

室內空氣品質：黴菌及其它生物污染物

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。當中包括黴菌、家居塵埃、細菌、病毒、動物毛屑、貓唾液、花粉、蟑螂及塵蟎。

甚麼是黴菌？

黴菌屬於真菌，可以在室內或戶外天然生長。除了酵母菌是發芽繁殖外，其它黴菌均透過向空氣中釋放出微小的孢子來蔓延生長。

黴菌和其它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，黴菌會引起過敏反應，細菌和病毒會引起感染。黴菌也可以引發感染，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黴菌滋長，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。

是甚麼導致黴菌滋長？

濕度高，或是室內空氣水分含量高均會導致黴菌滋長。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結（冷凝），從而導致黴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提高濕度。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，也是導致黴菌滋長的原因。

我如何知道家中是否有黴菌？

請留意潮濕區域或使用水的地方（例如洗水盆櫃台內）出現的顏色變化或污漬。在潮濕的地方，空氣流通較少的地方可能會生長黴菌，例如沙發後面和睡床下。

黴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

起的黴菌，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），也有可能生長黴菌。黴菌通常有陳腐的潮濕氣味。

我怎樣才能預防及控制黴菌？

控制黴菌的關鍵是控制濕度。您可以採取以下措施，防止出現潮濕、高濕度及冷凝現象：

- 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
- 淋浴時打開浴室風扇並持續 30 分鐘
- 把乾衣機的排氣口連接到室外
- 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它途徑控制，請使用除濕器，並確保使用最適合您需求（房間大小、濕度）的型號
- 立即修理室內和室外的所有漏水處
- 清除可能導致黴菌生長的水源，例如花盆中的積水
- 避免供暖通風系統及空調系統零件周圍積聚水分，並定期清乾滴水盤。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
- 被水損壞的地毯、底墊及建材需在 24 至 48 小時內加以清潔並吹乾，或考慮將這些材料丟棄

我怎樣才能清除黴菌？

如果黴菌生長的區域面積細小（小於一平方米），您可以自行去除黴菌。自行清潔時，確

保佩戴家用橡膠手套、安全眼鏡或護目鏡，以及 KN-95 或更高型號的口罩。如果黴菌生長區域較大，您可能需要聘請受過專業培訓的清潔人員處理。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黴菌的表面。請勿使用太多清水，因為表面需要完全乾燥
- 丟棄已經長有黴菌孢子的物品，例如已發霉的天花板磚、石膏牆板或發霉的地毯。在丟棄之前清潔材料有助於防止黴菌孢子在房屋中傳播
- 在清潔完畢後，務必要解決導致黴菌產生的問題所在（漏水、濕度過高或通風不暢），以預防黴菌再次滋生

我怎樣才能控制其它生物性污染物？

- 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
- 定期清潔供暖通風系統的通氣孔，更換暖氣及空調的濾網
- 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）濾網的吸塵機。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

- [加拿大衛生部：空氣品質](#)
- [卑詩胸肺基金會（BC Lung Foundation）：空氣品質](#)或致電免費電話 1-800-665-LUNG (5864)
- [加拿大抵押貸款和房屋公司：房屋中的黴菌：給予原住民居住者的資訊](#)
- [加拿大政府：解決室內潮濕及黴菌問題指南](#)
- [加拿大胸肺協會：健康家居](#)

