**細懸浮微粒(PM2.5)指標對照表與活動建議**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **指標等級** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **分類** | 低 | 低 | 低 | 中 | 中 | 中 | 高 | 高 | 高 | 非常高 |
| **PM2.5濃度 (μg/m3)** | 0-11 | 12-23 | 24-35 | 36-41 | 42-47 | 48-53 | 54-58 | 59-64 | 65-70 | >71 |
| **一般民眾 活動建議** | 正常戶外活動。 | | | 正常戶外活動。 | | | 任何人如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。 | | | 任何人如果有不適，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。 |
| **敏感性族群 活動建議** | 正常戶外活動。 | | | 有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童感受到癥狀時，應考慮減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 | | | 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 2. 老年人應減少體力消耗。  3. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 | | | 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，以及老年人應避免體力消耗，特別是避免戶外活動。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 |

**細懸浮微粒(PM2.5)指標說明**

(一)本署發現在東北季風盛行的秋、冬季節，懸浮微粒往往造成成空氣品質不良主因，而粒徑小於2.5微米的細懸浮微粒，對健康影響更大，因此環保署在網站上提供即時簡單易懂的細懸浮微粒(PM2.5)空氣品質指標資訊。

(二)本署蒐集分析主要國家的空氣品質指中細懸浮微粒(PM2.5)項目，參採英國每日空氣品質指標(Daily Air Quality Index, DAQI)的細懸浮微粒(PM2.5)預警濃度分級，將指標區分為10級並以顏色示警，例如當細懸浮微粒濃度達36 μg/m3（第4級）起，敏感性族群需開始注意戶外活動及身體情況，而一般健康民眾則於第7級(54 μg/m3)需開始注意戶外活動的強度，相關即時空氣品質訊息於環保署空氣品質監測網參閱(<http://taqm.epa.gov.tw/>)。