

PSI	ORANG RAMAI YANG SIHAT DAN TIDAK MEMPUNYAI MASALAH KESIHATAN	KANAK-KANAK, WANITA MENGANDUNG, WARGA EMAS	ORANG-ORANG YANG MENGHIDAP PENYAKIT JANTUNG ATAU PENYAKIT PARU-PARU
<50 TAHAP BAIK	Boleh melakukan sebarang aktiviti di luar rumah	Boleh melakukan sebarang aktiviti di luar rumah	Boleh melakukan sebarang aktiviti di luar rumah
51-100 TAHAP SEDERHANA	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
101-200 TAHAP TIDAK MENYIHATKAN	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>
>200 TAHAP SANGAT TIDAK MENYIHATKAN KE TAHAP MERBAHAYA	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 menghindari semua aktiviti di luar rumah <i>[Warga emas yang tidak dapat mengelakkan aktiviti di luar rumah dinasihatkan menggunakan mask jenis N95]</i>	Dinasihatkan untuk menghindari 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