

## 預防空氣污染跑馬燈

### 跑馬燈

1. 空氣品質不良會對人們健康造成危害，特別是老人、小孩、孕婦以及心血管與肺部疾病之病患。
2. 由室外進入室內時，可加強個人衛生防護，例如洗手、洗臉、清潔鼻腔。
3. 當戶外空氣不良時，住家內無其他污染源的情況下，適當關閉門窗，可減少暴露 PM<sub>2.5</sub> 量。
4. 住家若有燒香習慣，建議應開啟門窗，增加通風，減少室內 PM<sub>2.5</sub> 累積。
5. 呼吸道疾病與心血管疾病患者，應隨身攜帶藥物，避免受空氣污染物加劇症狀。
6. 當空氣品質指標(AQI)過高，應遵守三不一要的原則：1.不出門、2.不在外做激烈運動、3.不接近車流量多的馬路、4.有心臟、呼吸道及心血管疾病患者要記得攜帶藥(支氣管或心血管疾病之藥物)
7. 多選擇水煮、清蒸方式烹調的食物，可減少 PM<sub>2.5</sub> 暴露。
8. 烹飪時應開啟抽油煙機，可遠離處在 PM<sub>2.5</sub> 環境中。
9. 遠離空污：少焚香、少紙錢、少鞭炮。
10. 多搭乘公共運輸工具，減少汽機車廢氣排放。
11. 建議外出可帶口罩（一般外科用口罩可達 30-70%過濾效果）。

## 預防空氣污染分眾宣導標語

【適用族群：18 歲以上成人】

1. 一般空氣品質良好時，健康民眾無須配戴口罩，一旦環保署發布空氣品質不良警報時，建議配戴防護 PM<sub>2.5</sub> 口罩（挑選符合經濟部標檢局 CNS 15980 檢測標準之口罩），正確配戴口罩招式如下：
  - (1) **開**(檢查口罩)：打開口罩並檢查是否有破裂或缺陷，有顏色面為外層，鼻樑片應在最外層上方。
  - (2) **戴**(戴上口罩)：將兩端鬆緊帶掛於雙耳，口罩完全攤開拉至下巴，並調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度。
  - (3) **壓**(輕壓鼻梁片)：鼻樑片固定於鼻樑上方，雙手時指均勻輕壓鼻樑片，使口罩與鼻樑緊密結合。
  - (4) **密**(檢查是否配戴正確)：透過觸摸或鏡子輔助，確認口罩是否正確配戴(包括有顏色在外、鬆緊帶適中、鼻樑片固定及密合等)。
2. 當空氣品質指標呈現「對所有族群不健康」時，應減少在戶外活動時間，或改變運動型態。
3. 由室外進入室內時，可加強個人衛生防護，例如洗手、洗臉、清潔鼻腔。
4. 當室外空氣污染較差時，關閉門窗；當室外空氣污染較好時，打開門窗保持通風。
5. 煮飯時，使用抽油煙機或保持空氣流通。
6. 因應不同代表顏色空氣品質之運動建議：
  - (1) **綠色**：正常從事戶外活動。運動可參與室內外身體活動、運動或訓練，如慢跑、健走、自行車、游泳、阻力或伸展運動等，運動強度可達中等至費力程度。
  - (2) **黃色**：正常從事戶外活動。運動可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：慢跑、健走、自行車、游泳、阻力或伸展運動等，以中等

強度為原則。

- (3) **橘色**：如有不適，如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。運動可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：慢跑、健走、自行車、游泳、阻力或伸展運動等，以中等強度為原則。
- (4) **紅色**：如有不適，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。運動盡量選擇室內中低強度的活動。可從事如：室內游泳活動（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、有氧活動（有氧舞蹈、原地腳踏車、跑步機）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）或伸展活動。
- (5) **紫色**：應減少戶外活動。運動以室內低強度活動為主。如：選擇室內游泳池，從事長泳、水中有氧或水中阻力等活動；或是選擇健身中心，從事有氧、阻力或伸展等活動。
- (6) **褐紅色**：避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。運動以室內低強度活動為主，如：原地踏階、健身操或伸展等活動，並以縮短活動時間為原則，讓自己擁有充分休息的時間。

