

檔 號：

保存年限：

中華民國醫師公會全國聯合會 函

地址：10688台北市大安區安和路一段29號9樓

聯絡人：曾欣怡

電話：(02)2752-7286-121

傳真：(02)2771-8392

Email：cynthia@tma.tw

受文者：各縣市醫師公會

發文日期：中華民國106年10月3日

發文字號：全醫聯字第1060001515號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文

主旨：衛生福利部國民健康署函送「如何自我保護，減少PM2.5暴露」衛教單張及衛教資料各1份，請貴會協助提供所屬會員加強宣導，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部國民健康署106年9月22日國健社字第10602013941號函辦理(附件)。
- 二、本函訊息刊登本會網站及臉書。

正本：各縣市醫師公會

中華民國醫師公會
全國聯合會 校對章

副本：

理事長 邱泰源

彰化縣醫師公會	
收文日期	106. 10. -5
收文字號	彰醫字第 1277 號

擬公布網站

張 10/5

檔 號：
保存年限：

衛生福利部國民健康署 函

地址：10341臺北市大同區塔城街36號
傳 真：(02)25220768
聯絡人及電話：曾祐德(02)25220732
電子郵件信箱：potter2001231@hpa.gov.tw

受文者：中華民國醫師公會全國聯合會

發文日期：中華民國106年9月22日
發文字號：國健社字第10602013941號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：衛教單張及衛教資料各1份(10602013942-1.pdf、10602013942-2.pdf)

主旨：檢送「如何自我保護，減少PM2.5暴露」衛教單張及衛教資料各1份（附件），請惠予協助提供所屬會員加強宣導，請查照。

說明：

- 一、10月起至隔年4月往往是空氣品質較差時期，為保護民眾健康，提供相關衛教資料，惠請提供予所屬會員，協助民眾自我保護宣導。
- 二、本署網站設置「細懸浮微粒(PM2.5)之健康自我保護專區」，提供細懸浮微粒相關資訊及衛教單張，可逕行參閱 (<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=441>)。

正本：中華民國醫師公會全國聯合會、中華民國中醫師公會全國聯合會、社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會、中華民國藥師公會全國聯合會、中華民國藥劑生公會全國聯合會、中華民國護理師護士公會全國聯合會、中華民國醫事放射師公會全國聯合會、社團法人中華民國物理治療師公會全國聯合會、社團法人中華民國職能治療師公會全國聯合會、中華民國營養師公會全國聯合會、社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會、社團法人中華民國醫事檢驗師公會全國聯合會、中華民國呼吸治療師公會全國聯合會、中華民國助產師助產士公會全國聯合會

副本：



眼不見為「淨」？

如何自我保護，減少PM_{2.5}暴露？

懸浮微粒(Particulate Matters, PM)，是指懸浮在空氣中的微小污染顆粒。目前廣為討論之懸浮微粒包括PM₁₀及PM_{2.5}(細懸浮微粒)，其中，PM_{2.5}可以深入氣管、支氣管，甚至沈積在肺泡組織中，故為現今大家所重視之議題。

兒童、老年人、心血管疾病患者、慢性呼吸道疾病患者、糖尿病患者、孕婦、肥胖者，皆是易受懸浮微粒影響之危險族群。國民健康署建議隨時注意環保署的空氣品質情報或訊息(<http://taqm.epa.gov.tw/taqm/zh-tw/PsiMap.aspx>)，若環保署有發布相關空氣品質惡化之通報，請民眾注意並依照下列建議，做好自我保護：

- ◆ 建議外出可戴口罩(一般外科用口罩可達70-80%過濾效果)。
- ◆ 應減少在戶外活動時間，或改變運動型態，尤其是老人和兒童，或慢性呼吸道疾病患者。
- ◆ 由室外進入室內時，可加強個人衛生防護，例如洗手、洗臉、清潔鼻腔。
- ◆ 建議適當關閉窗戶。
- ◆ 運動員需減少室外練習頻率。



更多詳情

請上國民健康署查詢



衛生福利部國民健康署

關心您與家人的健康

<http://www.hpa.gov.tw>

細懸浮微粒(PM_{2.5})自我保護

● 敏感族群

孩童、老年人以及患有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人，應避免體力消耗，尤其是避免戶外活動；若有氣喘的人請多留意，可能需增加使用吸入劑的頻率。

● 自我保護 3 策略

- 一、建議外出可戴口罩，由戶外進入室內時，記得洗手洗臉、清潔鼻腔，並適當關閉門窗，以減少細懸浮微粒(PM_{2.5})之暴露。
- 二、應減少在戶外活動時間，或改變運動型態，尤其是老人及兒童，或慢性呼吸道疾病患者。
- 三、生活作息規律，適當運動，維持身體健康狀態。

● 空氣品質監測網訊息

空氣品質為即時監測的動態資料，民眾可隨時注意行政院環保署空氣品質監測網訊息網站(<http://opendata.epa.gov.tw>)。