

## 相關連結網址

1. 細懸浮微粒(PM<sub>2.5</sub>)之健康自我保護專區：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=441>
2. 衛生福利部國民健康署空氣污染自我保護新聞稿
  - (1) 秋冬季節易空品狀況不佳，國民健康署提醒民眾做好空污自我防護「3招6式」  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=9887>
  - (2) 保護健康愛地球 減PM<sub>2.5</sub>六招 食、衣、住、行、育、樂開始行動：  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8261>
  - (3) 注意空氣品質不佳及低溫，自我保護歡喜跨年：  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=8094>
  - (4) 雲嘉南地區空氣品質紅色警示，口罩戴、調、密增加防護力：  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7883>
3. 行政院環境保護署空氣品質監測網：<https://taqm.epa.gov.tw/taqm/tw/AqiForecast.aspx>

發稿單位：國民健康署

發稿時間：107 年 11 月 7 日

## 秋冬季節易空品狀況不佳，國民健康署提醒民眾 做好空污自我防護「3招6式」

依行政院環保署 11 月 7 日空氣品質預報，臺灣地區偏東風，西半部位於背風面風速偏弱，擴散條件稍差，易有細懸浮微粒(PM<sub>2.5</sub>)濃度偏高情形。國民健康署提醒民眾若有眼痛、咳嗽或喉嚨痛等不適症狀，應避免戶外活動；特別是敏感性族群，如孩童、老年人以及患有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人，更應以室內活動為主；有氣喘的人要多留意，可能需增加使用吸入劑的頻率。

為降低空污對身體的危害，民眾可隨時注意環保署空氣品質監測網訊息(<https://taqm.epa.gov.tw/taqm/tw/AqiMap.aspx>)，國民健康署針對空氣品質不良情形，提供民眾以下 3 招自我保護策略：

- 一、建議外出可戴口罩，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，以減少細懸浮微粒(PM<sub>2.5</sub>)之暴露（口罩應儘可能與臉部密合）。
- 二、應減少在戶外活動時間，或改變運動型態避開交通高峰時段及路段，尤其是老人及兒童，或慢性呼吸道疾病患者。
- 三、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，維持身體健康狀態。

國健署也建議可從日常生活中儘量減少耗能行為以降低 PM<sub>2.5</sub> 排放，並從日常生活中的食、衣、住、行、育、樂等 6 式做起：

- 一、食：多選擇水煮、清蒸方式烹調的食物，可以減少 PM<sub>2.5</sub> 暴露，烹煮時應開啟抽油煙機；少吃燒烤食物。

- 二、 衣：多選擇天然纖維材料或環保衣物；少穿石化原料製成之化學合成纖維衣物。
- 三、 住：多綠化環境、節約用電；少吸菸。
- 四、 行：多搭乘公共運輸工具或騎腳踏車、健走；少汽機車廢氣排放及消耗能源。
- 五、 育：多瞭解空氣污染及自我防護知識；少紙張浪費，可使用再生紙或電子化。
- 六、 樂：多參與環保活動、宣導環保祭拜方式；少焚香、燒紙錢，可減量、集中焚燒並使用環保炮竹。

新聞資料詢問：社區健康組 林莉茹組長，聯絡電話：02-25220750，0979-305-076

新聞聯絡人：資訊及健康傳播小組 羅素惠技正，聯絡電話：0972-725705

發稿單位：國民健康署

發稿時間：107年3月3日

## 保護健康愛地球

### 減 PM<sub>2.5</sub> 六招 食、衣、住、行、育、樂開始行動

今(3)日受大氣擴散條件不佳因素影響，細懸浮微粒(PM<sub>2.5</sub>)濃度易有偏高情形，造成空氣品質不良，國民健康署特別提醒若民眾有不適，如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應避免戶外活動及體力消耗；特別是敏感性族群，如孩童、老年人以及患有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人，應避免體力消耗，以室內活動為主；有氣喘的人多留意，可能需增加使用吸入劑的頻率。

國民健康署建議可從日常生活中儘量避免燃燒行為產生 PM<sub>2.5</sub> 暴露，並減少耗能行為以降低 PM<sub>2.5</sub> 排放，從食、衣、住、行、育、樂開始行動，一起抗 PM<sub>2.5</sub> 保護健康愛地球：

- 一、**食**：多選擇水煮、清蒸方式烹調的食物，可以減少 PM<sub>2.5</sub> 暴露，烹煮時應開啟抽油煙機；少吃燒烤食物。
- 二、**衣**：多選擇天然纖維材料或環保衣物；少穿石化原料製成之化學合成纖維衣物。
- 三、**住**：多綠化環境、節約用電；少吸菸。
- 四、**行**：多搭乘公共運輸工具或騎腳踏車、健走；少汽機車廢氣排放及消耗能源。
- 五、**育**：多瞭解空氣污染及自我防護知識；少紙張浪費，可使用再生紙或電子化。

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

此外，民眾可隨時注意行政院環保署空氣品質監測網訊息 (<http://opendata.epa.gov.tw>)，國民健康署也針對空氣品質不良情形，提供民眾以下自我保護3策略：

- 一、建議外出可戴口罩，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，以減少細懸浮微粒(PM<sub>2.5</sub>)之暴露（口罩應儘可能與臉部密合）。
- 二、應減少在戶外活動時間，或改變運動型態避開交通高峰時段及路段，尤其是老人及兒童，或慢性呼吸道疾病患者。
- 三、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，維持身體健康狀態。

新聞資料詢問：社區健康組 林莉茹組長，聯絡電話：02-25220750，0979-305-076  
新聞聯絡人：資訊及健康傳播小組 羅素惠技正，聯絡電話：0972-725705