7. 為降低空污對身體的危害，民眾可採以下 3 招自我保護策略：

- (1) 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(PM2.5)之暴露（口罩應儘可能與臉部密合）。
- (2) 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。
- (3) 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。

8. 建議可從日常生活中儘量減少耗能行為以降低 PM2.5 排放，並從日常生活中的食、衣、住、行、育、樂等 6 式做起：

- (1) 食：多選擇水煮、清蒸方式烹調的食物，可以減少 PM2.5 暴露，烹煮時應開啟抽油煙機；少吃燒烤食物。

- (2) 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。
- (3) 住：多綠化環境、節約用電；少吸菸。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 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。

## 【適用族群：18 歲以下學生】

1. 一般空氣品質良好時，健康民眾無須配戴口罩，一旦環保署發布空氣品質不良警報時，建議配戴防護 PM<sub>2.5</sub> 口罩（挑選符合經濟部標檢局 CNS 15980 檢測標準之口罩），正確配戴口罩招式如下：
  - (1) 開(檢查口罩)：打開口罩並檢查是否有破裂或缺陷，有顏色面為外層，鼻樑片應在最外層上方。
  - (2) 戴(戴上口罩)：將兩端鬆緊帶掛於雙耳，口罩完全攤開拉至下巴，並調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度。
  - (3) 壓(輕壓鼻梁片)：鼻樑片固定於鼻樑上方，雙手時指均勻輕壓鼻樑片，使口罩與鼻樑緊密結合。
  - (4) 密(檢查是否配戴正確)：透過觸摸或鏡子輔助，確認口罩是否正確配戴(包括有顏色在外、鬆緊帶適中、鼻樑片固定及密合等)。
2. 當空氣品質指標呈現「對所有族群不健康」時，應減少在戶外活動時間，或改變運動型態。
3. 由室外進入室內時，可加強個人衛生防護，例如洗手、洗臉、清潔鼻腔。
4. 當室外空氣污染較差時，關閉門窗；當室外空氣污染較好時，打開門窗保持通風。
5. 因應不同代表顏色空氣品質之運動建議：
  - (1) **綠色**：正常從事戶外活動。運動可參與室內外身體活動、運動或訓練，如室外的陸上及水中運動，或室內的徒手阻力、有氧及伸展運動等，運動強度可達中等至費力程度。
  - (2) **黃色**：正常從事戶外活動。運動可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：室外陸上及水中運動，或室內徒手阻力、有氧及伸展運動等，以中等強度為原則。
  - (3) **橘色**：仍可進行戶外活動，但建議減少費力運動時間。運動可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：室外陸上及水中運動，或室內

徒手阻力、有氧及伸展運動等，以中等強度為原則。

- (4) **紅色**：避免長時間費力活動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。運動盡量選擇室內中低強度的活動。可從事如：室內游泳活動（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、有氧活動（原地跑步、原地踏階）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）或伸展活動。
- (5) **紫色**：應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。運動以室內低強度活動為主。可從事如：伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸、原地踏階、原地跑步、健身操或伸展等活動。
- (6) **褐紅色**：應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。運動以室內低強度活動為主，如：原地踏階、健身操或伸展等活動，並以縮短活動時間為原則，讓自己擁有充分休息的時間。

6. 為降低空污對身體的危害，民眾可採以下3招自我保護策略：

- (1) 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(PM2.5)之暴露（口罩應儘可能與臉部密合）。
- (2) 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。
- (3) 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。

7. 建議可從日常生活中儘量減少耗能行為以降低PM2.5排放，並從日常生活中的食、衣、住、行、育、樂等6式做起：

- (1) 食：多選擇水煮、清蒸方式烹調的食物，可以減少PM2.5暴露，烹煮時應開啟抽油煙機；少吃燒烤食物。
- (2) 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。
- (3) 住：多綠化環境、節約用電；少吸菸。
- (4) 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。

