

室內空氣質量： 揮發性有機化合物（VOC）

Indoor Air Quality: Volatile Organic Compounds (VOCs)

甚麼是揮發性有機化合物（VOC）？

揮發性有機化合物（簡稱 VOC）是從多種室內源頭散發出的氣體。絕大多數時候，室內空氣中的 VOC 濃度要高於室外的 VOC 濃度。

VOC 從何而來？

甲醛是最為普遍的一種 VOC。它是一種具有刺激性氣味（辛辣）的無色氣體。許多建築材料（例如合成板、刨花板和粘著劑）中均含有甲醛。部分帷簾、織物以及某些類型的泡沫保溫材料中也含有甲醛。

VOC 的其他來源包括燃料（例如天然氣、木材和煤油）和煙草產品，也可能來自個人護理產品（例如香水和髮膠噴劑）、清潔劑、乾洗液、油漆、金屬噴漆、清漆、興趣愛好用品，以及影印機和列印機。

各種產品在使用和儲存期間都有可能散發出 VOC，但散發 VOC 的數量會隨著產品的老化而減少。

VOC 會引起哪些健康問題？

VOC 中含有多種化學物質，可以導致接觸者的眼鼻和喉嚨刺痛，或出現氣短、頭痛、疲乏、噁心、眩暈和皮膚問題。較高濃度的 VOC 可導致肺部刺痛，甚至損害肝臟、腎臟或中樞神經系統。長期接觸 VOC 亦有可能導致肝臟、腎臟或中樞神經系統受損。

某些種類的 VOC 還疑似可引發癌症，目前已證實部分 VOC 確可導致人類罹患癌症。VOC 具體會引發哪些健康問題，取決於化學物質的濃度，以及人體接觸化學物質的時長。

如家中 VOC 濃度較低，且接觸時間較短，絕大多數人不會因此受到影響。部分人群可能會對 VOC 更為敏感，例如哮喘患者。目前，相關人士正著力研究長期接觸低濃度 VOC 可能對健康造成的影響。

我怎樣才能避免接觸 VOC？

避免接觸 VOC 的最佳方法，便是控制源頭。您應使用不會散發 VOC 的物料和產品。可參考以下範例：

- 部分建築產品散發出的 VOC 較其他產品少。盡量選擇標註 VOC 含量較低的油漆和清漆
- 不允許任何人在您家中或附近吸煙。二手煙中含有許多污染物，其中就包括 VOC
- 盡量減少使用帶有香味的產品，例如插座式或噴霧式空氣清新劑、蠟燭和薰香等
- 把家具和建築材料先分開儲藏至少數星期，等氣體釋放後再在家中使用。如果無法做到這一點，請在數星期內打開門窗，增加家中的空氣流通
- 購買油漆、清潔劑和溶劑時，僅購買足夠使用的分量，以免您不得不在家中儲存這些產品。使用這類產品時，應依照

產品標籤上的指示。蓋子要蓋緊。產品應儲存在獨立的房間，最好是室外的儲物室或通風良好的地方

- 將家中裝有含 VOC 產品的陳舊或不再使用的瓶罐一一清除。不要把沒有用過的產品連同家居垃圾一起丟棄。您應安全、妥當地處理這些產品。如需瞭解更多資訊，請聯繫您所在地的市政機關，或訪問卑詩省循環回收理事會（Recycling Council of British Columbia, RCBC）網站 www.rcbc.ca
- 如果您的家中仍有強烈氣味，請不要把剛剛乾洗過的衣物帶入家中。把衣物留在洗衣店，或是去掉衣物的塑料包裝，將其掛在通風的區域直至乾透

新地毯：

- 如果需要使用粘著劑，請選用適合室內使用的產品
- 鋪設地毯時，您不應在鋪設區域逗留
- 鋪設期間，您應盡量對該區域進行通風（使用風扇、打開門窗等），鋪設完成之後的數天內，也應採取相同措施

通風：

- 打開窗戶，確保有足夠的清新、潔淨的空氣進入家中

- 如果您把新的 VOC 排放源（例如新地毯、家具或窗簾）帶進家中，應打開門窗，增加空氣流通
- 使用家用化學品時應依照製造商的產品標籤指示。如果產品標籤上顯示該產品應在「通風良好的區域使用」，您應當在室外或有排氣扇或開窗的區域使用該產品

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
- Health Canada - Volatile organic compounds（加拿大衛生部 - 揮發性有機化合物）
www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/indoor-air-contaminants/volatile-organic-compounds.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。