

# 認識懸浮微粒 與如何自我防護

## PM10 PM2.5



衛生福利部國民健康署 · 嘉義縣政府 · 嘉義長庚醫院 · 長庚科技大學嘉義分部 ~關心您~

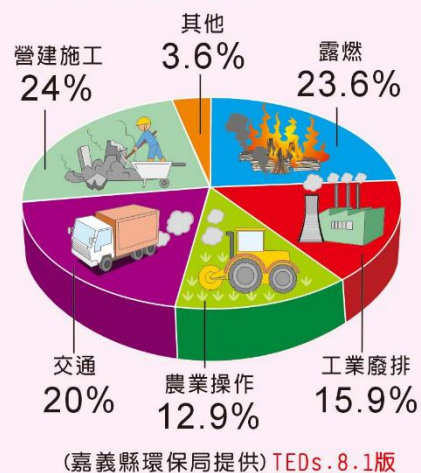
### 何謂懸浮微粒 PM10 及 PM2.5

懸浮微粒是指懸浮在空氣中的微小污染顆粒。目前廣為討論的懸浮微粒包括PM10(粒徑10微米以下)及PM2.5(粒徑2.5微米以下)。空氣中的懸浮微粒會經由鼻、咽及喉進入人體。PM10以上的微粒可由鼻腔去除，PM2.5則會經由氣管、支氣管進入人體內部，甚至沈積在肺泡組織中。



### PM10及PM2.5 的產生來源

PM10及PM2.5的主要來源為營建施工、交通車輛、農業操作工業廢排、露燃(如稻草、金紙)所產生的煙、以及境外移入沙塵暴...等。它可以經由呼吸系統自由穿透深入肺泡，微粒越小越容易進入人體。**當11月~隔年2月的大陸性冷高壓南下時，台灣的懸浮微粒濃度會上升，而且可能比平常值高至 5-10 倍。**



### 懸浮微粒指標 及戶外活動時機建議

指標等級	分類	PM2.5 濃度 (µg/m3)	活動建議	
			一般民眾	敏感族群
1	低	0~11	正常戶外活動	正常戶外活動
2	低	12~23		
3	低	24~35		
4	中	36~41	正常戶外活動	減少戶外活動
5	中	42~47		心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童感受到痲狀時，應考慮減少體力消耗。
6	中	48~53		
7	高	54~58	減少戶外活動	特別減少戶外活動
8	高	59~64	任何人如有眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，不適症狀，應減少體力消耗。	1.心臟、呼吸道及心血管疾病的成人、孩童、老人應減少體力消耗。 2.有氣腫的人需增加吸入劑的頻率。
9	高	65~70		
10	非常高	≥71		



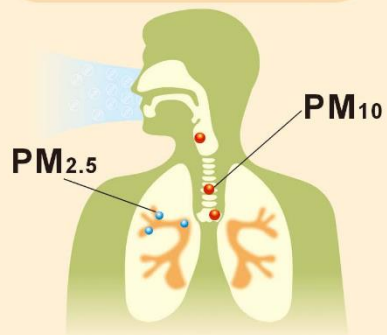
### 請正確使用口罩

一般外科口罩要**每天**替換，若無法吸附異味、髒污、潮濕、破損時要**立即更換**。

諮詢機構：  
長庚科技大學嘉義分部慢性疾病暨健康促進研究中心  
電話：(05)-3628800 分機：2351  
<http://cdhprc.Cgust.Edu.Tw/bin/home.Php>

菸品健康福利補助 廣告

## 懸浮微粒 對健康的危害



懸浮微粒能深入氣管、支氣管沉積在肺泡組織中，在被吸收後進入微血管，隨著血液循環到達人體的各種器官，例如心臟、腎臟、大腦及肝臟等。

懸浮微粒長久存在人體中會引起呼吸道、心血管疾病、肺腺癌風險並提高死亡率。

尤其兒童、老年人、孕婦、肥胖者、心血管疾病患者、慢性呼吸道疾病及糖尿病等高風險族群務必要做好自我保護。

## 趨吉

平時在家提升免疫力  
維護健康的方法

規律作息  
多喝水  
適當運動



烹調使用  
排油煙機



不抽菸  
少燒香



維持室內溼度  
50-70%



多吃  
深綠色蔬菜  
及深色水果



維持節能  
省電習慣



綠化  
生活環境



不要  
露天燃燒



多搭乘  
公共運輸



使用  
空氣清淨機



洗手洗臉  
清潔鼻腔



戴口罩



一般外科用  
口罩

減少外出



注意情報



## 避凶

保護自己的健康  
當室外空氣品質不佳時