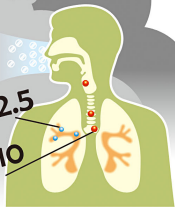


# 空污

懸浮微粒能深入氣管、支氣管沉積在肺部組織中，在被吸收後進入微血管，會引起呼吸道、心血管疾病、肺腺癌風險並提高死亡率。



PM<sub>2.5</sub>  
PM<sub>10</sub>



## 如何自我防護

趨吉

維護健康的方法  
平時在家提升免疫力

規律作息  
多喝水  
適當運動



烹調使用  
排油煙機



不抽菸  
少燒香



維持室內溼度  
50-70%



多吃  
深綠色蔬菜  
及深色水果



維持節能  
省電習慣



綠化  
生活環境



不要  
露天燃燒



多搭乘  
公共運輸



使用  
空氣清淨機



洗手洗臉  
清潔鼻腔



戴口罩



減少外出



注意情報



避凶

保護自己的健康  
當室外空氣品質不佳時



Google Play  
霾害 台灣即時霾害  
Taiwan PM<sub>2.5</sub>, PM<sub>10</sub>, AQI