

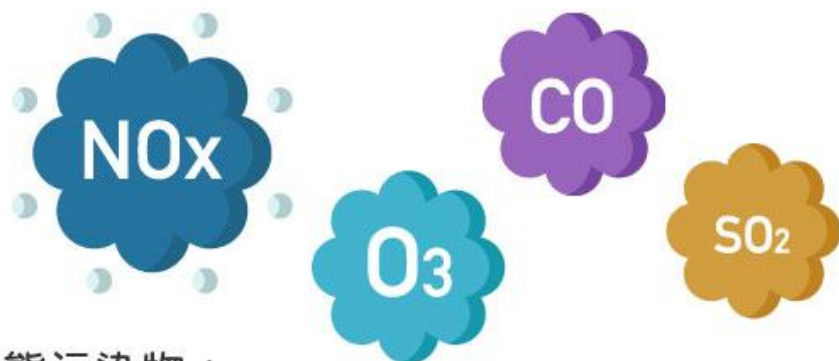
空氣污染自我防護之3招6式



空氣污染物是什麼？

指空氣中足以直接或
間接妨害國民健康或
生活環境的物質

空氣污染物型態



氣態污染物：
如氮氧化物(NO_x)、二氧化硫(SO₂)、
一氧化碳(CO)、臭氧(O₃)等



粒狀污染物(懸浮物)：
如總懸浮微粒(TSP)、懸浮微粒(PM₁₀)、
細懸浮微粒(PM_{2.5})等

空氣污染物來源

移動污染源(線源)：
指因本身動力而改變位置的污染源



點源：
道路車輛排放

固定污染源(點源、面源)：
指移動污染源以外的污染源



點源：
固定源法規列管之公私場所、未列管工廠



面源：
營建活動、農業活動、森林火災、海岸揚塵、河川揚塵

生物源：
森林行光合作用時揮發性有機物(VOC)排放



懸浮微粒是什麼？

PM_{2.5}
懸浮微粒

PM₁₀
懸浮微粒

< 100 微米(μm)

稱總懸浮微粒**TSP**
約為海灘沙粒
可懸浮於空氣中

< 10 微米(μm)

稱懸浮微粒**PM₁₀**
約為沙子直徑的
1/10
容易通過鼻腔之鼻
毛與彎道到達喉嚨

2.5~10 微米(μm)

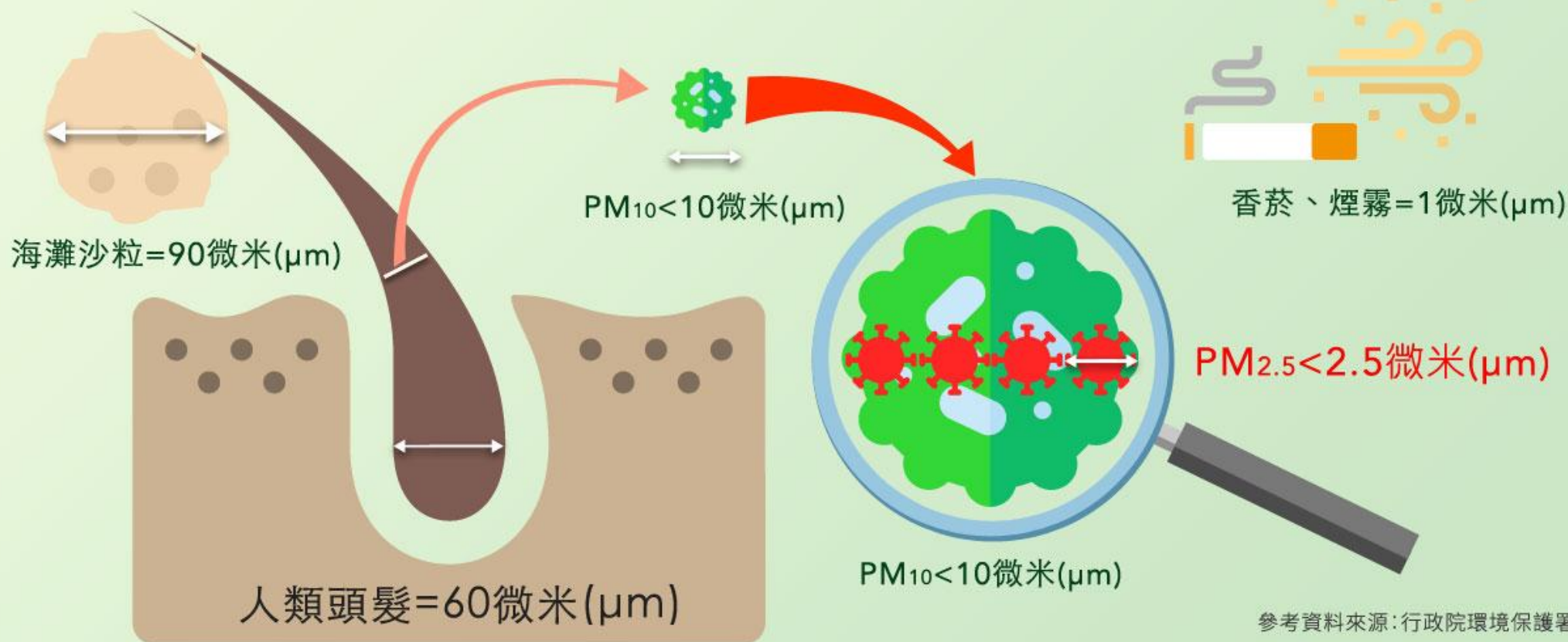
稱粗懸浮微粒
PM_{2.5-10}
約頭髮直徑的
1/8~1/20
可以被吸入並附著
於人體的呼吸系統

