

## NASIHAT KESIHATAN SEMASA MENGHADAPI JEREBU

PSI	ORANG RAMAI YANG SIHAT DAN TIDAK MEMPUNYAI MASALAH KESIHATAN	KANAK-KANAK, WANITA MENGANDUNG, WARGA EMAS	ORANG-ORANG YANG MENGHADAP PENYAKIT JANTUNG ATAU PENYAKIT PARU-PARU
<b>&lt;50</b> <b>TAHAP BAIK</b>	Boleh melakukan sebarang aktiviti di luar rumah	Boleh melakukan sebarang aktiviti di luar rumah	Boleh melakukan sebarang aktiviti di luar rumah
<b>51-100</b> <b>TAHAP SEDERHANA</b>	Boleh melakukan sebarang aktiviti di luar rumah	Dinasihatkan untuk mengurangkan aktiviti di luar rumah	Dinasihatkan untuk mengurangkan aktiviti di luar rumah  Mereka yang mempunyai alahan ( <i>allergy</i> ) dinasihatkan untuk mengurangkan aktiviti di luar rumah
<b>101- 200</b> <b>TAHAP TIDAK MENYIHATKAN</b>	Dinasihatkan untuk menghadkan aktiviti fizikal yang berat ** atau berpanjangan*** di luar rumah	Dinasihatkan untuk menghadkan semua aktiviti di luar rumah	Dinasihatkan untuk menghadkan semua aktiviti di luar rumah  <i>[Dinasihatkan menggunakan mask jenis N95 jika perlu melakukan aktiviti di luar rumah untuk jangkamasa yang panjang^]</i>
<b>&gt; 200</b> <b>TAHAP SANGAT TIDAK MENYIHATKAN KE TAHAP MERBAHAYA</b>	Dinasihatkan untuk menghadkan pendedahan kepada jerebu di luar rumah  <i>[Dinasihatkan menggunakan mask jenis N95 jika aktiviti di luar rumah tidak dapat dielakkan]</i>	Dinasihatkan untuk menghindarkan semua aktiviti di luar rumah  <i>[Warga emas yang tidak dapat mengelakkan aktiviti di luar rumah dinasihatkan menggunakan mask jenis N95]</i>	Dinasihatkan untuk menghindarkan semua aktiviti di luar rumah  <i>[Dinasihatkan menggunakan masks jenis N95 jika aktiviti di luar rumah tidak dapat dielakkan^]</i>

\*\* Berat = melibatkan penggunaan tenaga yang banyak seperti bermain bola, jogging, berbasikal, bersenamrobik

\*\*\* Berpanjangan = pendedahan kepada jerebu selama beberapa jam

^ Penghidap penyakit jantung atau paru-paru yang merasa kurang selesa semasa memakai “N95 mask” hendaklah berhenti menggunakannya, berhenti melakukan aktiviti di luar rumah dan berjumpa doktor untuk mendapatkan nasihat

## HEALTH ADVISORY DURING HAZY PERIODS

PSI	HEALTHY PEOPLE WITH NO MEDICAL PROBLEMS	CHILDREN, PREGNANT WOMEN, ELDERLY	PEOPLE WITH HEART DISEASE OR LUNG DISEASE
<b>&lt;50</b> <b>GOOD</b>	No outdoor activity restrictions	No outdoor activity restrictions	No outdoor activity restrictions
<b>51-100</b> <b>MODERATE</b>	No outdoor activity restrictions	Advised to reduce outdoor activity	Advised to reduce outdoor activity  People susceptible to allergic reactions are advised to reduce outdoor activity
<b>101- 200</b> <b>UNHEALTHY</b>	Advised to limit strenuous** or prolonged*** outdoor activity	Advised to limit all outdoor activities	Advised to limit all outdoor activities  <i>[Advised to use N95 mask if prolonged outdoor activity is necessary^]</i>
<b>&gt; 200</b> <b>VERY UNHEALTHY TO HAZARDOUS</b>	Advised to limit outdoor exposure to haze  <i>[Advised to use N95 mask if prolonged outdoor activity is unavoidable]</i>	Advised to minimize all outdoor activities  <i>[For the elderly, advised to use N95 mask if prolonged outdoor activity is unavoidable]</i>	Advised to minimize all outdoor activities  <i>[Advised to use N95 mask if prolonged outdoor activity is ^]</i>

\*\* Strenuous = involves using a lot of energy or effort such as playing football, jogging, cycling, aerobics

\*\*\* Prolonged = exposure to haze for a few hours

^ People with heart disease or lung disease who feel uncomfortable when wearing N95 mask must stop using it, stop doing the outdoor activity and see a doctor for advice.