

# 空氣汙染

## 空氣汙染對我們的健康有何影響

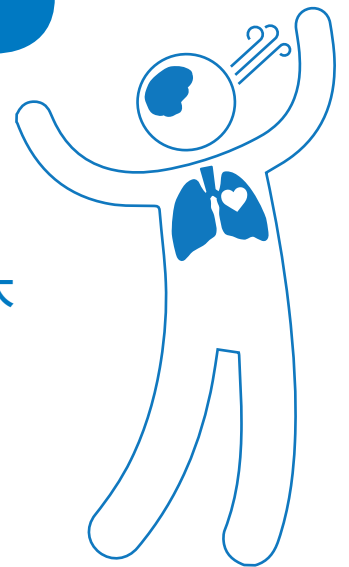
當空氣遭到汙染時，肉眼不一定看得出來。有時候，人們可以感受得到其肉眼所看不到的空氣汙染：頭痛、咳嗽及喘鳴均有可能是由空氣汙染所造成。吸入遭到汙染的空氣可能會引發氣喘、過敏、心臟病發作及中風。當人們長時間呼吸遭到汙染的空氣時，空汙所造成的損害可能要到之後才會顯現出來，例如癌症或是思考和記憶問題。

空氣汙染對寶寶和幼兒的傷害最大。吸入遭到汙染的空氣可能會使肺部無法達到最大肺活量。這可能會進而導致兒童發生思考及學習方面的障礙。

空氣汙染不僅會使人們生病，而且還可能會造成其他問題。生病會使兒童難以在學校有良好的表現。成人可能必須請假。生病也可能代表醫生帳單、住院以及藥物或其他治療費用的增加。



空氣清新對健康而言非常重要。當空氣不新鮮時，髒空氣可能會對我們的肺部、心臟及大腦造成損害。



俄勒岡州的空氣汙染來源有許多，其中包括交通工具和營建設備的排氣管、工廠的煙囪及住家的煙囪。

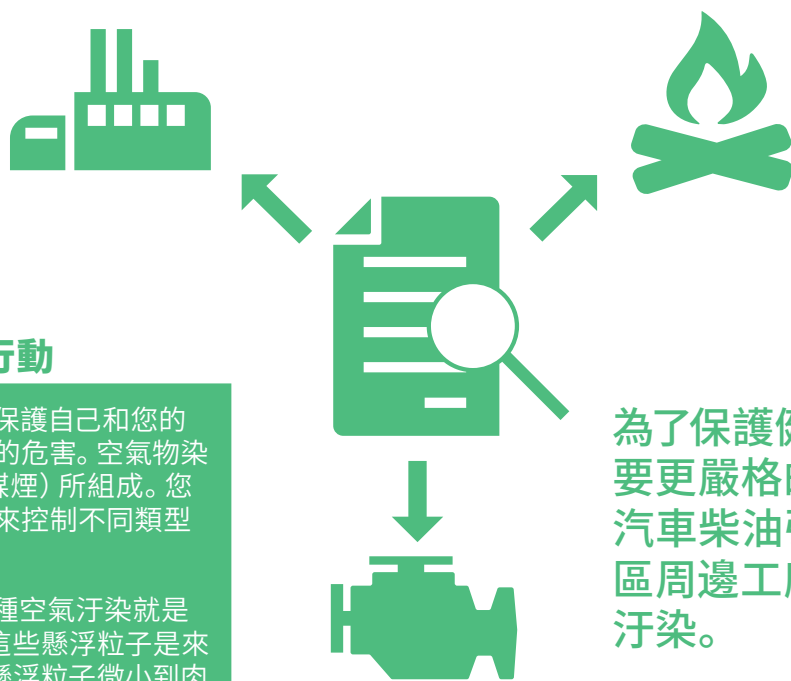
## 空氣汙染的主要來源

野火和農業也會造成空氣汙染。我們也會藉由日常活動吸入遭到汙染的空氣，例如煮飯、打掃、除塵、開車、在家中使用暖氣，甚或點蠟燭或焚香。

根據全國性的研究，我們瞭解到汽車柴油廢氣、燒柴煙霧以及工業有毒汙染物在俄勒岡州各地造成了嚴重的空氣汙染問題。每個社區都有不同的空氣汙染問題，具體要視社區周邊的交通狀況和工廠以及有多少住家以燒柴方式取暖而定。

## 俄勒岡州的空氣汙染

俄勒岡州有一個監測網，此監測網旨在探測某些類型的汙染。若今天是「空氣品質不佳的日子」，這通常是指市內或縣內大多數區域的霧霾（臭氧）或煤煙（PM 2.5）濃度已達到足以對健康造成損害的程度。這些警告訊息十分重要，但是若有某些社區可能因為施工、工廠或交通狀況而導致空氣汙染更加嚴重，這些警告訊息便無法為人們提供與此相關的資訊。



### 您可以採取哪些行動

您可以採取一些措施來保護自己和您的家人免於受到空氣汙染的危害。空氣物染是由廢氣和懸浮微粒（煤煙）所組成。您可使用不同的保護措施來控制不同類型的汙染。

最危險也是最常見的一種空氣汙染就是煤煙，或稱為 PM 2.5。這些懸浮粒子是來自於燒柴或汽油。這些懸浮粒子微小到肉眼無法看到。這些懸浮粒子可以進入您的肺部，然後接著進入您的血液循環當中。這些懸浮粒子也可以穿透面罩。

