



ہواکی کوالٹی
ہیلتھ انڈیکس
اپنی صحت کی حفاظت کریں۔ نمبروں کو سمجھیں۔

www.airhealth.ca

ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس کا تعارف کروانا

ایک اوسط فرد فی یوم تقریباً 20,000 مرتبہ سانس لیتا ہے۔ یہ حیرت والی بات ہے کہ 10,000 لٹر ہوا جو ہر روز آپ کے پھیپھڑوں میں سے گزرتی ہے! کیا یہ جاننا مددگار نہیں ہوگا کہ وہ تمام ہوا آپ کی صحت پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ اور مستعد ہونا کب بہترین ہوگا؟ اب آپ یہ کر سکتے ہیں۔

ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس ایک نیا اوزار ہے جو صحت کے حوالے سے ہوا کی کوالٹی کو ماپتا ہے۔

1 سے 10 تک

ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس سادہ سا ہے۔ یہ ہوا کی کوالٹی کو آپ کی صحت کے حوالے سے سکیل 1 سے 10 تک ماپتا ہے۔ ریٹنگ 1 آپ کی صحت کو کم خطرے کی نمائندگی کرتی ہے اور 7 یا اس سے زیادہ اونچے درجے کے خطرے کی نمائندگی کرتی ہے۔ (بعض مواقع پر، ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس +10 ہو سکتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ بہت زیادہ خطرہ)

نمبر سے بھی بڑھ کر

ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس ایک نمبر ہونے سے بھی بڑھ کر ہے۔ یہ ایک اوزار ہے جو آپ کی ایک صحت مند کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد دیتا ہے۔ چونکہ جفاکشی سے کام کرنے والی سرگرمیاں اس ہوا کی مقدار کو بڑھا دیتی ہیں جس میں آپ سانس لیتے ہیں، ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس آپ کی یہ فیصلہ کرنے میں مدد کر سکتا ہے کہ سرگرمی سے کب لطف اندوز ہونا ہے اور کب اسے کم کرنا ہے یا اپنی جسمانی سرگرمیوں کے فوائد کیلئے اس کا شیڈول تبدیل کرنا ہے۔



برکوائی منفرد ہے

ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس اس بات کو بھی پہچانتا ہے کہ ہوا کی کوالٹی ہر کسی پر مختلف انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، ان لوگوں کیلئے جنہیں قلب اور سانس کی تکالیف ہیں ان کیلئے نمبر 5 کی ریڈنگ کا مطلب ان لوگوں کے مقابلے میں مختلف ہوگا جنہیں یہ تکالیف نہیں ہیں۔ اسی وجہ سے، ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس ان لوگوں کیلئے جو لوگ خطرے میں ہیں اور عام آبادی کیلئے سفارشات پر مشتمل ہے۔ جیسے جیسے آپ ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس روزانہ استعمال کریں گے، ویسے ویسے آپ کو پتہ چلے گا کہ مختلف نمبر کیسے آپ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور آپ اپنے بچاؤ کے لئے کون سے اقدامات کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ آہستہ آہستہ دوڑنا پسند کرتے ہیں، لیکن جب ہیلتھ انڈیکس 7 یا اس سے زیادہ ہو جاتا ہے تو آپ پر اس بات کا انکشاف ہو سکتا ہے کہ آپ کسی پارک میں چہل قدمی کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔

اس کو عادت بنا لیں

ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس روزانہ چیک کریں۔ کچھ ذرائع ابلاغ (مثلاً ٹی وی، ریڈیو، اخبار) اپنی موسم کی رپورٹوں میں ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس کو شامل رکھتے ہیں۔ آپ انڈیکس کے بارے میں مزید معلومات اور اپنی مقامی ریڈنگ www.airhealth.ca سے حاصل کر سکتے ہیں۔

