



# 烟霾笼罩？

请根据以下指南，  
更好地规划个人活动

## 根据 24 小时空气污染指数 (PSI) 和健康指引，提前做好安排

科学家是以人们在 24 小时内接触悬浮颗粒 (PM) 的情况，来进行空气污染对人体健康影响的研究。因此，当局根据 24 小时空气污染指数提供相关的健康指引。请根据 24 小时空气污染指数安排隔天的活动，例如上班或上学。

24 小时 PSI	良好水平 0 - 50	适度水平 51 - 100	不健康水平 101 - 200	非常不健康水平 201 - 300	危险水平 >300
健康人士	照常活动	照常活动	减少长时间或剧烈的户外体力活动	避免长时间或剧烈的户外体力活动	尽量避免户外活动
年长者、 孕妇、孩童	照常活动	照常活动	尽量避免长时间或剧烈的户外体力活动	尽量避免户外活动	避免户外活动
慢性肺病或 心脏病患者	照常活动	照常活动	避免长时间或剧烈的户外体力活动	避免户外活动	避免户外活动

减少=少做

尽量避免=尽可能不做

说明：

避免=不做

长时间=连续几个小时

剧烈=消耗大量体力或力气

烟霾对人体健康的影响，要视个人身体状况、空气污染指数以及个人进行户外活动的的时间和剧烈程度而定。减少户外活动和体力消耗，有助于减缓烟霾对健康所造成的不良影响。身体不适者应立即就医。当局只在出现跨境烟霾期间，提供 24 小时空气污染指数。

## 查看一小时悬浮颗粒 PM<sub>2.5</sub> 数据，确定您是否需要调整当下的活动

烟霾季节期间，空气中主要的污染物是悬浮颗粒 PM<sub>2.5</sub>。一小时悬浮颗粒 PM<sub>2.5</sub> 浓度能够反映当前的空气质量。请在决定当下的活动，例如是否外出跑步前，参考悬浮颗粒 PM<sub>2.5</sub> 浓度。

等级	描述	一小时PM <sub>2.5</sub> 浓度范围 (µg/m <sup>3</sup> )	一般指南
I	正常	0 至 55	健康人士若接触到大量的烟霾颗粒，眼睛、鼻子和喉咙可能会受到刺激。在多数情况下，这种刺激感会自动消退。
II	偏高	56 至 150	烟霾颗粒会影响人的心肺功能，对于那些已经患有慢性心脏病或肺病（如哮喘、慢性阻塞性肺病和心脏衰竭）的人尤其如此。因此，患有慢性心肺病的人士，应随身携带药物，以便及时服用。
III	高	151 至 250	污染物对个人所引起的反应，因人而异，而不同人所能承受的体力活动，也视个人的身体状况或体力而定。如果您出现不良反应或感到不适，请立刻采取预防措施，避免进一步接触到污染物。
IV	非常高	251 及以上	任何人尤其是年长者、孩童以及慢性心肺病患者，若感到不适，应立即就医。

## 您知道吗？

### 能见度

- 能见度差不一定都是空气污染物造成的。
- 湿气是影响能见度的一大因素。大气层中的水滴能够散光，而在空气潮湿的情况下，水滴也会黏附在浮游微粒上，使微粒体积增大。

### 气味

- 有刺鼻气味不一定就表示空气污染指数高。空气质量指数和燃烧气味没有直接的关系。
- 空气中的燃烧气味可来自不同来源，例如本区域的森林和泥炭火患所导致的跨境烟霾，以及某地方发生火患或其他局部燃烧活动。



欲知 24 小时空气污染指数、健康指引和新的一小时 PM<sub>2.5</sub> 浓度等级，请浏览 [www.haze.gov.sg](http://www.haze.gov.sg) 和 [www.nea.gov.sg](http://www.nea.gov.sg)。只要心中有数，就能从容应对烟霾情况！



@NEAsg



fb.com/NEASingapore



myENV App

