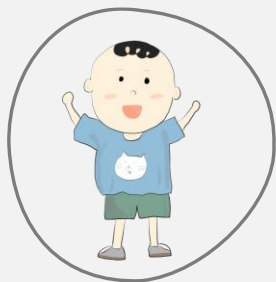


# 「易感族群」面對室外空氣污染，能做什麼？

相較於一般民眾，空氣污染對「易感族群」的健康影響更大

## 誰是空氣污染「易感族群」？



孩童



孕婦



高齡長者



高暴露工作者

(1)長期處於空氣污染狀態下工作的勞工

(2)原本就有慢性疾病或呼吸道相關疾病的勞工

## 「易感族群」如何自我防護？

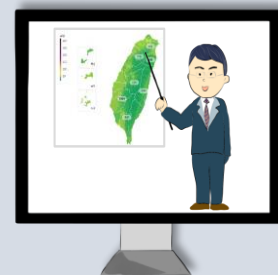
### 1. 預防勝於治療

疫苗注射可能對空氣污染造成的二度感染有幫助，詳細情況仍需經由醫師專業的評估。



### 2. 隨時注意空氣品質

隨時關注自身即將前往的地區，注意當地空氣品質。



### 3. 配戴口罩或個人防護具

針對可能暴露在空氣污染的環境下，選配合適的口罩或更高規格的呼吸防護具。



### 4. 良好的個人生活習慣 (例如：戒菸、控制三高)

戒菸可降低罹患心血管疾病與改善呼吸系統疾病的風險；平時也需控制好自身三高，維持健康。

