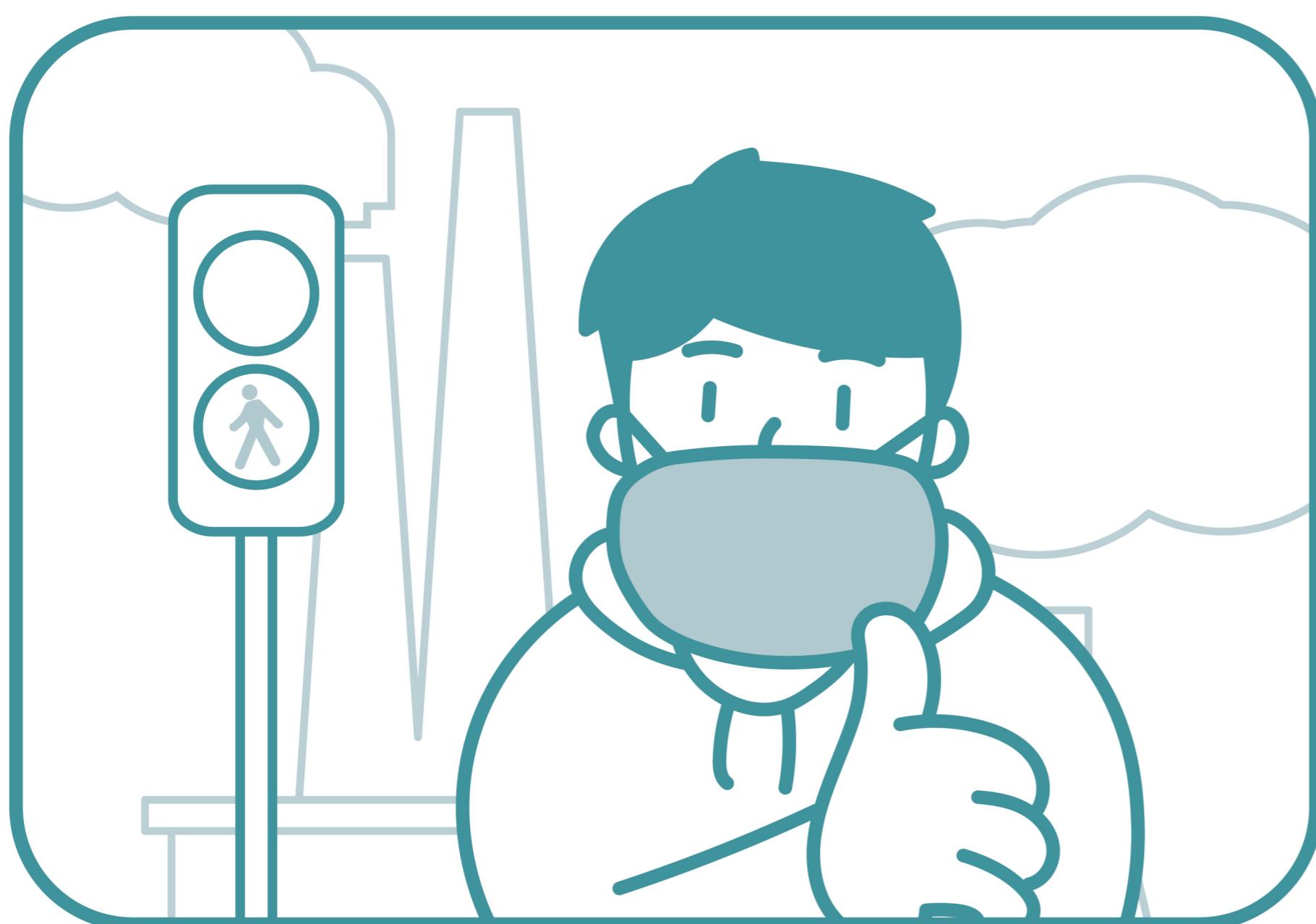


對抗空汙 3招 自我保護策略



1 外出可戴口罩

建議可使用N95口罩，具有良好過濾與吸附效果；由戶外進入室內時，記得洗手、洗臉、清潔鼻腔，並適當關閉門窗，以減少PM2.5之暴露

2 減少在戶外活動時間

減少在戶外活動的時間，或改變運動型態避開交通高峰时段及路段，尤其是老人、兒童、慢性呼吸道疾病患者



3 生活作息規律

多運用大眾運輸工具、自行車及步行，保持良好生活習慣，多喝水、飲食均衡，並適當運動提升自我免疫力

