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

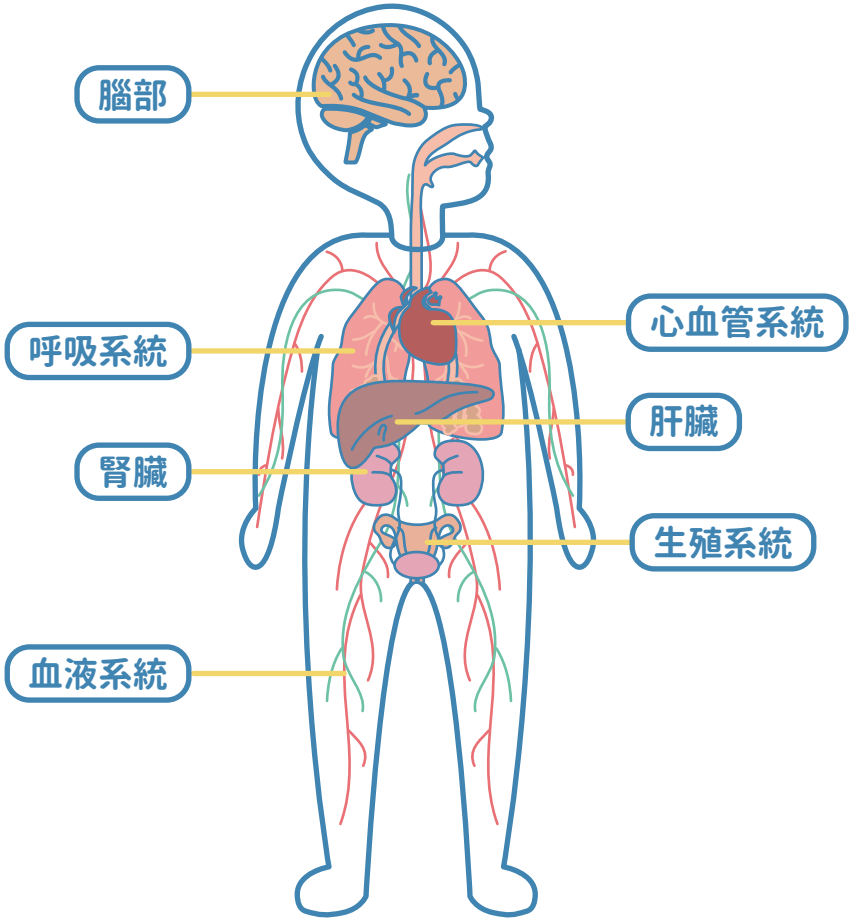
關於$PM_{2.5}$ 你一定要知道的幾件事

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

廣告

109年版

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

電子煙的汙染物眾多且傷害健康

- 高濃度的 $PM_{2.5}$
- 室內超細懸浮微粒
- PAH 增加 20%
- 金屬鋁濃度增加 2.4%
- 煙霧含有各種無機物及有機物，甚至含有害金屬(鎳、鋅、銀)
- 電子煙產生的室內懸浮高於傳統捲菸