

室內空氣質量：霉菌和其它生物污染物

Indoor Air Quality: Mould and Other Biological Contaminants

甚麼是生物污染物？

生物污染物是指生物本身，或由生物產生的物質。其中包括霉菌、家居塵埃、細菌、病毒、動物毛屑、貓的唾液、花粉、蟑螂和蟻。

甚麼是霉菌？

霉菌屬於真菌，可以在室內或室外天然生長。除了酵母菌是發芽繁殖，其他霉菌均通過向空氣中釋放出微小的孢子來蔓延生長。家中溫暖潮濕的環境會加速霉菌滋生，使室內空氣中出現霉菌孢子。

霉菌和其他生物污染物會導致哪些健康問題？

許多生物污染物都很細小，足以被吸入人體內，有些還會引起健康問題。例如，霉菌會引起過敏反應，細菌和病毒會引起感染。霉菌也可以引發感染，但這種情況並不普遍。部分研究顯示，如果家居環境潮濕並出現可見的霉菌滋長，居住在其中的人出現咳嗽、氣喘和頭痛等症狀的情況會有所增加。

是甚麼導致霉菌滋長？

濕度高，或是室內空氣水分含量高均會導致霉菌滋長。例如，如果室內和室外的溫度差距很大，水分便會在窗戶上凝聚（冷凝），從而導致霉菌在窗框或窗台上生長。屋外滲漏入室內的水汽、屋頂或管道漏水也會導致濕度增加。日常起居活動（如淋浴、洗衣或烹飪）也會造成家中局部潮濕。使用加濕器或浴室而通風不暢，也是導致霉菌滋長的原因。

我如何知道家中是否有霉菌？

霉菌通常在潮濕的表面滋生，例如窗台、室內牆壁和浴缸邊縫。如果屋頂或房屋外牆漏水，牆內結構也會出現潮濕的情況。石牆、木質立柱、保溫隔熱層、膠合板和建築用紙背面可能是潮濕的。請留意潮濕區域出現的顏色變化或污漬。霉菌呈絨毛狀或粉末狀，顏色通常介於淺綠和褐色或黑色之間。屋外水分滲入室內牆壁而引起的霉菌，不一定能在室內牆壁的表面看到。被水損壞的表面或表面底下（例如牆腳板、地磚/牆磚或地毯的背面），也有可能生長霉菌。霉菌通常有陳腐的潮濕氣味。

我怎樣才能預防及控制霉菌？

控制霉菌的關鍵是控制潮濕。您可以採取以下措施，防止出現潮濕、高濕度和冷凝現象：

- 在廚房和浴室等潮濕的地方安裝並使用排氣扇，把濕氣抽到屋外
- 使用計時器，確保淋浴後開啟衛生間排氣扇至少 30 分鐘
- 乾衣機的排氣口要連接到室外
- 閣樓和地下工作間要通風，以預防濕氣積聚。如果地下工作間有裸露的泥土，請用塑料製品遮蓋
- 如家中濕度過高且無法通過其他途徑管控，請使用除濕器，並確保使用最適合您需求（房間大小、室內濕度）的型號
- 立即修理室內和室外的所有漏水處
- 清除可能導致霉菌生長的水源，例如植物盆中的積水

- 避免采暖通風系統和空調系統部件周圍積聚水分，並定期清除積水盤中的滴水。積水來源要經常清洗和消毒
- 如果家中有成員患有哮喘，請勿使用有水霧噴灑裝置的加濕器。如果您需要使用此類設備，每次使用前請先行清潔

我怎樣才能清除霉菌？

如果霉菌生長的區域面積很小（小於 1 平方米），您可以戴上家用橡膠手套、安全護目鏡以及口罩自行清潔。如果霉菌生長區域大於 1 平方米，您可能需要請經過專業培訓的清潔人員。但如果您仍決定自行清潔，請確保做到以下幾點：

- 用清水和清潔劑清洗所有滋長霉菌的表面
- 被水損壞的地毯、底墊和建築材料需在 24-48 小時內加以清潔並吹乾，否則應考慮將這些材料丟棄
- 丟棄已經長有霉菌孢子的物品，例如長霉的天花板轉、石膏板或發霉的地毯
- 清潔完畢後，務必要解決導致霉菌產生的問題所在（漏水、濕度過高或通風不暢），以預防霉菌再次滋生

我怎樣才能控制其他生物性污染物？

- 保持房屋清潔和所有表面沒有塵埃，以減少塵蟎、花粉和動物毛屑
- 定期清潔采暖通風系統的通氣孔，更換暖氣和空調的濾網
- 每周為房屋吸塵一次，包括地板、床鋪和織物/布料類的室內陳設。患過敏症的家庭成員應在除塵期間離開，並在塵埃落定至少一小時後再回到室內。如果家中有成員有過敏症，可以考慮購買配有「高效微粒

吸收」（HEPA）濾網的吸塵器。HEPA 濾網可以阻隔一般吸塵器無法隔除的細微顆粒。您也可以考慮安裝內置吸塵系統，將空氣排放到主要起居範圍以外，如地下室、地下工作間或屋外

- 定期用熱水清洗床上用品（包括枕頭和床墊），水溫至少應達到 55° C（131°F）

更多資訊

如需了解有關室內空氣質量和健康的更多資訊，請訪問以下網站：

- Health Canada - Air Quality（加拿大衛生部——室內空氣質量）
www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html
- 卑詩省胸肺協會 - 空氣質量
<https://bc.lung.ca/protect-your-lungs/air-quality-lung-health> 或撥打免費電話 1-800-665-LUNG (5864)



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽www.HealthLinkBC.ca/healthfiles網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽www.HealthLinkBC.ca，或致電**8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務。