صحت اور ماحول کا تحفظ کرنا

جبکہ ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس ہماری صحت کی حفاظت میں مدد کر سکتا ہے، یہ ہمارے ماحول کے تحفظ کی ضرورت کیلئے ایک یاد دہانی کا مقصد بھی پورا کرتا ہے۔ ذرا تصور کریں کہ ہوا کی خراب کوالٹی دماغ میں مبتلا بچے، عمر رسیدہ فرد، یا کسی قلب یا سانس کی تکالیف میں مبتلا فرد کی زندگی پر کس طرح اثر انداز ہوسکتی ہے۔ اگر ہر کسی کو توانائی کا استعمال کم کرنا پڑتا، تو ہم ان دنوں کی تعداد کو کم کر سکتے تھے جب ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس اونچے درجے کا ہوتا ہے۔

20/20 ہوا کو صاف کرنے کا ایک طریقہ ایک مہم ہے جو گھر میں توانائی کا استعمال کم کرنے اور گاڑی کا استعمال %20 کم کرنے میں آپ کی مدد کے لئے تیار کی گئی ہے۔ یہ اس سے بھی زیادہ آسان ہے جتنا کہ آپ سمجھتے ہیں۔ 20/20 پلانر جو توانائی -- کم کرنے کا ایک مفت ہدایت نامہ ہے، کی ایک نقل حاصل کرنے کیلئے -392-416 2020 (یا 1-866-583-2020) پر کال کریں بہتر ہے ابھی، 20/20 پلانر سے ڈاؤن لوڈ کر لیں۔ www.cleanairpartnership.org/2020

مزید معلومات

ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس کے بارے میں مزید دریافت کرنے کیلئے، اور اس اوزار کو استعمال کرنے کیلئے، دورہ کریں:

www.airhealth.ca

اپنی صحت کی حفاظت کریں۔ نمبروں کو جانیں



کم خطرہ 1-3

خطرے والی آبادی*

اپنی روزمرہ کی چار دیواری سے باہر کی سرگرمیوں سے لطف اندوز ہوں۔

عام آبادی

چار دیواری سے باہر کی سرگرمیوں کیلئے ہوا کی مثالی کوالٹی۔

*لوگ جنہیں قلب یا سانس کے مسائل ہیں وہ زیادہ خطرے میں ہیں۔ ورزش اور اپنی حالت پر قابو پانے کیلئے اپنے ڈاکٹر کی معمول کی تجویز پر عمل کریں۔



معتدل خطرہ 4-6

خطرے والی آبادی*

اگر آپ کے اندر علامت موجود ہیں تو چار دیواری سے باہر کی جفاطلب سرگرمیوں کو کم کریں یا پھر کسی دوسرے وقت کرنے پر غور کریں۔

عام آبادی

چار دیواری سے باہر اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں میں تبدیلی کرنے کی ضرورت نہیں ہے تاوقتیکہ آپ کو ایسی علامات نہ ہوں جیسے کہ کھانسی اور گلے میں سوزش۔

اضافی معلومات www.airhealth.ca پر تلاش کی جاسکتی ہیں۔



اونچے درجے کا خطرہ 7-10

خطرے والی آبادی*

چار دیواری سے باہر محنت و مشقت والی سرگرمیوں کو محدود کریں یا انہیں کسی اور وقت پر اٹھا رکھیں۔ بچوں اور عمر رسیدہ لوگوں کو بھی اس بات کا خیال رکھنا چاہئیے۔

عام آبادی

اگر آپ کو ایسی علامات ہیں جیسے کہ کھانسی اور گلے میں سوزش، تو محنت مشقت والی چار دیواری سے باہر کی سرگرمیوں کو پھر کبھی کرنے پر غور کریں۔

جب ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس 10 سے زیادہ ہو، تو بچوں، عمر رسیدہ لوگوں اور ان لوگوں کو جنہیں قلب اور سانس کی تکالیف ہیں چاہئیے کہ چار دیواری سے باہر کی محنت و مشقت والی سرگرمیاں ترک کر دیں۔ ہر کسی کو چار دیواری سے باہر کی سرگرمیوں کو کم کر دینا یا کسی اور وقت پر اٹھا رکھنا چاہئیے۔