

ایئر کوالٹی انڈیکس کی بنیاد پر آؤٹ ڈور ہوا کے معیار صحت کے بارے میں سفارشات

ہوا کا خراب معیار آپ کی صحت کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ہوا کے خراب معیار کے لحاظ سے آپ کی حساسیت کے مطابق، جب ہوا کا معیار تبدیل ہوتا ہے تو آپ آؤٹ ڈور جو کچھ کرتے ہیں اسے تبدیل کرنے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ ان سفارشات پر عمل کریں:

- 0 نیو یارک سٹی الرٹس اور نیوز رپورٹس پر نظر رکھیں اور موجودہ ایئر کوالٹی انڈیکس (Air Quality Index, AQI) کے لیے airnow.gov چیک کریں۔
- 0 ہوا کے خراب معیار سے متاثر ہونے کا امکان زیادہ مشقت طلب (شدید) آؤٹ ڈور جسمانی سرگرمی اور آؤٹ ڈور میں بغیر وقفے کے زیادہ وقت گزارنے کے ساتھ بڑھ جاتا ہے۔
- 0 اپنے جسم کی کیفیت کو محسوس کریں – اگر آپ ہوا کے خراب معیار کے اثرات محسوس کر رہے ہیں تو اندور چلے جائیں۔
- 0 ہوا کے خراب معیار کے حوالے سے حساس لوگوں میں دل یا سانس کی بیماری (بشمول دمہ) میں مبتلا افراد، کمزور قوت مدافعت کے حامل افراد، حاملہ افراد، اور 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد شامل ہیں۔ بچوں (خاص طور پر چھوٹے بچے) کو صحت مند بالغوں کے مقابلے میں ہوا کے خراب معیار سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ہوا کے خراب معیار کے حوالے سے حساس بچوں میں وہ افراد شامل ہیں جو دل یا سانس کی بیماری میں مبتلا ہیں (بشمول دمہ) یا جن کا مدافعتی نظام کمزور ہے۔ ان لوگوں کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی سفارشات پر عمل کرنا چاہیے۔
- 0 جب 2 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد اعلیٰ معیار کے ماسک (N95 یا KN95) صحیح طریقے سے پہنتے ہیں تو اس سے فضائی آلودگی کی زد میں آنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ صحت کے عارضوں میں مبتلا افراد کو AQI زیادہ ہونے پر ماسک پہننے کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ کی سفارشات پر عمل کرنا چاہیے۔

AQI	سطح	عوام الناس
0 سے 50	اچھی	باہر سرگرم رہنے کے لیے ایک بہترین دن۔
51 سے 100	معتدل	باہر سرگرم رہنے کے لیے ایک اچھا دن۔ حساس افراد کی علامات میں اضافہ ہو سکتا ہے اور موجودہ کیفیات کا نظم کرنے کے لیے انہیں باخبر رہنا چاہیے اور معمول کی احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا چاہیے۔
101 سے 150	حساس افراد کے لیے غیر صحت مند	صحت مند لوگوں کے لیے آؤٹ ڈور سرگرمیوں سے ہوا کے معیار سے متعلق صحت کے اثرات کا خطرہ کم رہتا ہے۔ اگر آپ کی آنکھوں میں پانی آ رہا ہے، آپ کے گلے میں سوزش ہے، آپ کو سر درد ہے، یا آپ کو آؤٹ ڈور سرگرمیوں کے دوران سانس پھولنے یا کھانسی کا سامنا ہے تو وقفہ لیں اور اندور میں جائیں۔ حساس افراد کو اپنی صحت کے عوارض کا نظم کرنے کے لیے انتظامی منصوبوں پر عمل کرنا چاہیے، آؤٹ ڈور سرگرمیوں کے دوران کسی بھی قسم کی علامات کے حوالے سے الرٹ رہنا چاہیے اور مشقت طلب اور طویل (ایک گھنٹے سے زیادہ) آؤٹ ڈور سرگرمیوں سے گریز کرنا چاہیے۔
151 سے 200	غیر صحت مند	نیو یارک کے تمام باشندوں کو مشقت طلب اور طویل (ایک گھنٹے سے زیادہ) آؤٹ ڈور سرگرمیوں کو محدود رکھنا چاہیے۔ حساس افراد کو غیر ضروری آؤٹ ڈور سرگرمیوں سے گریز کرنا چاہیے۔ ایک گھنٹہ سے زیادہ دورانیے کے کسی بھی آؤٹ ڈور ایونٹ کو دوبارہ شیڈول کرنے یا اندور منتقل کرنے پر غور کریں۔
201 سے 300	بہت غیر صحت مند	تمام غیر ضروری سرگرمیوں کا شیڈول تبدیل کریں یا انہیں اندور منتقل کریں۔ نیو یارک کے تمام باشندوں کو مشقت طلب اور طویل (ایک گھنٹے سے زیادہ) آؤٹ ڈور سرگرمیوں سے گریز کرنا چاہیے۔
300 سے زیادہ	مضر	نیو یارک کے تمام باشندوں کو غیر ضروری آؤٹ ڈور سرگرمیوں سے گریز کرنا چاہیے۔

مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health پر جائیں اور "air quality" (ہوا کا معیار) تلاش کریں۔