

我們還可以做什麼努力？



PM_{2.5} 防制，不能沒有你！

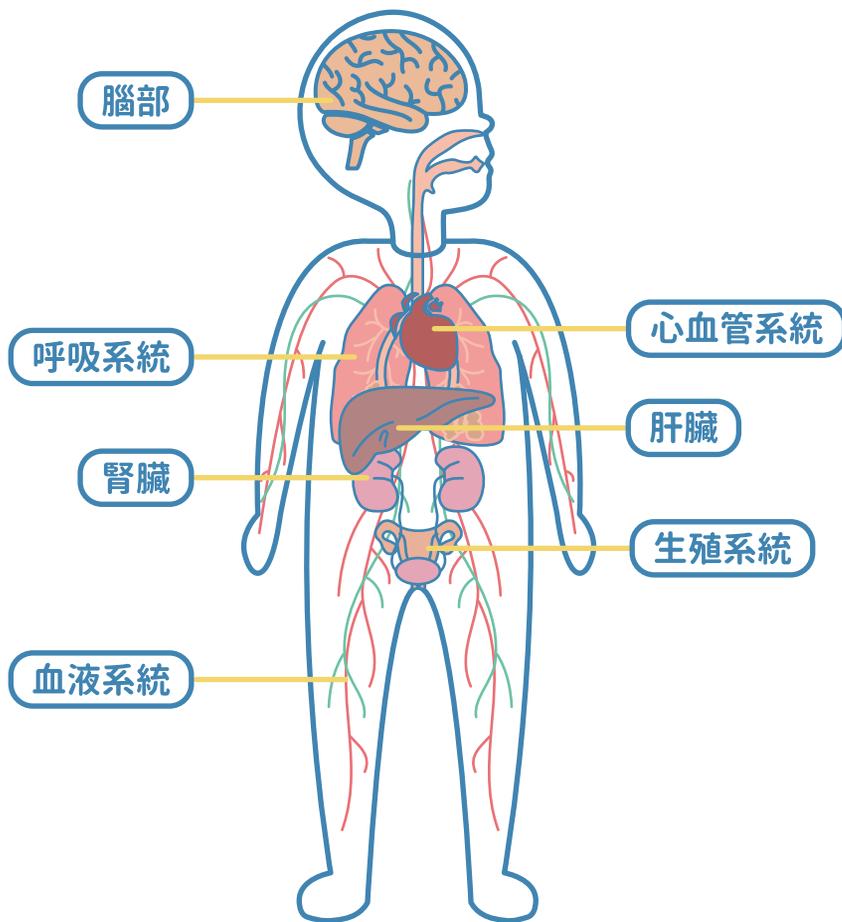
- 1 政策減排最重要，支持政策，也要監督政府！
- 2 人人都要呼吸，男女老少都躲不過 PM_{2.5}
- 3 戴口罩是有用的，N95最有效
- 4 出門前，查空品；空品差，別運動
- 5 降低 PM_{2.5} 人人有責：節約能源、減少排放

關於PM_{2.5} 你一定要知道的幾件事



指導單位 | 臺北市政府環境保護局
主辦單位 | 台北市醫師公會
學術指導 | 台灣大學公共衛生學院
台灣公共衛生學會

吸入PM_{2.5}對身體的影響



▶ PM_{2.5}的粒徑較小，可進入血管隨著血液循環全身，在不同器官產生發炎反應，影響心臟、血管、腦、肝臟、腎臟，甚至生殖系統。

出門怎麼保護自己？

STEP 1

查詢台北市空氣品質



STEP 2

根據空氣品質指標決定活動強度

STEP 3

避免在交通繁忙的道路旁運動

鄰近大型污染源有哪些？