< 2.5 微米(μm)

稱細懸浮微粒
PM_{2.5}
約頭髮直徑的**1/28**
可穿透肺部氣泡，
直接進入血管中隨
著血液循環全身

懸浮微粒 = particulate matter , PM

你知道PM2.5比髮絲還小嗎？



懸浮微粒會造成什麼健康危害？

長期暴露於懸浮微粒，易引起心血管疾病、呼吸道疾病以及增加肺癌的危險。

小於PM2.5可進入支氣管及肺泡，隨血液循環全身

> 10 μm

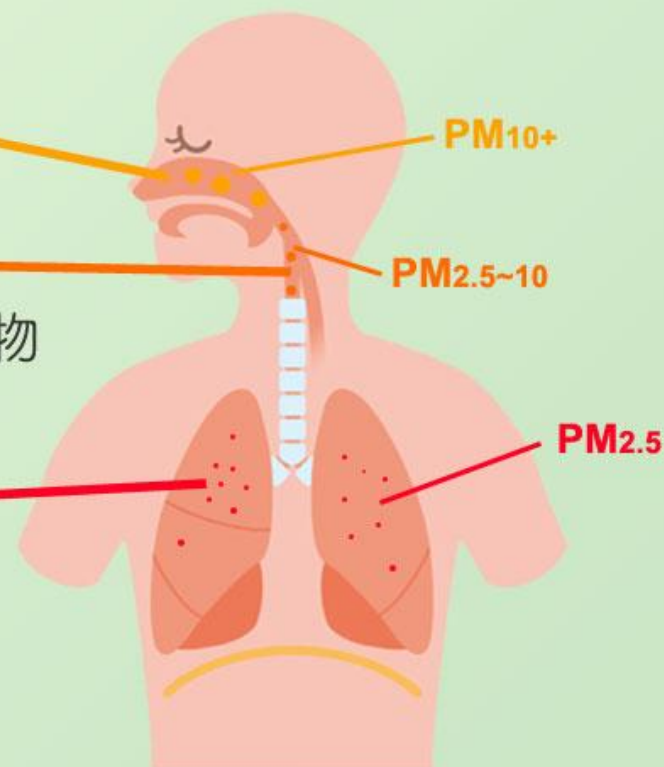
被鼻毛擋住

2.5~10 μm

被鼻毛和呼吸道分泌物阻擋隨痰液排出

< 2.5 μm

一部分沈積在肺部
一部分直接隨血液循環進入全身器官



參考資料來源：細懸浮微粒PM2.5健康自我保護專區

AQI空氣品質指標怎麼看？

AQI指標與健康影響

AQI 0-50	AQI 51-100	AQI 101-150	AQI 151-200	AQI 201-300	AQI 301-500
					
綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
良好	普通	對敏感族群不良	對所有族群不良	非常不良	有害

建議養成每天關心空氣品質的習慣，出門前先上「空氣品質監測網」或下載APP「環境即時通」查看空氣品質與活動建議。

參考資料來源：行政院環境保護署



空氣品質監測網



Android



iOS

環境即時通

空氣污染之自我防護3招

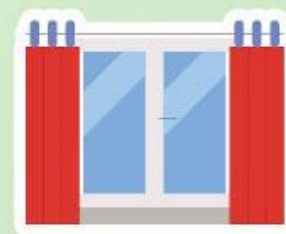
第1招 善用口罩保健康



建議外出可戴口罩，
口罩應儘可能與臉部
密合。



由戶外進入室內時，
記得洗手洗臉、清潔
鼻腔。



適當關閉門窗及使用
空氣清淨機，以減少
細懸浮微粒(PM_{2.5})之
暴露。

空氣污染之自我防護3招

第2招 待在室內保健康



應減少在戶外活動時間。



改變運動型態。



避開交通高峰時段及路段。



老人、兒童及慢性呼吸道疾病患者更需要留意。

空氣污染之自我防護3招

第3招 自我管理好健康



生活作息規律。



多運用大眾運輸工具
自行車及步行。



適當運動以維持身體
健康狀態。

空氣污染自我防護6式

食 要健康烹調



多選擇水煮
清蒸方式烹
調的食物

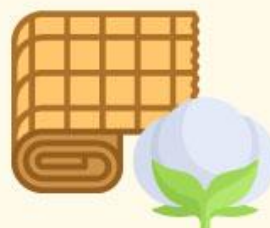


烹煮時應開
啟抽油煙機



少吃油炸、
燒烤食物

衣 要天然環保



多選擇天然
纖維材料



少穿化學合
成纖維衣物



選用環保清
潔劑

空氣污染自我防護6式

住 要綠化節電



節約用電



多綠化環境



少吸菸

行 要綠能減碳



多搭乘公共
運輸或騎腳
踏車、步行



選購低污染
綠能車輛



汽機車定期
檢驗保養

空氣污染自我防護6式

育 要環保增能



多瞭解空污
自我防護知識



少紙化
電子化
可用再生紙

樂 要3少2多



少焚香
少紙錢
少鞭炮



多以米鮮花素果
取代燒紙錢



多使用環保炮竹
集中焚燒紙錢

空氣污染自我防護之3招6式

遠離污染暴露 增進身體健康



善用口罩保健康



空氣品質不好時
待在室內保健康



自我管理好健康



從

食

衣

住

行

育

樂

開始行動

歡迎加入



國民健康署
細懸浮微粒PM2.5
健康自我防護專區



國民健康署粉
絲團



國民健康署
Line@