

# 華盛頓州微粒污染空氣品質指南

如需查看當前和預報的  
空氣狀況，請造訪：  
[enviwa.ecology.wa.gov](http://enviwa.ecology.wa.gov)

車輛尾氣、柴爐排放物、工業排放物、野火煙霧、風塵及其他含有直徑 2.5 微米或更小超細微粒 (PM2.5) 的污染源，可能會對您的健康造成危害。

**Air Quality Index (AQI, 空氣品質指數)** 用於報告空氣品質水準及其帶來的健康問題，主要分為六大類：

空氣品質指數	我該怎麼做？
<b>優</b> 0-50	 表明是戶外活動的好天氣，若預報空氣品質會變差，也是制定應對計劃的好時機。
<b>良</b> 51-100	 即使微粒污染物濃度較低，某些人群也尤為敏感，因此，應減少接觸污染物。例如，限制外出時間，並避免進行劇烈的戶外活動。對於所有敏感人群，應密切觀察是否出現症狀。
<b>對敏感人群有害</b> 101-150	 敏感人群應採取措施，以減少接觸污染物。限制外出時間，避免進行劇烈的戶外活動，並按照建議確保室內空氣品質良好。所有人都應觀察是否出現症狀，並以此作為減少接觸污染物的信號。
<b>危害健康</b> 151-200	 所有人都應減少接觸污染物。限制外出時間，避免進行劇烈的戶外活動，並按照建議確保室內空氣品質良好。
<b>非常危害健康</b> 201-300	 所有人都應減少接觸污染物。待在室內，並過濾室內空氣，以確保空氣品質良好。必要時，可前往其他空氣品質較好的地方。
<b>嚴重危害健康</b> >300	 所有人都應減少接觸污染物。待在室內，並過濾室內空氣，以確保空氣品質良好。必要時，可前往其他空氣品質較好的地方。

## 瞭解相關症狀！

眼睛灼熱

咳嗽

咽喉和鼻腔刺激

頭痛

疲勞

喘鳴和氣促

心律不整

胸部疼痛



如果您的症狀惡化，  
請及時就醫。接觸高濃度  
PM2.5 可能會導致住院，  
並增加死亡風險。

請參見背面，瞭解減少接觸污染物的措施，  
以及風險更高的敏感人群清單。

如需瞭解關於野火煙霧和保護健康的資訊，請造訪：[doh.wa.gov/smokefromfires](http://doh.wa.gov/smokefromfires)。

如需瞭解關於野火煙霧和戶外作業人員安全的資訊，  
請參見華盛頓州 [Department of Labor and Industries](http://Department of Labor and Industries) (勞動與工業部) 的要求。

# 減少接觸污染物的措施



限制戶外體育活動的持續時間和強度。



待在空氣品質較好的室內：



除非天氣過於炎熱，無法保持安全的體溫，否則要關閉門窗。



不要吸菸或點燃蠟燭等，這會加重室內空氣污染。



採用暖通空調系統、可攜式高效空氣微粒淨化器，或自製箱式空氣過濾扇，過濾室內空氣。



將空調設為再循環。



若家中無法保證良好的空氣品質，可前往空氣品質較好的地方，比如朋友家、公共區域或未受污染影響的區域。



若您必須在戶外作業，請佩戴經 **National Institute for Occupational Safety & Health (NIOSH, 美國國家職業安全衛生研究所)** 批准的防護口罩，如 N95 口罩。



## 風險更高的 敏感人群

- › 患有疾病的群體
  - › 肺病，如哮喘和慢性阻塞性肺病 (COPD)
  - › 心臟病
  - › 呼吸道疾病
  - › 糖尿病
- › 18 歲及以下或 65 歲以上者
- › 孕婦
- › 戶外作業人員
- › 有色人種
- › 部落和土著人民
- › 低收入人群



DOH 821-174  
Traditional Chinese  
April 2022

若您需要本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。  
失聰或聽障客戶請致電 711 (Washington Relay) 或傳送電郵至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。

如需瞭解關於野火煙霧和保護健康的資訊，請造訪：[doh.wa.gov/smokefromfires](http://doh.wa.gov/smokefromfires)。

如需瞭解關於野火煙霧和戶外作業人員安全的資訊，請參見華盛頓州 [Department of Labor and Industries](http://Department of Labor and Industries) (勞動與工業部) 的要求。