

# 保肺絕招- 對抗PM<sub>2.5</sub>的方法



## 降低空氣中PM<sub>2.5</sub>

- **不**吸菸及吸入二手菸
- **不**燒金紙，**不**燃放炮竹
- **要**搭乘大眾運輸工具，減少廢氣排放

## 懸浮微粒指標過高時

- **減少**戶外活動時間
- **減少**執行快速呼吸與換氣的戶外活動，如：跑步、打籃球等。
- **要**佩戴一般口罩，減少吸入空氣中懸浮微粒



## 強化空氣品質

- **減少**油炸、燒烤烹調方式，降低烹煮過程中產生的PM<sub>2.5</sub>
- **要**種植綠色植物，助於吸收空氣中懸浮微粒

