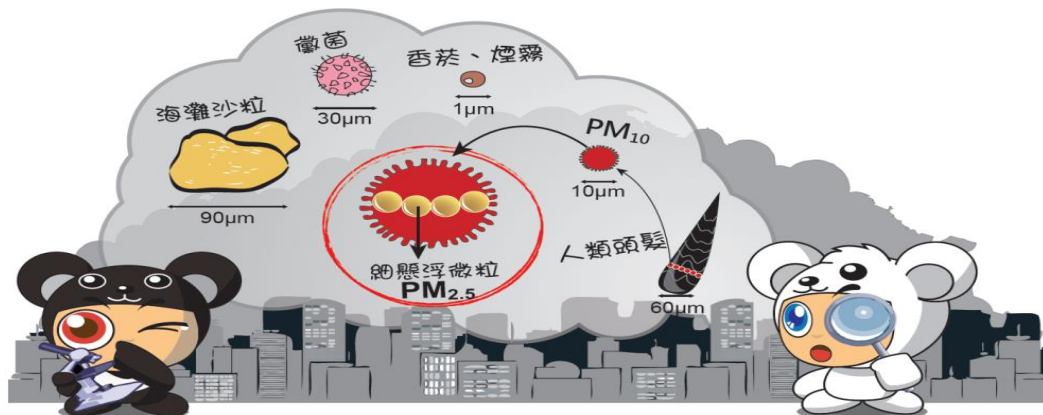


認識「PM2.5」

什麼是 PM2.5 呢？對身體會造成影響嗎？如何減少 PM2.5 呢？

空氣中存在許多污染物，其中漂浮在空氣中類似灰塵的粒狀物稱為懸浮微粒(簡稱 PM)，小於或等於 2.5 微米(μm)的粒子就稱為 PM2.5 (通稱:細懸浮微粒)，直徑不到頭髮絲粗細的 1/28，非常微細可穿透肺部氣泡及血管中，故對人體及生態所造成之影響是不容忽視的



PM2.5 進入人體後會沉積在支氣管及肺泡中，並直接進入血管中隨著血液循環全身，會導致支氣管炎、氣喘、心血管疾病、肺癌等，無論長期或短期暴露在空氣污染物的環境之下，皆會提高呼吸道疾病及死亡之風險，它還會夾帶重金屬毒素，影響免疫功能。當 PM2.5 來襲時該如何防範呢？應避免外出、通風不良的室內場所盡量少去，出門時請隨時戴口罩，此外家中可擺空氣清淨機，或是種植綠色植栽，都能淨化空氣。

減量 PM2.5 從生活中做起，為環境及身體健康盡一份力量吧～

食：減少烹調食用油、少吃燒烤食物，減少食物燒烤過程中產生的 PM2.5

衣：選購天然纖維材料衣物及環保服飾、選擇水溶性乾洗店家

住：如搬家或翻修住宅時請減少使用有機揮發溶劑、多種植綠色植栽、節約電力

行：多搭乘大眾運輸工具、汽機車定期檢測管理

育：特過學校教導讓孩子認識 PM2.5、同時家長以身作則，教育孩子減量愛地球

樂：祭祀不燒金清新空氣好環保、減少放鞭炮環保又安全



【參考資料】環保署空氣品質維護網 http://air.epa.gov.tw/Public/suspended_particles.aspx