



**ਹਵਾ ਦੀ ਸੁੱਧੀ ਸਿਹਤ ਸੂਚਕ  
(ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ)**

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

[www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)

## ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

ਆਮ ਆਦਮੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭਗ 20,000 ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ, ਅਸਚਰਜ ਜਨਕ 10,000 ਲੀਟਰ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ! ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਹਵਾ ਦੀ ਸੁੱਧੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾਪਦਾ ਹੈ।

### 1 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ

ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ ਦੀ ਸੁੱਧੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਨਾਪਦਾ ਹੈ। ਨੰਬਰ 1, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 7 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੰਬਰ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਅਸਧਾਰਨ ਅਫਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ 10<sup>+</sup> ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।)

### ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਕਦੋਂ ਲਾਭ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



## ਹਰ ਕੋਈ ਅਨੁਠਾ ਹੈ

ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਦੀ ਸੁੱਧੀ ਹਰ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨੰਬਰ 5 ਦਾ ਭਾਵ ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਵਿੱਚ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਏ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਦਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੱਜਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ 7 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਟਹਿਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।

## ਇਸ ਨੂੰ ਆਦਤ ਬਣਾਓ

ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਕੁੱਛ ਮੀਡੀਆ ਵਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀ.ਵੀ., ਰੇਡੀਓ, ਅਖਬਾਰ) ਆਪਣੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਸਮਾਚਾਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇਨਡੈਕਸ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਇਨਡੈਕਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca) 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਰ ਘੰਟੇ ਤਾਜ਼ੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਵੀ ਭਵਿੱਖਵਾਣੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

ਜਿੱਥੇ ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਦੀ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ, ਅਸੁੱਧ ਹਵਾ ਦਾ ਅਸਰ ਦਮਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹਰ ਕੋਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਘਟਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## 20/20 ਸੁਧ ਹਵਾ ਲਈ ਮਾਰਗ

ਇਹ ਇੱਕ ਅੰਦੋਲਨ ਹੈ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਊਰਜਾ ਉਪਯੋਗ ਅਤੇ ਮੋਟਰ-ਗੱਡੀ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਨੂੰ 20% ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹੈ। 416-392-2020 (ਜਾਂ 1-866-583-2020) ਨੂੰ 20/20 ਪਲਾਨਰ, ਜੋ ਊਰਜਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਗਾਈਡ ਹੈ, ਦੀ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ, [www.deanairpartnership.org/2020](http://www.deanairpartnership.org/2020) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ 20/20 ਪਲਾਨਰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਲਵੋ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

[www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।



## ਘੱਟ ਖਤਰਾ 1-3

### ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕ\*

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋ।

### ਆਮ ਲੋਕ

ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਹਵਾ ਦੀ ਆਦਰਸ਼ ਸੁੱਧੀ।

\*ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਮ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ।



## ਮੱਧ ਖਤਰਾ 4-6

### ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕ\*

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

### ਆਮ ਲੋਕ

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca) 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ 7-10

### ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕ\*

ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਆਮ ਲੋਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਜਦੋਂ ਏਅਰ ਕਵਾਲਟੀ ਹੈਲਥ ਇਨਡੈਕਸ, 10 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ, ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।