtidas em [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)