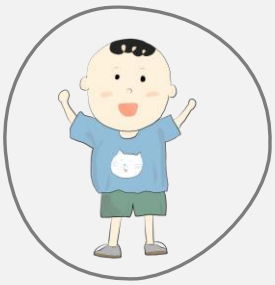
「易感族群」面對室外空氣污染，能做什麼?

相較於一般民眾，空氣污染對「易感族群」的健康影響更大

誰是空氣污染「易感族群」?



孩童

孕婦

高齡長者

高暴露工作者

(1)長期處於空氣污染狀態下工作的勞工

(2)原本就有慢性疾病或呼吸道相關疾病的勞工

「易感族群」如何自我防護?

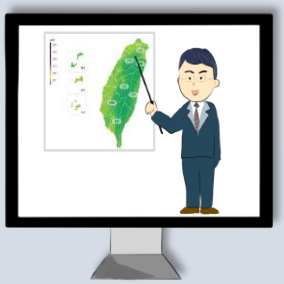
1. 預防勝於治療

(例如：疫苗預防注射)

針對空氣污染常造成的肺部疾病，

可經由醫師專業的評估後安排疫苗注射。

2. 隨時注意空氣品質



隨時關注自身即將前往的地區，

注意當地空氣品質。

3. 配戴口罩或個人防護具

針對可能暴露在空氣污染的環境下，

選配合適的口罩或更高規格的呼吸防護具。

4. 良好的個人生活習慣

(例如：戒菸、控制三高)

戒菸可降低罹患心血管疾病與改善呼吸系統疾病的風險；

平時也需控制好自身三高，維持健康。

HPA 衛生福利部 國民健康署

若想了解更多資訊，請掃描 QR-code