

2016年8月31日
クレアシンガポール事務所

シンガポール及びマレーシアに出張を予定されている方へのヘイズ（煙害）情報

シンガポール及びマレーシアでは、インドネシア・スマトラ島などにおける大規模な野焼きや森林火災により生じた煙が南西季節風によって流れてくることによって、市内の大気が数日から数週間にわたりひどく煙る現象である「ヘイズ（煙害）」が発生します。悪化すると PM2.5 等の濃度が高まり、視界が悪化するだけではなく目や喉の痛み、咳、頭痛、微熱を訴える人が出ます。

先週末から今週にかけて大気汚染の指数である PSI（3時間平均）が「不健康」（Unhealthy）レベルに上昇しました。シンガポール政府は、このような状況は暫く続くと予想しております。

つきましては、シンガポール及びマレーシアに出張される予定の方におかれましては、以下により適切な情報収集及び対策を行っていただくことをおすすめします。

1 ヘイズ情報の確認方法

○シンガポールの最新のヘイズ状況はこちらのウェブサイトで確認してください。（英語）

<http://www.haze.gov.sg/>

○シンガポール日本大使館のウェブサイトにおいて、ヘイズの指標等について日本語で説明されています。

<http://www.sg.emb-japan.go.jp/files/000184350.pdf>

○マレーシアの大気汚染指数はこちらのサイトでご確認いただけます。（英語）

<http://www.doe.gov.my/portalv1/en/>

2 対策

次の対策が有効と考えられますが、個人差もありますので参考としてお考えください。

- ・マスクをする。（現地でも手に入りますが割高ですので日本からの持参をお勧めします。）
- ・こまめにうがいをする。
- ・普段より水分を多く摂取する。
- ・目薬やのど飴を服用する。
- ・屋外活動を控える。特に激しい運動は控える。
- ・屋内では窓を閉め外気を遮断する。
- ・エアコンや空気清浄器を使用する。
- ・症状があれば早めに受診する。

※ 子供、お年寄り、妊婦、喘息、アレルギー、アトピー等皮膚病、心臓疾患、肺疾患

等のある方は特に注意が必要です。

(参考)



普段の様子



ヘイズ発生時 (PSI150 程度)