為了保護健康，俄勒岡州需要更嚴格的法規來管制由汽車柴油引擎、燒柴以及社區周邊工廠所造成的空氣汙染。

### 面罩相關資訊

如果您有氣喘、呼吸問題或心臟病，則當空氣中有煙霧時，請考慮在戶外配戴呼吸面罩。

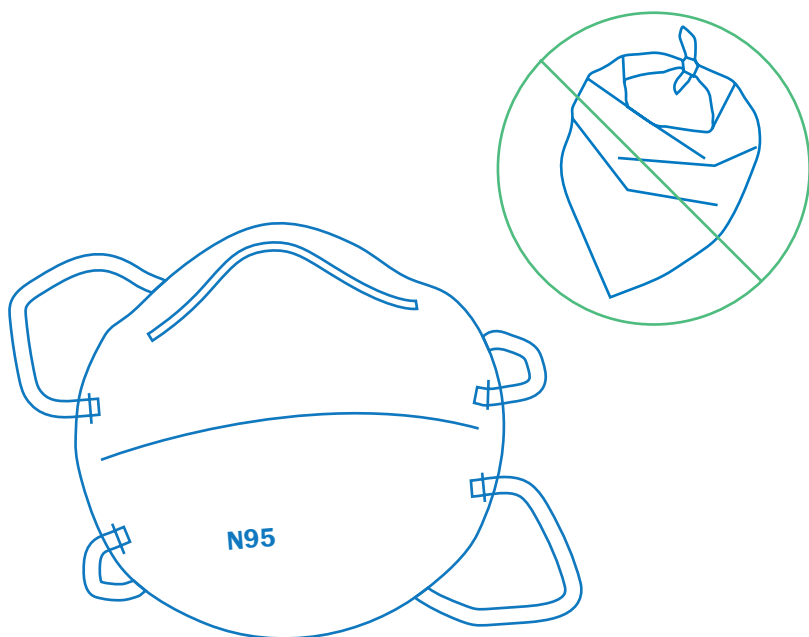
尋找一種稱為 N95 或 N100 的面罩以阻擋危險的懸浮粒子。

選擇使用有兩條繫帶的面罩，一條環繞在您的頭部並蓋住您的鼻子，另一條則套在您的下巴下方。

兒童需要使用專門針對兒童體型所設計的特殊面罩。

如果您有心臟和肺臟問題且配戴面罩會使您感到不適或使您呼吸困難，請向您的醫生洽詢是否該使用面罩。

頭巾及手術用面罩無法用於保護您阻擋危險的懸浮粒子。



## 在外出時保護自己的健康

透過 [airnow.gov](http://airnow.gov) 網站確認每日的空氣汙染狀況。

在空氣品質不佳的日子，避免在戶外運動。

避免在交通流量大的地區附近運動。



## 在室內保護自己的健康

定期使用濕抹布除去灰塵。

在廚房使用抽油煙機並在浴室使用抽風機以保持空氣流通。

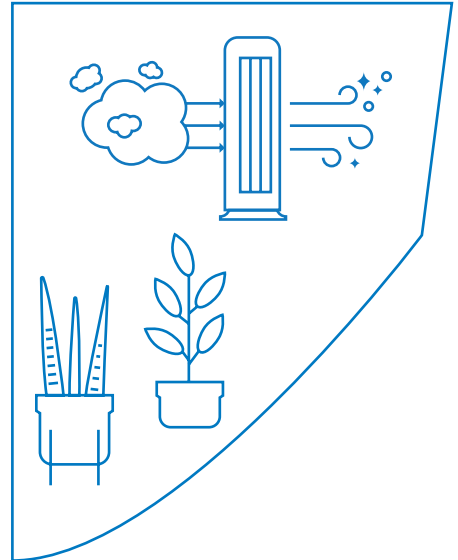
使用窗型冷氣機並裝上乾淨的濾網，同時將新鮮空氣入口關閉，以讓空氣保持流通但不要让戶外的汙染物進入。

定期更換暖氣爐濾網。

當您走進室內時，將鞋子脫下以避免將汙染物帶進室內。

購買室內植物以協助保持室內空氣清新。

根據房間大小使用配備有高效率粒子空氣濾器 (High-Efficiency Particulate Air, HEPA) 的空氣清淨機。請勿使用臭氧發生器。



## 減少您所製造的汙染

騎腳踏車、走路或搭公車來代替開車。

在開車時，若要停靠超過 10 秒鐘以上，請將引擎熄火。

在空氣品質不佳的日子，請在傍晚太陽較不強烈時為您的車子加油。

尤其是在空氣品質不佳的日子，避免使用以煤氣供電的除草機。

嘗試使用醋、蘇打粉和普通肥皂製作環保清潔劑。

不要使用或更換燒柴式的暖爐。

避免使用氣霧式噴罐。使用按壓式罐子代替。

避免將油漆稀釋劑、油漆及其他維修材料存放在室內。選擇使用「Low VOC」（低揮發性有機化合物）的油漆。

尤其是在空氣品質不佳的日子，避免抽煙、使用燒柴式暖爐和起柴火、使用蠟燭、焚香以及油炸或烤炙食物。

## 您可以採取的進一步行動

參與您當地協助解決空氣品質問題的社區團體

