

	文件類別	衛教單張	文件編號			3-063-065		
			版次	2	頁次	Page 1 of 1		
	文件名稱	認識細懸浮微粒 PM2.5	制定日期			2013/01/31		
			修訂日期			2017/06/15		

懸浮微粒(統稱 PM，含有粗及細懸浮微粒)的健康影響大於其他任何污染物，其主要成分為硫酸鹽、硝酸鹽、氨、氯化鈉、黑碳、礦物粉塵和水，並包括懸浮在空氣中之有機和無機物固體和液體的複雜混合物。其中，細懸浮微粒(PM2.5)因粒徑小，可深入肺泡，並可能抵達細支氣管壁，干擾肺內的氣體交換。長期暴露於懸浮微粒，可引發心血管病、呼吸道疾病以及增加肺癌的危險，而易感性族群會受到更大的危害。

兒童、老年人、心血管疾病患者、慢性呼吸道疾病患者、糖尿病患者、孕婦、肥胖者，皆是易受懸浮微粒影響之危險族群。國民健康署建議隨時注意環保署的空氣品質情報或訊息(<http://taqm.epa.gov.tw/taqm/zh-tw/PsiMap.aspx>)，若環保署有發布相關空氣品質惡化之通報，請民眾注意並依照下列建議，做好自我保護：

1. 建議外出可帶口罩
2. 應減少在戶外活動時間，或改變運動型態，尤其是老人和兒童，或慢性呼吸道疾病患者。
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. 建議適當關閉窗戶。
5. 運動員需減少室外練習頻率。

