

室內空氣質素 Indoor air quality

為甚麼室內空氣質素很重要？

我們留在家中、學校和工作場所等室內環境的時間高達 90%。不良的室內空氣質素會導致諸如頭痛、氣喘、疲倦、咳嗽、打噴嚏、鼻塞、氣短、暈眩、噁心，以及皮膚、眼、鼻或喉嚨刺痛等症狀，還有可能加重過敏或哮喘病情。

室內空氣質素不佳是由室內空氣污染導致的，尤其是當通風不足時。如果能了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素。

主要室內污染物有哪些？

生物污染物可以來自室內或室外。生物污染物包括病毒、細菌、真菌（黴菌）、昆蟲（例如塵蟎和蟑螂等）、帶毛動物（例如貓狗等）的毛屑、塵埃、花粉等。生物污染物會造成感染或引發過敏症狀。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #65b 室內空氣質素：黴菌和其它生物污染物](#)。

燃燒副產品是燃料（如石油、天然氣、丙烷、汽油、煤油、木材、煤等）未充分燃燒而產生的氣體和細小顆粒，例如顆粒物、一氧化碳及氮氧化物。來源包括瓦斯爐、火爐、壁爐、相連車庫中的汽車廢氣、柴火爐、煙草煙霧等。即使已關上窗戶，山火產生的煙霧也會影響室內空氣質素。如需更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #65c 室內空氣質素：燃燒副產品](#)
- [山火與您的健康（健康專題）](#)
- [HealthLinkBC File #30a 二手煙及電子煙氣霧的危險](#)

甲醛和其它揮發性有機化合物（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）及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 的來源。這些材料會釋放出揮發性有機化合物，釋放量隨著時間的推移逐漸減少。有些材料會在數年內持續釋放揮發性有機化合物。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #65d 室內空氣質素：揮發性有機化合物](#)。

許多年來，**石棉**一直被用作隔熱和阻燃材料。如今，一些年代較久遠的房屋中仍有石棉。石棉一般不會

對健康造成危害，除非破損或碎裂，產生能被人體吸入的石棉纖維。接觸石棉或可導致肺癌。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #32 石棉：我何時應當警覺？](#)

氡氣是一些泥土和岩石中的鈾元素衰變時，自然釋放出的放射性氣體。氡氣無色、無味，且肉眼不可見。房屋周圍的泥土釋放出的氡氣可以直接透過地基進入室內。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。您可以使用檢測套裝來測量室內的氡氣含量。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #42 家居及其它住宅中的氡氣](#)。

如何改善室內空氣質素？

如需了解詳情，請參閱針對每種污染物的 HealthLinkBC 文檔。

您可以透過三種基本途徑來改善室內空氣質素：

1. 控制源頭：

- 移除污染源頭，或降低污染物的排放量。要改善室內空氣質素，應當首先考慮這一步驟。一些例子包括：快速檢測並修復水浸損害（針對生物污染物）、用電器替換燃燒燃油的設備（針對燃燒副產品）以及在家中使用低揮發性有機化合物產品和建築材料
- **生物污染物：**
 - 保持房屋清潔、沒有塵埃，以減少塵蟎、花粉和動物毛屑。定期清潔暖氣管道，定期更換鍋爐、加濕器和空調的濾網
 - 使用配備高效微粒空氣（HEPA）濾網的吸塵器，也可以考慮安裝內置式吸塵系統，讓排氣口通向室外
 - 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，從而阻止或預防黴菌滋長。在洗澡或烹飪時，要將洗手間或廚房的排風扇打開，或打開附近的窗戶，並在結束後持續 30 分鐘
 - 如果發生水浸損害，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

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

● 燃燒副產品

- 使用任何燃燒裝置均需遵循製造商的說明。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，並應使用美國環保局（EPA）或加拿大標準協會（CSA）認可的燃燒裝置
- 不要讓任何人在您家中或附近吸煙
- 不要讓汽車處於空轉狀態，也應避免在室內使用其它燃燒汽油的設備
- 安裝一氧化碳探測器
- 在烹飪時，將廚房的排風扇打開，或打開附近的窗戶，並在結束後持續 30 分鐘

● 揮發性有機化合物：

- 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，等氣體釋放後再擺放或鋪設。若無法做到，請在數天內盡量打開放置新家具和地毯的房間的門窗，以增加空氣流通
- 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，這一點在烹飪或裝修期間尤為重要。打開窗戶（冬季留一條縫即可）以及廚房和浴室的排氣扇
- 密閉或再循環空氣過多的建築物內可能會出現空氣流通欠佳的狀況，導致室內空氣質素下降。此類建築物內的潮氣或濕度也可能較大，導致黴菌滋生
- 在室外空氣質素欠佳時（例如山火期間），應考慮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淨化器。能夠過濾空氣中顆粒的空氣淨化器是最好的，因為使用靜電除塵的空氣淨化器也會產生臭氧，這是一種呼吸道刺激物。一些空氣淨化器還可以去除特定的氣體和氣味
- 使用空氣淨化器：
 - 空氣淨化器的價格和效果各異。最常見的是機械或電動空氣過濾，能夠去除整個房屋（中央裝置）或某一房間（便攜式裝置）內的微粒
 - 空氣淨化器使用的濾網也可能不同。例如，HEPA 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
 - 購買便攜式空氣淨化器時，應仔細閱讀製造商的規格說明，選擇適合您房間大小的產品。根據您希望去除的污染物類型、價格、能耗要求，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
 - 臭氧生成機是空氣淨化器的一種，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

- 加拿大衛生部 – 空氣質素與健康
www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html
- 卑詩省肺健康協會 – 空氣質素
<https://bclung.ca/lung-health/air-quality> 或致電免費電話 1-800-665-LUNG (5864)
- 卑詩省疾控中心 – 針對山火煙霧的便攜式空氣淨化器
www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/Health-Environment/BCCDC_WildFire_FactSheet_PortableAirCleaners.pdf (PDF, 1.17MB)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files，或造訪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。