

眼不見為「淨」？

## 如何自我保護，減少 PM<sub>2.5</sub> 暴露？

懸浮微粒(Particulate Matters, PM)，是指懸浮在空氣中的微小污染顆粒。目前廣為討論之懸浮微粒包括 PM<sub>10</sub> 及 PM<sub>2.5</sub>(細懸浮微粒)，其中，PM<sub>2.5</sub> 可以深入氣管、支氣管，甚至沈積在肺泡組織中，故為現今大家所重視之議題。

兒童、老年人、心血管疾病患者、慢性呼吸道疾病患者、糖尿病患者、孕婦、肥胖者，皆是易受懸浮微粒影響之危險族群。國民健康署建議隨時注意環保署的空氣品質情報或訊息(<http://taqm.epa.gov.tw/taqm/zh-tw/PsiMap.aspx>)，若環保署有發布相關空氣品質惡化之通報，請民眾注意並依照下列建議，做好自我保護：

- ◆ 建議外出可戴口罩（一般外科用口罩可達 70-80% 過濾效果）。
- ◆ 應減少在戶外活動時間，或改變運動型態，尤其是老人和兒童，或慢性呼吸道疾病患者。
- ◆ 由室外進入室內時，可加強個人衛生防護，例如洗手、洗臉、清潔鼻腔。
- ◆ 建議適當關閉窗戶。
- ◆ 運動員需減少室外練習頻率。



更多詳情

請上國民健康署查詢

