

AIR QUALITY AND POSSIBLE HEALTH EFFECT

haze impacts



THINGS TO DO TO STAY HEALTHY IN HAZARDOUS AIR



High risk group



Air Quality Index (AQI)

	General population	High risk group
<50	good poses little/no health risk	poses little/no health risk
51-100	moderate poses little/no health risk	those who are unusually sensitive may suffer some symptoms
101-150	unhealthy for sensitive group symptoms of irritation in healthy individual	reduce physical exertion and outdoor activity
151-200	unhealthy avoid rigorous outdoor activity	stay indoors and reduce physical activity
201-300	very unhealthy avoid non-essential outdoor activity	stay indoors and avoid physical exertion
301-500	hazardous remain indoors, minimize physical exertion and keep windows and doors closed	remain indoors, minimize physical exertion and keep windows and doors closed

***Source**
International SOS Health Information - Air Quality and Possible Health Effect
This infographic has been developed for educational purposes only and is correct at the time of publication. It is not a substitute for professional medical advice. Should you have any questions or concerns about any topic in the infographic, please consult your medical professional.
© 2015 AEA International Holdings Pte. Ltd. All rights reserved.

KUALITAS UDARA DAN DAMPAKNYA BAGI KESEHATAN

akibat kabut asap



APA YANG HARUS DILAKUKAN DITENGAH POLUSI UDARA YANG TINGGI?



Siapa yang berisiko?



Indeks Kualitas Udara (AQI)

Manusia sehat

Mereka yang berisiko tinggi

AQI Range	Manusia sehat	Mereka yang berisiko tinggi
<50	baik tidak ada ancaman kesehatan	tidak ada ancaman kesehatan
51-100	moderat tidak ada ancaman kesehatan	orang yang sangat rentan dapat menderita gejala ringan
101-150	tidak sehat untuk orang risiko tinggi dapat menderita gejala ringan	hindari aktivitas berat di luar ruangan
151-200	tidak sehat hindari aktivitas berat di luar ruangan	hindari aktivitas di luar ruangan serta kegiatan yang menguras tenaga
201-300	sangat tidak sehat hindari aktivitas di luar ruangan	jangan melakukan kegiatan di luar ruangan.
301-500	berbahaya jangan melakukan kegiatan di luar ruangan. Pastikan pintu dan jendela selalu tertutup	jangan melakukan kegiatan di luar ruangan. Pastikan pintu dan jendela selalu tertutup

*Source

International SOS Health Information - Air Quality and Possible Health Effect

Infografik ini dibuat hanya sebagai bahan edukasi dan bukan merupakan pengganti untuk saran medis profesional.

Jika Anda memiliki pertanyaan seputar topik tersebut, silahkan berkonsultasi dengan dokter Anda.

© 2015 AEA International Holdings Pte. Ltd. Hak cipta dilindungi Undang-undang. Dilarang memperbanyak dan/atau menyebarkan tanpa izin.