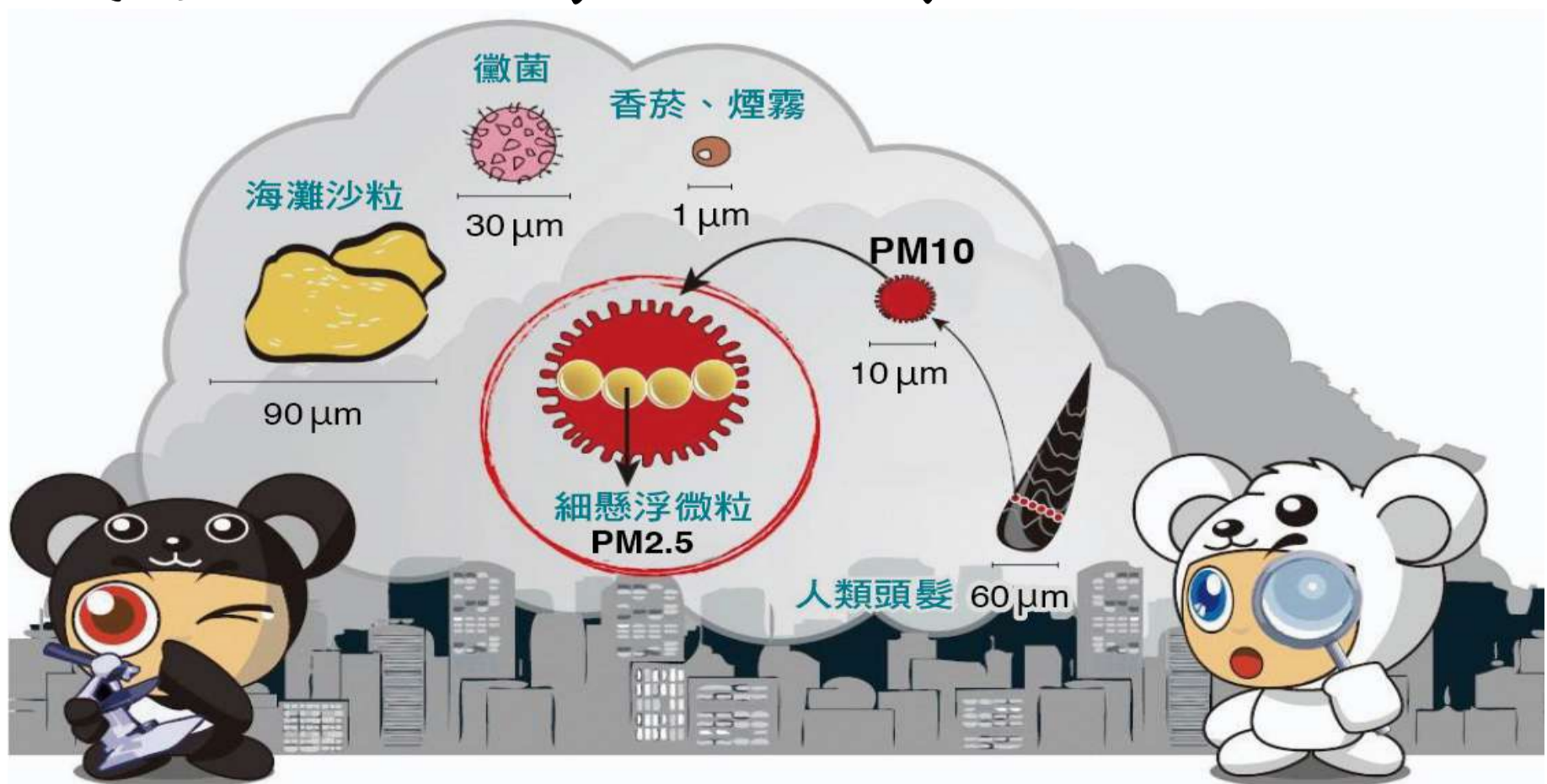


看不見的健康殺手 - PM2.5

漂浮在空氣中類似灰塵的粒狀物即稱為懸浮微粒 (particulate matter, PM)，PM 粒徑小於或等於 2.5 微米 (μm) 的粒子，就稱為 PM2.5，通稱「細」懸浮微粒。直徑約為頭髮的 1/28，傳送距離可超過 1000 公里。PM2.5 組成包括硫酸鹽、硝酸鹽、氨鹽、有機碳、金屬離子等。