- (5) 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。
- (6) 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。



【適用族群：敏感族群-孩童、老年人及患有心臟、呼吸道及心血管疾病之成人】

1. 一般空氣品質良好時，健康民眾無須配戴口罩，一旦環保署發布空氣品質不良警報時，建議配戴防護 PM<sub>2.5</sub> 口罩（挑選符合經濟部標檢局 CNS 15980 檢測標準之口罩），正確配戴口罩招式如下：
  - (1) 開(檢查口罩)：打開口罩並檢查是否有破裂或缺陷，有顏色面為外層，鼻樑片應在最外層上方。
  - (2) 戴(戴上口罩)：將兩端鬆緊帶掛於雙耳，口罩完全攤開拉至下巴，並調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度。
  - (3) 壓(輕壓鼻梁片)：鼻樑片固定於鼻樑上方，雙手時指均勻輕壓鼻樑片，使口罩與鼻樑緊密結合。
  - (4) 密(檢查是否配戴正確)：透過觸摸或鏡子輔助，確認口罩是否正確配戴(包括有顏色在外、鬆緊帶適中、鼻樑片固定及密合等)。
2. 當空氣品質指標呈現「對敏感族群不健康」時，應減少在戶外活動時間，或改變運動型態。
3. 由室外進入室內時，可加強個人衛生防護，例如洗手、洗臉、清潔鼻腔。
4. 當室外空氣污染較差時，關閉門窗；當室外空氣污染較好時，打開門窗保持通風。
5. 若有心血管或呼吸道疾病之患者，外出要隨身攜帶藥物。
6. 避免在室內燒香、燃燒蠟燭及抽煙。
7. 因應不同代表顏色空氣品質之運動建議：
  - (1) **綠色**：正常從事戶外活動。運動可參與室內外身體活動、運動或訓練，如慢跑、健走、自行車、游泳或阻力運動等。惟從事室外活動時，應隨時注意空氣品質狀態，適度縮短運動持續時間或降低運動強度。



- (2) **黃色**：仍可正常戶外活動，但建議特殊敏感族群注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀。運動可參與室內外身體活動或運動，以中低強度為原則。參與室外活動或運動時，須隨時注意空氣品質狀態，若有咳嗽或呼吸急促症狀出現，應立即停止運動並休息。
- (3) **橘色**：建議減少費力活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩，具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。運動以室內活動為主，並以低強度進行活動，如：室內游泳（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）、有氧活動（原地跑步、原地踏階）或伸展運動。
- (4) **紅色**：建議留在室內並減少費力活動，必要外出應配戴口罩，具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。運動以室內低強度活動為主，可從事如：室內游泳（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、有氧活動（原地跑步、原地踏階）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）或伸展活動。
- (5) **紫色**：應留在室內並減少費力活動，必要外出應配戴口罩，具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。運動以室內低強度活動為主，如：原地踏階、健身操或伸展等活動，並以縮短活動時間為原則，讓自己擁有充分休息的時間。
- (6) **褐紅色**：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避免費力活動，必要外出應配戴口罩，具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。運動應於室內活動，且應避免體力消耗。

8. 為降低空污對身體的危害，民眾可採以下3招自我保護策略：

- (1) 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(PM2.5)之暴露（口罩應儘可能與臉部密合）。
- (2) 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。
- (3) 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。

9. 建議可從日常生活中儘量減少耗能行為以降低 PM2.5 排放，並從日常生活中的食、衣、住、行、育、樂等 6 式做起：

- (1) 食：多選擇水煮、清蒸方式烹調的食物，可以減少 PM2.5 暴露，烹煮時應開啟抽油煙機；少吃燒烤食物。
- (2) 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。
- (3) 住：多綠化環境、節約用電；少吸菸。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 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。