



## 室內空氣質量 Indoor Air Quality

### 為甚麼室內空氣質量很重要？

我們留在家中、學校和工作場所等室內環境的時間高達 90%。不良的室內空氣質量會導致諸如頭痛、氣喘、疲倦、咳嗽、打噴嚏、鼻塞、氣短、暈眩、噁心，以及皮膚、眼、鼻或喉嚨刺痛等徵狀，還有可能加重過敏或哮喘病情。室內空氣質量不佳是由室內空氣污染導致的。如果能瞭解可能導致室內空氣污染的原因，您便能著手改善室內的空氣質量。

### 主要的室內污染物有哪些？

室內污染物包括：

**生物性污染物**可以來自室內或室外。生物學污染物包括：真菌（霉菌）、昆蟲（例如塵蟎和蟑螂等）、長毛動物（例如貓狗等）的毛屑、塵埃和花粉。生物性污染物會引發過敏徵狀。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #65b 室內空氣質量：霉菌和其它生物污染物](#)。

**燃燒副產品**是燃料（如石油、天然氣、煤油、木頭、煤和丙烷等）未充分燃燒而產生的氣體和微小顆粒。燃燒副產品包括：微粒、一氧化碳和氧化氮。燃燒副產品的來源包括：燒木暖爐、熱爐、鍋爐、天然氣爐灶、壁爐、與房屋相連的車庫中的汽車廢氣和煙草的煙霧。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #65c 室內空氣質量：燃燒副產品](#)以及 [HealthLinkBC File #30a 二手煙的危害](#)。

**甲醛和其它揮發性的有機化合物（簡稱 VOC）**是在許多建材（例如合成板和刨花板）、家居用品（如家具、窗簾和地毯）和個人護理用品中均可發現的化學物質。清潔劑、油漆、金屬噴漆和清漆也是 VOC 來源。這些物質釋放 VOC 的時間可達數年之久。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #65d 室內空氣質量：揮發性有機化合物（VOC）](#)。

**石棉**在過去多年均被用作隔熱和阻燃材料。如今我們仍能看到一些年代較久遠的房屋中使用石棉。石棉一般不會對健康造成危害；但如果破損或碎裂，產生能被人體吸入的石棉纖維，便會造成健康威脅。長期接觸石棉，可能導致肺癌。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #32 石棉：我何時應當警覺？](#)

**氡氣**是某些泥土和岩石中鈾元素衰變時天然釋放出的放射性氣體。氡氣無色、無味，且肉眼不可見。房屋周圍的泥土中釋放出的氡氣可以直接通過地基進入室內。長期吸入大量氡氣可能導致肺癌。卑詩省內陸及北部部分地區氡氣水平較高。您可以使用檢測包來測量室內的氡氣含量。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #42 家和其它居所中的氡氣](#)。

### 我如何能改善室內空氣質量？

您可以通過三種基本途徑來改善室內空氣質量：

- 1. 控制源頭：**除去污染源頭，或降低廢物的排放量。要改善室內空氣質量，總是應當首先考慮這一步驟。
  - a. 生物性污染物**
    - 保持房屋清潔、沒有塵埃，以減少塵蟎、花粉和動物毛屑。定期清潔暖氣，定期更換鍋爐、加濕器和空調的濾網
    - 使用裝有高效濾網（簡稱 HEPA）的吸塵器，也可以考慮安裝內置吸塵系統，將空氣排放到主要室外
    - 將潮濕處（例如浴室、廚房和乾衣機）的潮氣抽到室外，以降低室內濕度，從而阻止或預防霉菌滋長。在洗澡或烹飪後，要將洗手間或廚房的排風扇打開，或打開附近的一扇窗，時間持續 30 分鐘
    - 如果發生水浸損毀，應修理漏水源頭，並把受損的地毯、底墊和建材吹乾，或考慮更換這些材料

- 不要在可能發生潮濕或水浸的區域鋪設地毯（例如某些地下室）
- 定期清理加濕器

#### b. 燃燒副產品

- 使用任何燃燒裝置均需依照製造商的指示。應採取正確方法安裝、使用和維修此類設備，定期更換濾網，通風口應通向室外。正確使用燃料，並應使用環保局（簡稱 EPA）和加拿大標準協會（簡稱 CSA）認可的燃燒裝置
- 不允許任何人在您家中或附近吸煙
- 不要讓汽車的發動機處於空轉狀態，也應避免在室內使用其它以汽油為燃料的設備
- 安裝一氧化碳探測器

#### c. 揮發性有機化合物（VOC）

- 使用 VOC 排放量低的產品。如有可能，把新家具和地毯先放在儲藏室，等氣體釋放後再進行擺放和鋪設。若無法做到這一點，請在數天內盡量長時間地打開門窗，增加放置新家具和地毯的房間的空氣流通
- 油漆或溶劑應儲存於家中的獨立區域。嚴格按照指示使用此類產品，並保證使用時通風良好。剩餘的油漆和溶劑按可回收垃圾處理
- 不應把各類家居清潔劑或溶劑混合使用，因為混合後的化學劑會產生新的污染物，而且有可能極為危險

### 2. 改善通風：保持家中空氣流通，使更多室外空氣進入室內，這一點在烹飪或刷漆期間尤為重要。經常打開窗戶、廚房和浴室的排氣扇亦可改善通風。

密封或再循環空氣含量高的建築物內可能會出現空氣流通欠佳的狀況，從而導致室內空氣質量下降。這類建築物內的潮氣或濕度亦可能較大，從而導致霉菌滋生。

在室外空氣質量欠佳時（例如山火爆發期間），應考慮在短時間內盡可能減少室外空氣的進入。

### 3. 淨化空氣：除了改善通風和控制或去除污染源頭，您還可以在家中使用空氣清潔機。空氣清潔機一般有兩種，最常見的是去除空氣中微粒的清潔機，而去除某些氣體和氣味的清潔機則較為少見

#### 使用空氣清潔機

- 各種空氣清潔機的價格和使用效果均有差別，所使用的濾網也可能不同。最常見的是機械或電動的空氣濾網，能去除整個房屋（中央裝置）或某一房間（便攜式裝置）內的微粒。例如，HEPA（高效濾網）能去除空氣中的微粒，而活性炭濾網能去除一種或多種氣體污染物。購買便攜式空氣清潔機時，應仔細閱讀製造商的規格說明，確保該裝置所能清潔的範圍適合您需要清潔的房間大小。根據您希望去除的污染物類型、價格、能源要求，以及維修要求等情況，選購最適合您的設備。按製造商的要求定期更換濾網。
- 臭氧生成機是空氣清潔機的一種，但不應在家中使用。因為它們生成的臭氧已達到有害的水平

#### 更多資訊

如需瞭解有關室內空氣質量和健康的更多資訊，請訪問以下網站：

- 加拿大衛生部 - 室內空氣質量：  
[www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html](http://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