

防治空汙有一套 你我該知道！

1

注意空氣狀態：

只要能夠上網，
就能利用手機電腦，
上環保署空氣品質監測網或
「環境即時通」的APP，
即時掌控PM2.5的濃度與分級

2

口罩要買對：

慎選能過濾懸浮微粒（PM2.5）的口罩，
才能有效保護口、鼻呼吸道。

3

注意皮膚接觸面積：

為減少頭髮、
眼睛與皮膚接觸空汙，
建議戴帽子、
穿長袖的衣服，
甚至戴沒有度數的眼鏡。

4

注意清潔很重要：

外出回家後，
清潔臉、手、鼻、口，
若能洗個熱水澡，
將全身的髒汙清潔是最好。