---

發稿單位：國民健康署

發稿時間：106 年 12 月 31 日

## 注意空氣品質不佳及低溫，自我保護歡喜跨年

根據環保署空氣品質監測網站預報，今日(12月31日)受大陸冷氣團南下挾帶境外污染物，西半部及馬祖、金門將達紅色警示(對所有敏感族群不健康)，宜蘭及澎湖為「橘色提醒」(對敏感族群部健康)，雲嘉南空品區亦可能引發揚塵天氣，加上北部氣溫較低(今天夜晚至明天凌晨氣溫為13度至15度)。國民健康署提醒民眾，如要外出跨年，必須做好防範。

敏感性族群，如孩童、老年人以及患有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人，應避免戶外活動；有氣喘的人請多留意，可能需增加使用吸入劑的頻率。同時要注意低溫對健康造成的危害，尤其是心血管高風險族群，例如糖尿病、高血壓、高血脂、腎臟病，或是有抽菸、肥胖者，曾有中風、心絞痛等，一定要做好保暖措施，以免造成血壓升高，引發心臟病及中風急性發作。

空氣品質為即時監測的動態資料，民眾可隨時注意行政院環保署空氣品質監測網訊息(<http://opendata.epa.gov.tw>)，並留意中央氣象局之天

氣預報，國民健康署也針對空氣品質不良及低溫，提供民眾以下自我保護3策略：「外出戴口罩、減少戶外活動時間、做好保暖及暖身」

一、建議外出可戴口罩，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，以減少細懸浮微粒(PM<sub>2.5</sub>)之暴露。

二、應減少在戶外活動時間，或改變運動型態，尤其是老人及兒童，或慢性呼吸道疾病患者。

三、做好保暖及暖身，如要出門務必注意頭部、身體及手腳之保暖，另也要暖身後再出門。

此外，提醒注意心臟病及中風徵兆：

(一) 心臟病徵兆：突然發生胸悶、胸痛、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈等症狀，很有可能就是心臟病急性發作，應該要立即就醫接受治療；有冠狀動脈疾病病史者，在送醫前，可先使用醫師開立的舌下含片，做緊急救護。

(二) 中風徵兆：牢記「FAST」口訣，以辨別中風四步驟，把握「急性中風搶救的黃金3小時」：

1. 「F」就是FACE，請患者微笑或是觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱。

2. 「A」就是 ARM，請患者將雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力而垂下來。
3. 「S」就是 SPEECH，請患者讀一句話、觀察是否清晰且完整。
4. 「T」就是 TIME，當上面三種症狀出現其中一種時，要明確記下發作時間，立刻送醫，爭取治療的時間。

國民健康署提醒民眾注意空氣品質不佳及低溫，做好自我保護三策略，祝福大家歡喜過好年。

新聞資料詢問：社區健康組 林莉茹組長，聯絡電話：02-25220750，0979-305-076  
慢性疾病防治組 賈淑麗組長聯絡電話：02-25220710，0919-936-915  
新聞聯絡人：資訊及健康傳播小組 羅素惠技正，聯絡電話：0972-725-705

發稿單位：國民健康署

發稿時間：106年10月30日

## 雲嘉南地區空氣品質紅色警示，口罩戴、調、密 增加防護力

國民健康署提醒，根據環保署空氣品質監測網站預報，受東北季風增強挾帶境外污染影響，雲嘉南為紅色警示(對所有敏感族群不健康)，其他為橘色提醒(對敏感族群不健康)至普通等級(局部時段可能達紅色警示)，指標污染物為細懸浮微粒；雲嘉南局部地區及花東部分地區有揚塵發生。國民健康署提醒民眾若有不適，如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應避免戶外活動及體力消耗；特別是敏感性族群，如孩童、老年人以及患有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人，應避免體力消耗，尤其是避免戶外活動；有氣喘的人請多留意，可能需增加使用吸入劑的頻率。

國民健康署建議國人選用有通過國家標準有品質的口罩，同時配戴防塵口罩時必須時時注意是否密合，不正確的佩帶口罩，其防護能力會隨之下降。因此正確的配戴口罩才能發揮效果，口罩要戴好的關鍵為儘可能與臉部密合，可參考勞動部勞研所提供之正確配戴步驟，以一般平面口罩為例：

- 一、檢查口罩：打開包裝並檢查口罩是否有破裂或缺陷，一般設計為有顏色為外層，此面朝外，且鼻樑片應在最外層上方。
- 二、戴上口罩：將兩端鬆緊帶掛於雙耳，鼻樑片固定於鼻樑上方，口罩完全攤開拉至下巴，若必要可打結調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度。

三、調整鼻樑片：雙手食指均勻輕壓鼻樑片，使口罩與鼻樑緊密結合。

四、自我檢查：可透過鏡子輔助或觸摸確認口罩是否正確配戴，包含內外側、帶子鬆緊、鼻樑片方向及形狀等。

空氣品質為即時監測的動態資料，民眾可隨時注意行政院環保署空氣品質監測網訊息(<http://opendata.epa.gov.tw>)，國民健康署也針對空氣品質不良情形，提供民眾以下自我保護3策略：「**外出戴口罩、減少戶外活動時間、生活作息規律**」

一、建議外出可戴口罩，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，以減少細懸浮微粒(PM<sub>2.5</sub>)之暴露。

二、應減少在戶外活動時間，或改變運動型態，尤其是老人及兒童，或慢性呼吸道疾病患者。

三、生活作息規律，適當運動，維持身體健康狀態。

新聞資料詢問：社區健康組 林莉茹組長，聯絡電話：02-25220750，0979-305-076

新聞聯絡人：資訊及健康傳播小組 羅素惠技正，聯絡電話：0972-725705