

主旨：是誰害您 "紅眼及哈啾"呢？ 一起來認識霾害吧!

發文單位：環安衛中心

業務承辦人：傅靜平

連絡分機：3021

電子郵件地址：023793@mail.fju.edu.tw

近年來，中國大陸霧霾的危害愈來愈嚴重，隨著大陸冷氣團南下常挾帶細懸浮微粒（PM_{2.5}）、懸浮微粒（PM₁₀）等境外污染物，影響全台空氣品質(請見次頁空氣品質標準)。

霧霾也稱灰霾，主要是由懸浮微粒及細懸浮微粒等污染顆粒、硫氧化物、氮氧化物、有機碳氫化合物等粒子匯聚而成，也能使大氣混濁，視野模糊的大氣污染，每到冬季就會在中國大陸各地出現，並隨著大陸冷氣團飄到台灣，嚴重影響國人的生活品質。

懸浮微粒因為顆粒過於細微無法被鼻子的纖毛及咽喉之黏液過濾，因而得隨呼吸進入人體肺泡及支氣管，乃至進入血管隨血液循環至全身。一旦吸入這些懸浮微粒後會大幅提高呼吸系統、心血管系統以及招致肺癌等方面疾病發生的機率甚至死亡的風險，對健康危害甚鉅。

當出現霧霾天氣的時候，將對人體健康造成影響，並且隨著污染程度及混合物組成的不同，影響的人群範圍和程度也不一樣。如於上課期間發生空氣品質惡化之情況，以不停課為原則，予以加強健康防護。建議採取下列防護措施：

1. 於上、下學途中或進行戶外活動時，應配戴口罩、護目鏡等個人防護用具。
2. 師生於室內上課時，得適度關閉門窗，減少暴露於不良品質之空氣中。
3. 如位於交通繁忙街道上者，宜避免長時間逗留戶外。
4. 應視室外課（體育課）、戶外教學或觀摩活動之活動地點空氣品質條件，將課程活動調整於室內進行或延期辦理。
5. 高風險族群應加強個人健康自主管理，並避免外出及劇烈運動。

有關即時空氣汙染指標、即時細懸浮微粒指標、細懸浮微粒濃度、空氣品質預報等資訊，可查詢環保署「空氣品質監測網站」<http://taqm.epa.gov.tw/taqm/tw/default.aspx>或本校環安衛中心網站 <http://140.136.240.87/ehs/>

