

PM2.5 一年害死300萬人

https://www.youtube.com/watch?v=CJMQ_v0K7QI



整合PM2.5+PSI 環保署制訂AQI空氣品質指標

<https://www.youtube.com/watch?v=xtCsyb4N3ZM>

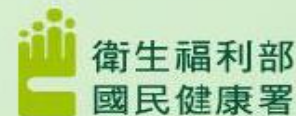
AQI採用6等級搭配6種顏色方式呈現，提供給大家簡單易懂的單一指標及顏色，作為日常活動參考指南。

為了方便讓大家都記得，你們設計不同顏色的旗子做標示，提醒大家，好貼心！

空氣品質指標 (AQI)	對人體健康的影響	一般民眾活動建議
0-50 	良好 空氣品質為良好，汙染程度低或無汙染。	正常戶外活動。
51-100 	普通 空氣品質普通，但對非常少數之極敏感族群產生輕微影響。	正常戶外活動。
101-150 (預警二級) 	對敏感族群不健康 空氣汙染物可能會對敏感族群的健康造成影響，但是對一般大眾的影響不明顯。	1.一般民眾如果有不適，如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等， 應該考慮減少 戶外活動。 2.學生 仍可進行 戶外活動，但 建議減少 長時間劇烈運動。
151-200 (預警一級) 	對所有族群不健康 對所有人的健康開始產生影響，對於敏感族群可能產生較嚴重的健康影響。	1.一般民眾如果有不適，如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等， 應減少 體力消耗，特別是減少戶外活動。 2.學生 應避免 長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時 應增加 休息時間。
201-300 (嚴重惡化三級) 	非常不健康 健康警報對所有人都可能產生較嚴重的健康影響。	1.一般民眾 應減少 戶外活動。 2.學生應立即 停止戶外活動 ，並將課程調整於室內進行。
301-400 (嚴重惡化二級) 401-500 (嚴重惡化一級) 	危害 健康威脅達到緊急，所有人都可能受到影響。	1.一般民眾 應減少 戶外活動。 2.學生應立即 停止戶外活動 ，並將課程調整於室內進行。

下載環境即時通APP，留意空氣品質

https://www.youtube.com/watch?v=6RA07-BsB_Q



AQI空氣品質指標怎麼看？

AQI指標與健康影響

AQI 0-50	AQI 51-100	AQI 101-150	AQI 151-200	AQI 201-300	AQI 301-500
					
綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
良好	普通	對敏感族群不良	對所有族群不良	非常不良	有害

建議養成每天關心空氣品質的習慣，出門前先上「空氣品質監測網」或下載APP「環境即時通」查看空氣品質與活動建議。

參考資料來源：行政院環境保護署



空氣品質監測網



Android



iOS

環境即時通

AQI	0~50	51~100	101~150	151-200	201-300	301-500
對健康的影響	良好	普通	對敏感族群不良	對所有族群不良	非常不良	有害
	Good	Moderate	Unhealthful for Sensitive Groups	Unhealthful	Very Unhealthful	Hazardous
代表顏色	綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
一般民眾活動建議	正常戶外活動。	正常戶外活動。	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等， <u>應該考慮減少戶外活動</u> 。 2. 學生仍可進行戶外活動，但 <u>建議減少</u> 長時間費力運動。	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等， <u>應減少</u> 體力消耗，特別是避免戶外活動。 2. 學生應避免長時間費力運動，進行其他戶外活動時 <u>應增加</u> 休息時間。	1. 一般民眾 <u>應減少</u> 戶外活動。 2. 學生 <u>應立即停止</u> 戶外活動，並將課程調整於室內進行。	1. 一般民眾 <u>應避免</u> 戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。
敏感性族群活動建議	正常戶外活動。	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， <u>建議減少</u> 費力活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， <u>建議留在室內並減少</u> 費力活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並 <u>減少</u> 費力活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並 <u>避免</u> 費力活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。

校園哪邊有標示？



空氣污染之自我防護3招

第1招 善用口罩保健康



建議外出可戴口罩，
口罩應儘可能與臉部
密合。



由戶外進入室內時，
記得洗手洗臉、清潔
鼻腔。



適當關閉門窗及使用
空氣清淨機，以減少
細懸浮微粒(PM_{2.5})之
暴露。

空氣污染之自我防護3招

第2招 待在室內保健康



應減少在戶外活動時間。



改變運動型態。



避開交通高峰時段及路段。



老人、兒童及慢性呼吸道疾病患者更需要留意。

空氣污染之自我防護3招

第3招 自我管理好健康



生活作息規律。



多運用大眾運輸工具
自行車及步行。



適當運動以維持身體
健康狀態。

空氣污染自我防護6式

食 要健康烹調



多選擇水煮
清蒸方式烹
調的食物



烹煮時應開
啟抽油煙機



少吃油炸、
燒烤食物

衣 要天然環保



多選擇天然
纖維材料



少穿化學合
成纖維衣物



選用環保清
潔劑

空氣污染自我防護6式

住 要綠化節電



節約用電



多綠化環境



少吸菸

行 要綠能減碳



多搭乘公共
運輸或騎腳
踏車、步行



選購低污染
綠能車輛



汽機車定期
檢驗保養

空氣污染自我防護6式

育 要環保增能



多瞭解空污
自我防護知識



少紙化
電子化
可用再生紙

樂 要3少2多



少焚香
少紙錢
少鞭炮



多以米鮮花素果
取代燒紙錢



多使用環保炮竹
集中焚燒紙錢