

什麼是 PM2.5?

這是拉瑞 (Larry)。拉瑞是直徑小於2.5微米的懸浮顆粒，他和他的朋友存在於燃燒時產生的煙霧裡面。



存留在煙霧中的不僅有拉瑞，煙霧是各種微粒、水氣和廢氣的混合物，但是拉瑞是最大的麻煩製造者。

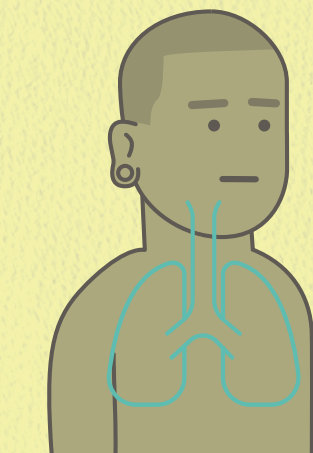


拉瑞極小，必須用顯微鏡才能看到，40個拉瑞排放在一起的寬度與人類頭髮的寬度一樣。

← 40個拉瑞 →

← 頭髮 →

由於拉瑞和他的朋友是如此的微小，他們可以進入任何不應存留的地方。



他們能直入你的呼吸系統，而且存留在你的肺部裡面。

如果室外出現濃煙，請瀏覽 emergency.vic.gov.au，查看當地的火災警報。



瀏覽 www.betterhealth.vic.gov.au
查閱更多有關煙霧和健康的訊息。

授權及出版：維州政府，地址：1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, 2016年12月

接觸煙霧對我的健康有什麼危害？

燃燒造成的煙霧不僅威脅你的安全，而且危害個人健康。



吸入煙霧所造成的影響因人而異。對健康的影響，簡單症狀如眼睛發癢和喉嚨疼痛，但對某些人來說，症狀可能較為嚴重。

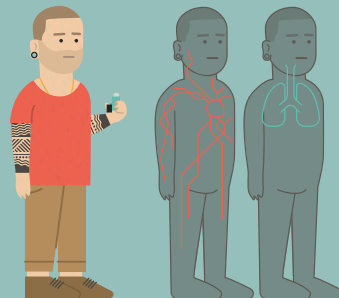


像拉瑞這樣的微粒，可能對你的呼吸或心血管系統造成短期或長期的影響。



PM2.5

這意味著這些微細顆粒可能會嚴重危害你的心臟和肺，尤其如你患有哮喘或其他肺部疾病。



對健康的成年人而言，煙霧刺激的短期症狀〈如眼睛發癢、喉嚨疼痛、流鼻水及咳嗽等〉，通常在他們離開煙霧後就會消除。



如因吸入煙霧而出現任何症狀，應尋求醫療幫助或致電 **NURSE-ON-CALL** 1300 60 60 24。

任何人出現哮喘、胸口發緊或呼吸困難等症狀，請撥打000求救。



瀏覽 www.betterhealth.vic.gov.au
查閱更多有關煙霧和健康的訊息。

授權及出版：維州政府，地址：1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, 2016年12月

什麼人對接觸煙霧會比較敏感？

我喜歡在煙霧瀰漫的地方打發時間。



拉瑞是直徑小於2.5微米的細小顆粒。他對健康造成的危害因人而異。

14歲以下的兒童和65歲以上的成年人、吸煙人士、孕婦和心臟或肺部疾病患者較容易受到拉瑞的危害。與他人相比，上述人士在吸入低濃度的煙霧時，能導致症狀惡化。



因為兒童的呼吸系統尚在成長，他們面臨的風險也較大。兒童經常四處跑動，他們按體重所吸入的空氣較成人多。



煙霧越多＝拉瑞越多



因此，當室外煙霧瀰漫時，要照顧兒童、65歲以上的鄰居，或其他面臨風險的人。



瀏覽 www.betterhealth.vic.gov.au
查閱更多有關煙霧和健康的訊息。

授權及出版：維州政府，地址：1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, 2016年12月

室外煙霧瀰漫時，如何保護我的健康？

當室外煙霧瀰漫時，像拉瑞這樣的微小顆粒會影響你的健康。如果你未受火災威脅，應留在室內緊閉門窗，並減少身體活動。

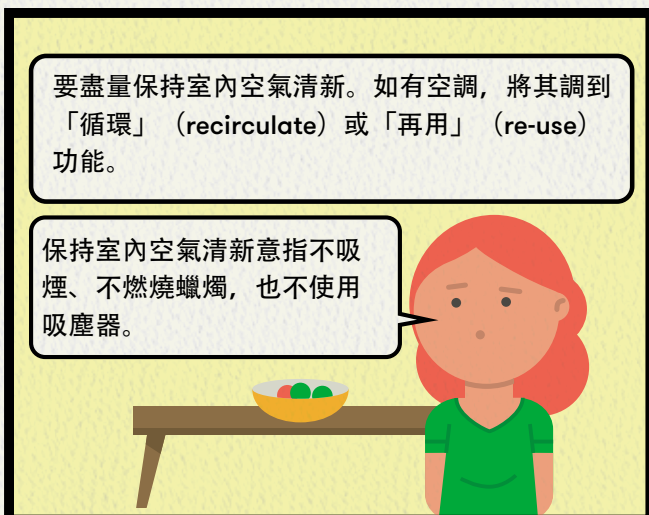


如果你患有心臟或肺部疾病（包括哮喘），請確保服用藥物，並遵照你的治療方案。

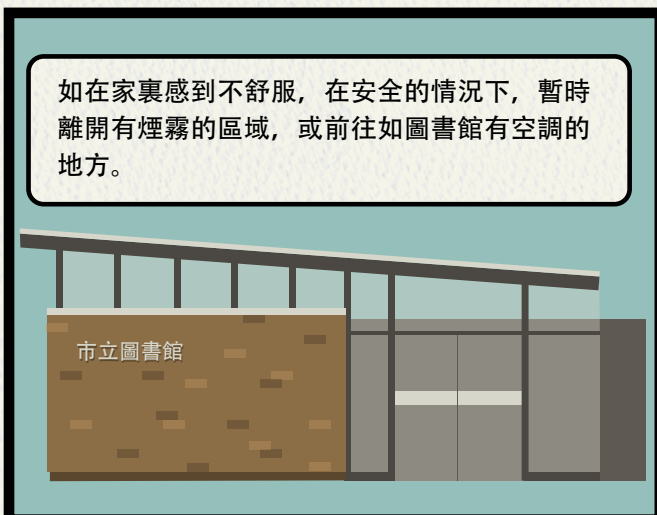


要盡量保持室內空氣清新。如有空調，將其調到「循環」（recirculate）或「再用」（re-use）功能。

保持室內空氣清新意指不吸煙、不燃燒蠟燭，也不使用吸塵器。



如在家裏感到不舒服，在安全的情況下，暫時離開有煙霧的區域，或前往如圖書館有空調的地方。



當煙霧變淡時，打開所有門窗排出室內的煙霧。

再見了，拉瑞！



排除肺裏的拉瑞，保持安全，保持你的呼吸道清潔。



瀏覽 www.betterhealth.vic.gov.au
查閱更多有關煙霧和健康的訊息。

授權及出版：維州政府，地址：1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, 2016年12月