

顆粒物與室外空氣污染

Particulate matter and outdoor air pollution

空氣質素取決於空氣中污染物的濃度。空氣質素會隨著地區或社區的不同以及時間的變化而有很大差別。這是因為，空氣質素受到多種因素的影響：

- 排放到空氣中的污染物類型及數量
- 天氣狀況，例如風力、溫度、濕度及降雨量
- 自然地理特徵，例如山脈或水域。舉例來說，空氣污染可能會滯留在山谷中，尤其是在氣溫較低時

我們會在遍佈卑詩省的固定地點監測顆粒物等常見空氣污染物的數量，並在網上報告污染物的每小時平均濃度。

空氣質素也以空氣質素健康指數（AQHI）的形式報告。AQHI 提供有關當前空氣質素的資訊。AQHI 也提供未來 36 小時空氣質素的預報。健康風險按照由 1 至 10（或更高）的數字分級，同時還會標註「低」、「中」、「高」或「非常高」。AQHI 提供如何儘量減少健康風險的建議。如需查詢當前 AQHI 及預報，請訪問卑詩省空氣質素：

www.env.gov.bc.ca/epd/bcairquality/data/aqhi-table.html。

甚麼是顆粒污染？

顆粒物（PM）指漂浮於空氣中的細小固體或液體顆粒。這些顆粒由不同的物質組成並且大小不同。較小的顆粒對健康的影響更大，因為它們可以在空氣中停留更長時間，而且能夠深入肺部，甚至進入血液。直徑小於 2.5 微米的細顆粒物（PM2.5）是最常被測量和研究的顆粒污染。

是甚麼導致了顆粒污染？

卑詩省室外顆粒物的主要來源包括：

- 山火煙霧

- 住宅木材燃燒（例如柴火爐和後院燒火）產生的煙霧
- 車輛和工業排放
- 道路灰塵

顆粒污染對健康有哪些影響？

短期健康影響包括：

- 已有心肺疾病的症狀惡化
- 更頻繁地就醫，例如急症室就診和住院
- 過早死亡，尤其是更易受顆粒污染影響的高風險群體

長期健康影響包括：

- 患上心肺疾病、糖尿病和失智症的風險增加
- 出生時狀況不利，例如出生體重較低

最容易受顆粒污染影響的群體包括：

- 兒童
- 長者
- 心肺疾病患者，例如哮喘和慢性阻塞性肺病（COPD）患者
- 懷孕人士及其腹中嬰兒

如何保護健康免受顆粒污染影響？

在污染事件期間減少暴露

當室外空氣質素較差時，採取措施以減少接觸至關重要：

- 尋找更乾淨的室內空氣。在循環模式下運行空氣過濾系統、便攜式高效顆粒空氣（HEPA）清淨機或空調。如果天氣不太熱，請關上門窗
- 前往公共場所，例如圖書館及購物中心，那裡的空氣往往更乾淨、涼爽

- 減少戶外活動時間，避免劇烈活動。呼吸越用力，吸入的顆粒就越多
- 如果您必須身處戶外，請考慮佩戴貼合良好的防護口罩。防護口罩是一種緊貼口鼻的面罩。詳情請見：www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/Health-Environment/BCCDC_WildFire_FactSheet_FaceMasks.pdf
- 室外顆粒物的來源也可能存在於室內。限制火（菸草、蠟燭、薰香、柴火爐）產生的煙霧，將多塵的工作移到室外，切勿讓汽車在車庫內或開著的窗戶附近空轉

預防及減少顆粒物污染

我們可以透過減少各個來源產生的顆粒物數量來降低污染程度：

- 避免吸菸。若您吸菸，請勿在室內進行
- 將園藝廢料製成覆蓋物而不是焚燒
- 採取行動減少山火發生。後院燒火要注意安全，使用篝火要謹慎
- 減少使用壁爐和柴火爐，或改用更清潔的燃燒設施。使用充分乾燥的木材並確保木材妥善燃燒
- 減少室內污染的其他來源。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #65c 室內空氣質素：燃燒副產品](#)

- 透過用更新式、更清潔的引擎替換舊引擎或改用電動車來減少車輛排放
- 盡可能步行、騎單車、搭乘大眾運輸工具或拼車出行

更多資訊

- 卑詩省環境與氣候變化策略廳：空氣 www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/air
- 加拿大衛生部：細顆粒物 www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/indoor-air-contaminants/fine-pativity-matter.html
- 加拿大肺健康協會（The Canadian Lung Association）：空氣質素 www.lung.ca/air-quality
- 卑詩肺健康基金會（BC Lung Foundation）：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：山火煙霧 www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/wildfire-smoke



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 網頁，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。