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 20,000مرتبہ سانس لیتاہے۔ یہ حیرت والی بات ہے کہ 10,000لٹرہوا جو ہر روز آپ کے پھیپھڑوں میں سے گزرتی ہے! کیایہ جاننامددگارنہیں ہوگاکہ وہ تمام ہوا آپ کی صحت پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے -- اور مستعد ہونا کب بہترین ہوگا؟ اب آپ یہ کرسکتے ہیں۔

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

1سے 10 تک

ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس سادہ ساہے۔ یہ ہواکی کوالٹی کو آپ کی صحت کے حوالے سے سکیل 1 سے 10تک ماپتاہے۔ ریڈنگ 1آپ کی صحت کو کم خطرے کی نمائندگی کرتی ہے اور7یا اس سے زیادہ اونچے درجے کے خطرے کی نمائندگی کرتی ہے۔ (بعض مواقع پر، ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس +10ہو 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 بڑھکر ہے -- یہ ایک اوزار ہے جو آپ کی ایک صحت منددن کی منصوبہ بندی کرنے میں مددديتاہے۔ 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 سکتاہے کہ سرگرمی سے کب لطف اندوز ہونا ہے اور کب اسےکم کرنا ہے یا اپنی جسمانی سرگرمیوں کے فوائد کیلئے اس کا شیڈول تبدیل کرنا ہے۔

2020 The Way to Clean Air

Toronto Public Health

Ontario

Durham Region Health Department

Canada

Region of Peel Working for you

York Region

Halton Region

Clean Air Partnership

simcoe muskoka District Health Unit

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۔

ہرکوئی منفرد ہے

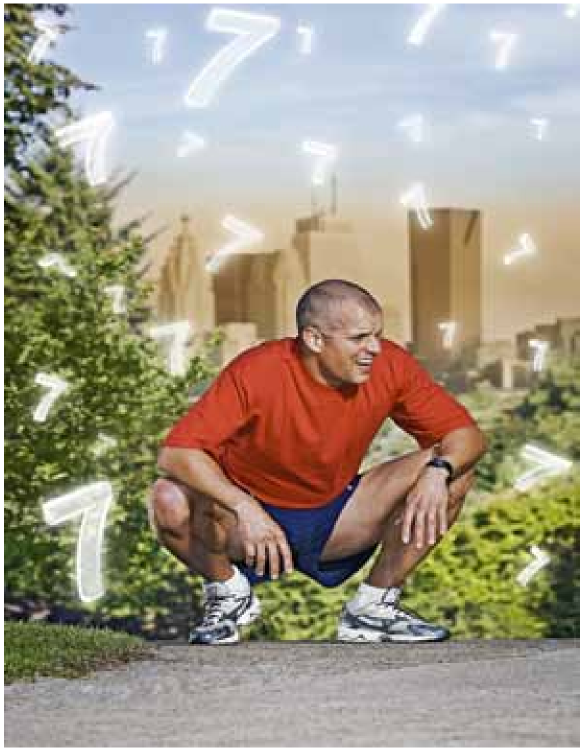
ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس اس بات کو بھی پہچانتا ہے کہ ہوا کی کوالٹی ہر کسی پر مختلف انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔ مثال کے طورپر، ان لوگوں کیلئے جنہیں قلب اور سانس کی تکالیف ہیں ان کیلئے نمبر 5کی ریڈنگ کا مطلب ان لوگوں کے مقابلے میں مختلف ہوگا جنہیں یہ تکالیف نہیں ہیں۔ اسی وجہ سے، ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس ان لوگوں کیلئےجو لوگ خطرے میں ہیں اور عام آبادی کیلئےسفارشات 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 او رآپ 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 سکتاہے کہ آپ کسی پارک میں چہل قدمی کرنےکو 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 ماحو ل 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 دمے میں مبتلا بچے، عمررسیدہ فرد، یا کسی قلب یا سانس کی تکلیف 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 کرسکتے تھے جب ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس اونچے درجے کا ہوتا ہے۔

20/20ہوا 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-20/20پلانرجو توانائی -- کم کرنے کا ایک مفت ہدایت نامہ ہے،کی ایک نقل حاصل کرنے کیلئے -416-392 2020 (یا 1-866-583-2020) پر کال کریں-بہتر ہے ابھی، 20/20 پلانر www.cleanairpartnership.org/2020 سے ڈاؤن لوڈ کرلیں۔
مزیدمعلومات
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



اونچے درجے کا خطرہ 10-7

خطرے والی آبادی*

چاردیواری سے باہرمحنت ومشقت والی سرگرمیوں کو محدودکریں یا انہیں کسی اور وقت پر اٹھا رکھیں۔ بچوں اور عمررسیدہ 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 چاردیواری سے باہر کی سرگرمیوں کو پھر کبھی کرنے پر غور کریں۔

جب ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس 10سے زیادہ ہو، توبچوں، 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 کردیں۔ ہر کسی کو چاردیواری سے باہر کی سرگرمیوں کو کم کر دینا یا کسی اور وقت پر اٹھا رکھنا چاہئیے۔

معتدل خطرہ 6-4

خطرے والی آبادی*

اگر آپ کے اندر علامت موجودہیں تو چاردیواری سے باہر کی جفاطلب سرگرمیوں کو کم کریں یا پھر کسی دوسرے وقت کرنے پر غور کریں۔

عام آبادی

چاردیواری 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۔