



**Chỉ số Sức khỏe
Chất Không khí**
Bảo vệ sức khỏe của quý vị.
Hiểu các con số.

www.airhealth.ca

Giới thiệu Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí

Một người trung bình hít vào mỗi ngày chừng 20,000 lần. Như thế khoảng 10,000 lít không khí vào phổi của quý vị mỗi ngày! Nếu biết được lượng không khí này ảnh hưởng đến sức khỏe của mình như thế nào - và khi nào là lúc tốt nhất để hoạt động thì chắc là tốt hơn nhiều. Nay quý vị đã có thể biết được.

Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí là một công cụ mới để đo lường phẩm chất của không khí về mặt sức khỏe.

Từ 1 đến 10

Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí thì đơn giản. Nó lượng định phẩm chất không khí liên hệ với sức khỏe của quý vị theo một thang từ 1 đến 10. Chỉ số 1 tượng trưng cho cơ nguy thấp cho sức khỏe và chỉ số 7 hay cao hơn tượng trưng cho cơ nguy cao. (Trong vài trường hợp hiếm xảy ra, Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí có thể lên đến 10+, có nghĩa là cơ nguy rất cao.)

Không chỉ là một Con Số

Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí không chỉ là một con số - nó là một công cụ giúp quý vị lên kế hoạch một ngày khỏe mạnh. Vì các hoạt động gắng sức làm tăng thêm lượng không khí mà quý vị hít thở, Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí có thể giúp quý vị tính xem lúc nào thì làm hoạt động nào, lúc nào phải giảm bớt hay sắp xếp ngày giờ khác để thực hiện các hoạt động cần gắng sức.



Mỗi Người Mỗi Khác

Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí cũng xác định rằng phẩm chất không khí ảnh hưởng lên mọi người theo nhiều cách khác nhau. Thí dụ như ảnh hưởng ở mức 5 lên người có bệnh tim và hô hấp sẽ khác với người không có bệnh. Vì lý do này, Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí sẽ gồm cả các khuyến cáo cho người dễ gặp nguy và công chúng nói chung. Khi sử dụng Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí hàng ngày, quý vị sẽ nhận ra cách mà các mức số khác nhau ảnh hưởng lên quý vị và những gì quý vị có thể làm để bảo vệ chính mình. Thí dụ như nếu muốn chạy thể dục, quý vị sẽ thấy tốt hơn chỉ nên đi dạo trong công viên nếu Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí đã lên đến 7 hay cao hơn.

Tạo thành Thói quen

Xem Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí hàng ngày. Một số cơ quan thông tấn (như TV, đài phát thanh, báo) có đưa Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí vào trong báo cáo thời tiết. Cũng có thể vào mạng điểm www.airhealth.ca để đọc chỉ số ở địa phương. Thông tin ở đây được cập nhật hằng giờ và có cả dự báo cho ngày kế tiếp.

Bảo vệ Sức khỏe và Môi trường

Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí có thể giúp bảo vệ sức khỏe của chúng ta đồng thời cũng là một điều nhắc nhở chúng ta về nhu cầu bảo vệ môi trường. Hãy tưởng tượng xem không khí có phẩm chất tệ hại sẽ ảnh hưởng như thế nào lên cuộc đời của trẻ bị bệnh suyễn, người cao tuổi hay người có bệnh tim hoặc bệnh hô hấp. Nếu mọi người đều giảm sử dụng năng lượng, chúng ta có thể giảm được số ngày có Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí cao.

20/20 Cách để Làm Sạch Không Khí (20/20 The Way to Clean Air)

là một chiến dịch đề ra để giúp quý vị giảm được đến 20% việc sử dụng năng lượng ở nhà và cho xe cộ. Làm được như thế không khó. Hãy gọi số 416-392-2020 (hay 1-866-583-2020) để hỏi xin một bản hướng dẫn cách giảm tiêu thụ năng lượng tên là 20/20 Planner, bản này miễn phí. Tốt hơn, quý vị có thể vào mạng điểm www.toronto.ca/health/2020 để tải bản 20/20 Planner về.

Tìm hiểu thêm

Muốn tìm hiểu thêm về Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí, và bắt đầu dùng công cụ này, xin vào:

www.airhealth.ca

Protect your health. Know the numbers.

(Bảo vệ sức khỏe của quý vị. Hiểu các con số)



Cơ Nguy Thấp 1-3

Người Dễ Gặp Nguy *

Yên tâm vui hưởng các hoạt động ngoài trời thường nhật của quý vị.

Công chúng nói chung

Phẩm chất không khí lý tưởng cho các hoạt động ngoài trời.

**Người có bệnh tim hay hô hấp là người dễ gặp nguy. Xin theo hướng dẫn thường xuyên của bác sĩ về việc tập thể dục và trị bệnh.*



Cơ Nguy Trung bình 4-6

Người Dễ Gặp Nguy *

Nên giảm hay dời lại các hoạt động cần gắng sức ở ngoài trời nếu quý vị đang thấy các triệu chứng.

Công chúng nói chung

Không cần phải thay đổi các hoạt động ngoài trời trừ phi thấy có các triệu chứng như ho hay ngứa ngáy ở cổ.

Có thể vào mạng điểm www.airhealth.ca để tìm hiểu thêm.



Cơ Nguy Cao 7-10

Người Dễ Gặp Nguy *

Giảm hay dời lại các hoạt động ngoài trời cần gắng sức. Trẻ em và người cao tuổi cũng cần giảm hoạt động.

Công chúng nói chung

Nên giảm hay dời lại các hoạt động ngoài trời cần gắng sức nếu thấy các triệu chứng như ho hay ngứa ngáy ở cổ.

Khi Chỉ số Sức khỏe Phẩm chất Không khí cao hơn 10, trẻ em, người cao niên có bệnh tim hay hô hấp cần tránh các hoạt động ngoài trời cần gắng sức. Tất cả mọi người cần diảm hay dời lại các hoạt động ngoài trời.