

經常忽略的室內空氣品質更重要

每日待在室內環境的時間高達85%以上，一旦遇到室外空氣品質不佳時，建議適度關閉門窗，考慮改以冷氣機送風方式進行室內換氣。工作場所或居家環境中，污染來源及其維護保養方法列舉如下：

冷氣機

在使用頻繁期間，建議每週定期清潔濾網一次。

除濕機

每次使用後，應將貯水槽內的積水倒除並清洗晾乾，以避免黴菌孳生。另建議使用頻繁期間，每週定期清潔濾網一次。

吸塵器

視使用頻率更換濾袋及清除集塵盒內的雜物灰塵。

空氣清淨機

民衆可依照室內環境需求選購適合的空氣清淨機，並視使用頻率更換濾網、活性炭匣與相關配件。

抽油煙機

注意抽油煙機的抽吸效果，避免使用時旁邊有其他氣流(如電扇)影響抽吸油煙的效率。

拜香

在室內環境儘量減少使用拜香，如需使用請注意拜香品質。

環境衛生用藥

當室內空間使用蚊香或殺蟲劑時，人或寵物最好離開現場，以免不必要的暴露。

床褥用品及環境清潔

每個月清潔床褥用品與住家環境表面以降低過敏原暴露，如家中有過敏體質患者，則可增加清潔頻率。

市售空氣清淨機 內含不同材質的功用

● 高效能濾網

功用：濾除空氣中的懸浮微粒可依個人需求選擇最小濾除粒徑。

● 靜電集塵

功用：濾除空氣中的懸浮微粒。

● 活性炭

功用：吸附空氣中化學異味或除臭。

● 負離子

功用：濾除空氣中的懸浮微粒及部分空氣中的尼古丁和甲醛。

願嘉義市的空氣品質 能回到1947年畫家陳澄波所繪玉山積雪一景 讓呼吸清淨空氣成為基本人權 讓清淨環境成為所有人 與後代子孫的共同資產

空汙 來襲

健康防護不能少



嘉義市政府衛生局 關心您
經費來自菸品健康福利捐支應



室外空氣品質指標(AQI)與活動建議

行政院環境保護署空氣品質監測數據提供民衆隨時得知最新相關資訊 (網址：<https://goo.gl/erdZff>)查詢。

AQI 指標/顏色	族群	一般族群	學生族群	敏感族群
0—50		正常戶外活動	正常戶外活動	正常戶外活動
51—100		仍可進行戶外活動	仍可進行戶外活動	減少體力消耗活動及戶外活動
101—150		如果有不適 應考慮減少戶外活動	仍可進行戶外活動 但建議減少長時間劇烈運動	建議減少體力消耗活動及戶外活動 必要外出應配戴口罩 若有不適情形應儘早就醫
151—200		如果有不適 應考慮減少戶外活動	應避免長時間劇烈運動 進行其他戶外活動時 應增加休息時間	建議留在室內並減少體力消耗活動 必要外出應配戴口罩 若有不適情形應儘早就醫
201—300		應減少戶外活動	應立即停止戶外活動 並將課程調整於室內進行	應留在室內並減少體力消耗活動 必要外出應配戴口罩 若有不適情形應儘早就醫
301—500		應避免戶外活動 室內應緊閉門窗 必要外出應配戴口罩等防護用具	應立即停止戶外活動 並將課程調整於室內進行	應留在室內並減少體力消耗活動 必要外出應配戴口罩 若有不適情形應儘早就醫

註：敏感性族群：包括心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人。

你外出活動時選對口罩且正確的佩戴口罩嗎？

根據醫學文獻指出，當空氣中的細懸浮微粒(PM_{2.5})或臭氧(O₃)濃度上升時，可能會增加人體產生呼吸系統疾病、過敏及心血管疾病的風險。

空氣中的粒狀污染物可利用外科口罩或N95口罩予以過濾，而揮發性有機氣體則需使用活性碳口罩進行吸附。目前市面上沒有同時有效過濾懸浮微粒及吸附有機氣體的二合一雙效口罩。

外科口罩應每天更換，佩戴的密合度會影響防護效果。

外科口罩內外怎麼分？

4招Check幫助你區分

1 看顏色



有顏色的那一面朝外

2 看鼻樑片位置



鼻樑片外露部份朝外

3 看耳掛帶



耳掛帶縫製部份朝外

4 摸觸感



粗糙面(防潑水)朝外、柔軟面(吸水性)朝內

外科口罩要這樣戴



1 選擇正確面朝外，戴上耳掛帶



2 緊貼臉部，拉伸面罩至完全覆蓋口鼻和下巴



3 調整鼻樑片並壓合，讓面罩與鼻樑、臉頰緊密貼合



4 有破損、異味與潮濕應立即更換

資料來源：衛福部疾管署(2016)

<http://www.cdc.gov.tw/uploads/poster/original/9e823987-d30c-43ed-a29f-be5acaff5e07.jpg>
<http://www.cdc.gov.tw/uploads/poster/original/e7e108e5-1b23-4285-8fc4-a0f19436824a.jpg>