

## 細懸浮微粒(PM<sub>2.5</sub>)自我保護

### ● 敏感族群

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；若有氣喘的人請多留意，可能需增加使用吸入劑的頻率。

### ● 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。
- 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。

### ● 空氣品質監測網訊息

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網站(<http://opendata.epa.gov.tw>)。