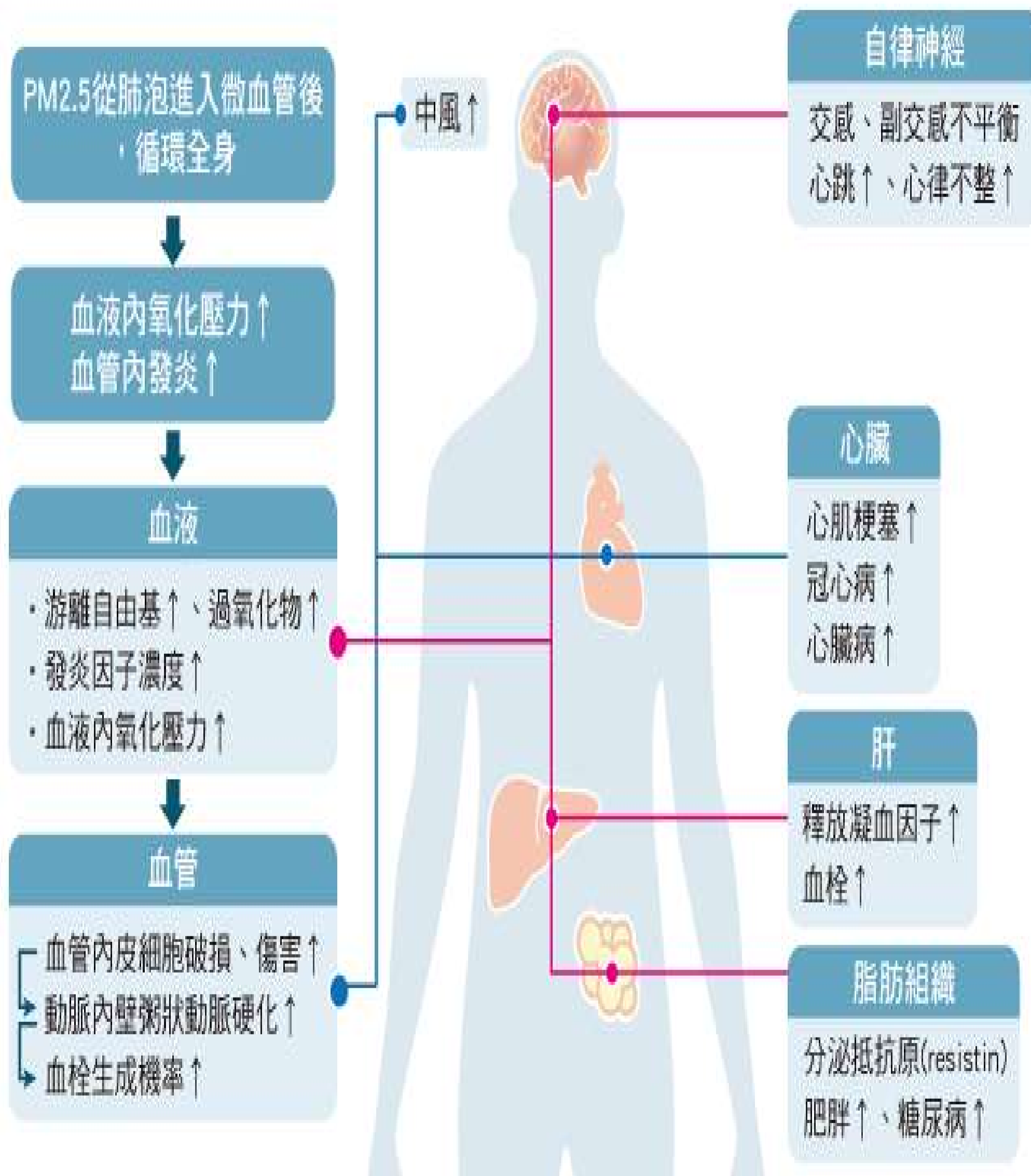


健康週報

115年05月11日
第二週

【摘自國健署】

PM2.5 對身體的影響：



家主任暨全體職員工關心您

健康週報

115年05月18日
第三週

【摘自國健署】

對於 PM2.5 如何自我防護？

- 出門時盡量配戴口罩
- 減少戶外活動
- 從戶外回到室內時，記得確實將雙手洗乾淨，清潔臉部與鼻腔，減少身上的灰塵與微粒。
- 當室外空氣汙染指數過高時，可適度關閉室內門窗。
- 維持良好的生活作息與飲食。



外出戴口罩



減少戶外活動



加強個人衛生防護



關窗戶



維持身體健康

家主任暨全體職員工關心您

健康週報

115年05月25日
第四週

【摘自國健署】

國健署因應空品偏低 推出 減少PM2.5 6招

食

多選擇水煮、清蒸方式烹調的食物，可以減少PM2.5暴露；烹煮時，應開啓抽油煙機；少吃燒烤食物。



衣

多選擇天然纖維材料或環保衣物；少穿石化原料製成的化學合成纖維衣物。



樂

多參與環保活動、宣導環保祭拜方式；減少焚香、燒紙錢，可減量、集中焚燒並使用環保炮竹。



住

多營造綠化環境、節約用電；減少吸菸。



育

多了解空氣污染及自我防護知識；減少紙張浪費，可使用再生紙或電子化。



行

多搭乘公共運輸工具或騎腳踏車、健走；減少使用汽機車，降低廢氣排放及消耗能源。



資料來源：國健署提供、記者吳典叡整理 製表：蔡惠雯

家主任暨全體職員工關心您