



### காற்றுத் தன்மையை ஒரு முழு வெளிச்சத்தில் பார்க்கவும்

எப்போது செயற்படவேண்டும் என அறியவும். புதிய காற்றுத் தன்மையை சுட்டியானது உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் காற்றுத் தன்மை சம்பந்தமான 1 தொடக்கம் 10 வரையான ஒரு எளிமையான அளவுகோலாகும்.. இலக்கம் குறைவாக இருக்கும்போது அபாயமும் குறைவாகும்.

## உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பேணுங்கள். எண்களை அறியுங்கள்.

ஆரோக்கிய அபாயங்கள்	காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கிய சுட்டெண்	ஆரோக்கியச் செய்திகள்	
		ஆபாயத்தன்மை மக்கள்தொகை*	பொதுவான மக்கள்தொகை
குறைந்த அபாயம்	1 – 3	உங்கள் வழமையான வெளிப்புறத்து செயற்பாடுகளை அனுபவியுங்கள்	வெளிப்புறத்து செயற்பாடுகளுக்கான சீரிய காற்றுத்தன்மை
மிதமான அபாயம்	4 – 6	உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தென்படும் பட்சத்தில் உங்களின் கரும்பிரயத்தன வெளிப்புறத்து செயற்பாடுகளை குறைக்க அல்லது செயல்முறைத் திட்டம் மாற்றுவதபற்றி ஆலோசிக்கவும்.	உங்களுக்கு இருமல் அல்லது தொண்டை அரிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டாலொழிய நீங்கள் உங்களின் கரும்பிரயத்தன வெளிப்புறத்து செயற்பாடுகளை குறைக்க வேண்டியதில்லை
உயர் அபாயம்	7 – 10	உங்களின் வெளிப்புறத்து கடினமுயற்சிச் செயற்பாடுகளை குறைக்க அல்லது செயல் முறைத் திட்டத்தை மாற்றவும்	உங்களுக்கு இருமல் அல்லது தொண்டை அரிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் தென்படின் உங்களின் வெளிப்புறத்து கடினமுயற்சிச் செயற்பாடுகளை குறைக்க அல்லது செயல்முறை திட்டத்தை மாற்றுவது பற்றி ஆலோசிக்கவும்.
மிக உயர் அபாயம்	10 க்கு மேல்	உங்களின் வெளிப்புறத்து கடினமுயற்சிச் செயற்பாடுகளை தவிர்க்கவும் பிள்ளைகளும் முதியவரும் கூட தமது வெளிப்புறத்து செயற்பாடுகளை தவிர்க்கவேண்டும்.	குறிப்பாக உங்களுக்கு இருமல் அல்லது தொண்டை அரிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் தென்படின். கடினமுயற்சிச் வெளிப்புறத்து செயற்பாடுகளை குறைக்கவும் அல்லது செயல்முறைத்திட்டத்தை மாற்றவும்.

\*இருதய அல்லது சுவாசப் பிரச்சினையுள்ளவர்கள் கூடிய அபாயத்தையுடையவராவர். உங்கள் மருத்துவரின் உடற்பயிற்சி மற்றும் உங்கள் உடல்நிலை சம்பந்தமான வழமையான அறிவுரைகளை பின்பற்றவும்.

மேலதிக விபரங்கள் காண்பதற்கு [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)