

# AQI指標之活動建議

AQI	0~50	51~100	101~150	151-200	201-300	301-500
對健康的影響	良好	普通	對敏感族群不良	對所有族群不良	非常不良	有害
	Good	Moderate	Unhealthful for Sensitive Groups	Unhealthful	Very Unhealthful	Hazardous
代表顏色	綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
一般民眾活動建議	正常戶外活動	正常戶外活動	<p>1. 一般民眾如果有不適，如眼痛咳嗽或喉嚨痛等應該考慮減少戶外活動。</p> <p>2. 學生仍可進行戶外活動，但建議減少長時間劇烈運動。</p>	<p>1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動</p> <p>2. 學生應避免長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。</p>	<p>1. 一般民眾應減少戶外活動。</p> <p>2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。</p>	<p>1. 一般民眾應避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具</p> <p>2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。</p>
敏感性族群活動建議	正常戶外活動	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促癥狀，但仍可正常戶外活動。	<p>1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議減少體力消耗活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩</p> <p>2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</p>	<p>1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩</p> <p>2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</p>	<p>1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。</p> <p>2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</p>	<p>1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並避免體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。</p> <p>2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</p>