

空氣污染自我防護之

第1招

善用口罩保健康



1. 建議外出可戴口罩，口罩應儘可能與臉部密合。
2. 由戶外進入室內時，記得洗手洗臉、清潔鼻腔。
3. 適當關閉門窗及使用空氣清淨機，以減少細懸浮微粒（PM_{2.5}）之暴露。

第2招

待在室內保健康

1. 應減少在戶外活動時間。
2. 改變運動型態。
3. 避開交通高峰時段及路段。
4. 老人、兒童及慢性呼吸道疾病患者更需要留意。



第3招

自我管理好健康

1. 生活作息規律。
2. 多運用大眾運輸工具、自行車及步行。
3. 適當運動以維持身體健康狀態。



3招

6式

食

在健康烹調

1. 多採用水煮、清蒸方式烹調食物
2. 烹調時應開啟抽油煙機
3. 少吃油炸、燒烤食物

衣

選天然環保

1. 多選擇天然纖維材料
2. 少穿化學合成纖維衣物
3. 選用環保清潔劑

住

有綠化節電

1. 節約用電
2. 多種植栽，綠化環境
3. 少吸菸

行

擇綠能減碳

1. 多搭乘公共運輸或騎腳踏車、步行
2. 選購低污染綠能車輛
3. 汽機車定期檢驗保養

育

挑環保增能

1. 多瞭解空污自我防護知識
2. 少紙化、電子化、可用再生紙

樂

要3少2多

1. 少焚香、少紙錢、少鞭炮
2. 多以米鮮花素果取代燒紙錢
3. 多使用環保炮竹集中焚燒紙錢

