



## بوا کی کوالٹی کو ایک مکمل نئی روشنی میں دیکھیں

اس بات کو جاننے کہ کب چاق و چوبند ہونا ہے۔ نیا ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس ہوا کی کوالٹی کو 1 سے 10 تک سادہ سے پیمانے پر آپ کی صحت سے تعلق پیدا کرتا ہے۔ جتنا کم نمبر ہے، اتنا کم خطرہ ہے۔ اپنی صحت کی حفاظت کریں۔ نمبروں سے واقفیت پیدا کریں [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca) پر جائیں۔



## بوا کی کوالٹی کو ایک مکمل نئی روشنی میں دیکھیں

اس بات کو جاننے کہ کب چاق و چوبند ہونا ہے۔ نیا ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس ہوا کی کوالٹی کو 1 سے 10 تک سادہ سے پیمانے پر آپ کی صحت سے تعلق پیدا کرتا ہے۔ جتنا کم نمبر ہے، اتنا کم خطرہ ہے۔ اپنی صحت کی حفاظت کریں۔ نمبروں سے واقفیت پیدا کریں [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca) پر جائیں۔



## اپنی صحت کی حفاظت کریں۔ نمبروں سے واقفیت پیدا کریں۔

صحت کے پیغامات		ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس	صحت کو خطرہ
عام آبادی	آبادی جو خطرے میں ہے*		
گھر سے باہر کی سر گرمیوں کیلئے ہوا کی مثالی کوالٹی۔	اپنی عام گھر سے باہر کی سر گرمیوں سے لطف اندوز ہوں۔	3 – 1	کم خطرہ
اپنی عام گھر سے باہر کی سرگرمیوں میں ترمیم کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے تاوقتیکہ آپ علامات محسوس کر رہے ہوں جیسے کہ کھانسی اور گلے میں سوزش۔	اگر آپ علامات محسوس کر رہے ہیں تو گھر سے باہر جفا کش سر گرمیوں کو کم کرنے یا دوبارہ سے ترتیب دینے کے بارے میں غور کریں۔	6 – 4	معتدل خطرہ
اگر آپ علامات محسوس کر رہے ہوں جیسے کہ کھانسنے اور گلے میں سوزش تو گھر سے باہر جفا کش سر گرمیوں کو کم کرنے یا دوبارہ سے ترتیب دینے کے بارے میں غور کریں۔	گھر سے باہر جفاکش سرگرمیوں کو کم کریں یا دوبارہ سے ترتیب دیں۔ بچوں اور بڑوں کو بھی ہلکی پھلکی سرگرمیاں سرانجام دینی چاہئیں	10 – 7	اونچے درجے کا خطرہ
گھر سے باہر جفا کش سر گرمیوں کو کم کریں یا دوبارہ سے ترتیب دیں، خاص طور پر اگر آپ علامات محسوس کر رہے ہوں جیسے کہ کھانسنے اور گلے میں سوزش۔	گھر سے باہر جفا کش سرگرمیوں سے پرہیز کریں۔ بچوں اور بڑوں کو بھی گھر سے باہر جسمانی محنت سے پرہیز کرنا چاہئیے۔	10 سے اوپر	بہت اونچے درجے کا خطرہ

\*وہ لوگ جنہیں دل یا سانس کی تکالیف ہیں سب سے زیادہ خطرے میں ہیں۔ ورزش اور اپنی حالت کی دیکھ  
بہال کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کی معمول کی تجویز پر عمل کریں۔  
اضافی معلومات [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca) پر تلاش کی جا سکتی ہیں۔

## اپنی صحت کی حفاظت کریں۔ نمبروں سے واقفیت پیدا کریں۔

صحت کے پیغامات		ہوا کی کوالٹی ہیلتھ انڈیکس	صحت کو خطرہ
عام آبادی	آبادی جو خطرے میں ہے*		
گھر سے باہر کی سر گرمیوں کیلئے ہوا کی مثالی کوالٹی۔	اپنی عام گھر سے باہر کی سر گرمیوں سے لطف اندوز ہوں۔	3 – 1	کم خطرہ
اپنی عام گھر سے باہر کی سرگرمیوں میں ترمیم کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے تاوقتیکہ آپ علامات محسوس کر رہے ہوں جیسے کہ کھانسی اور گلے میں سوزش۔	اگر آپ علامات محسوس کر رہے ہیں تو گھر سے باہر جفا کش سر گرمیوں کو کم کرنے یا دوبارہ سے ترتیب دینے کے بارے میں غور کریں۔	6 – 4	معتدل خطرہ
اگر آپ علامات محسوس کر رہے ہوں جیسے کہ کھانسنے اور گلے میں سوزش تو گھر سے باہر جفا کش سر گرمیوں کو کم کرنے یا دوبارہ سے ترتیب دینے کے بارے میں غور کریں۔	گھر سے باہر جفاکش سرگرمیوں کو کم کریں یا دوبارہ سے ترتیب دیں۔ بچوں اور بڑوں کو بھی ہلکی پھلکی سرگرمیاں سرانجام دینی چاہئیں	10 – 7	اونچے درجے کا خطرہ
گھر سے باہر جفا کش سر گرمیوں کو کم کریں یا دوبارہ سے ترتیب دیں، خاص طور پر اگر آپ علامات محسوس کر رہے ہوں جیسے کہ کھانسنے اور گلے میں سوزش۔	گھر سے باہر جفا کش سرگرمیوں سے پرہیز کریں۔ بچوں اور بڑوں کو بھی گھر سے باہر جسمانی محنت سے پرہیز کرنا چاہئیے۔	10 سے اوپر	بہت اونچے درجے کا خطرہ

\*وہ لوگ جنہیں دل یا سانس کی تکالیف ہیں سب سے زیادہ خطرے میں ہیں۔ ورزش اور اپنی حالت کی دیکھ  
بہال کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کی معمول کی تجویز پر عمل کریں۔  
اضافی معلومات [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca) پر تلاش کی جا سکتی ہیں۔