

社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會 函

地址：104 台北市復興北路 420 號 10 樓

傳真：(02)25000126

聯絡人及電話：許宮綸(02)25000133 轉 255

電子郵件信箱：klhsu@cda.org.tw

受文者：如正本

發文日期：中華民國 106 年 9 月 29 日

發文字號：牙全廷字第 0484 號

速別：

密等及解密條件或保密期限：

附件：詳如說明

主旨：轉知衛生福利部國民健康署「如何自我保護，減少 PM2.5 暴露」，
相關資訊及衛教資料詳如說明段，請 查照。

說明：

一、依據 106 年 9 月 22 日，國健社字第 10602013941 號函。

二、10 月起至隔年 4 月往往空氣品質較差，為保護民眾健康，國健署提供相關衛教資料(如附件一、附件二)，並於網站設置「細懸浮微粒(PM2.5)之健康自我保護專區」，提供相關資訊及衛教單張，請協助轉知會員逕行參閱，協助民眾自我保護宣導
(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=441>)。

正本：台北市牙醫師公會、新北市牙醫師公會、桃園市牙醫師公會、新竹市牙醫師公會
新竹縣牙醫師公會、苗栗縣牙醫師公會、彰化縣牙醫師公會、南投縣牙醫師公會
雲林縣牙醫師公會、嘉義市牙醫師公會、嘉義縣牙醫師公會、台南市牙醫師公會
高雄市牙醫師公會、屏東縣牙醫師公會、宜蘭縣牙醫師公會、花蓮縣牙醫師公會
台東縣牙醫師公會、基隆市牙醫師公會、金門縣牙醫師公會、澎湖縣牙醫師公會
台中市牙醫師公會、台中市大台中牙醫師公會

牙醫全聯會
校對章(254)

理事長 謝尚廷

本案依照分層負責規定
授權 口 腔 衛 生 會 主委決行

高雄市牙醫師公會
收文章
106.10.02
第 7669 號
轉呈理事長

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



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>)。