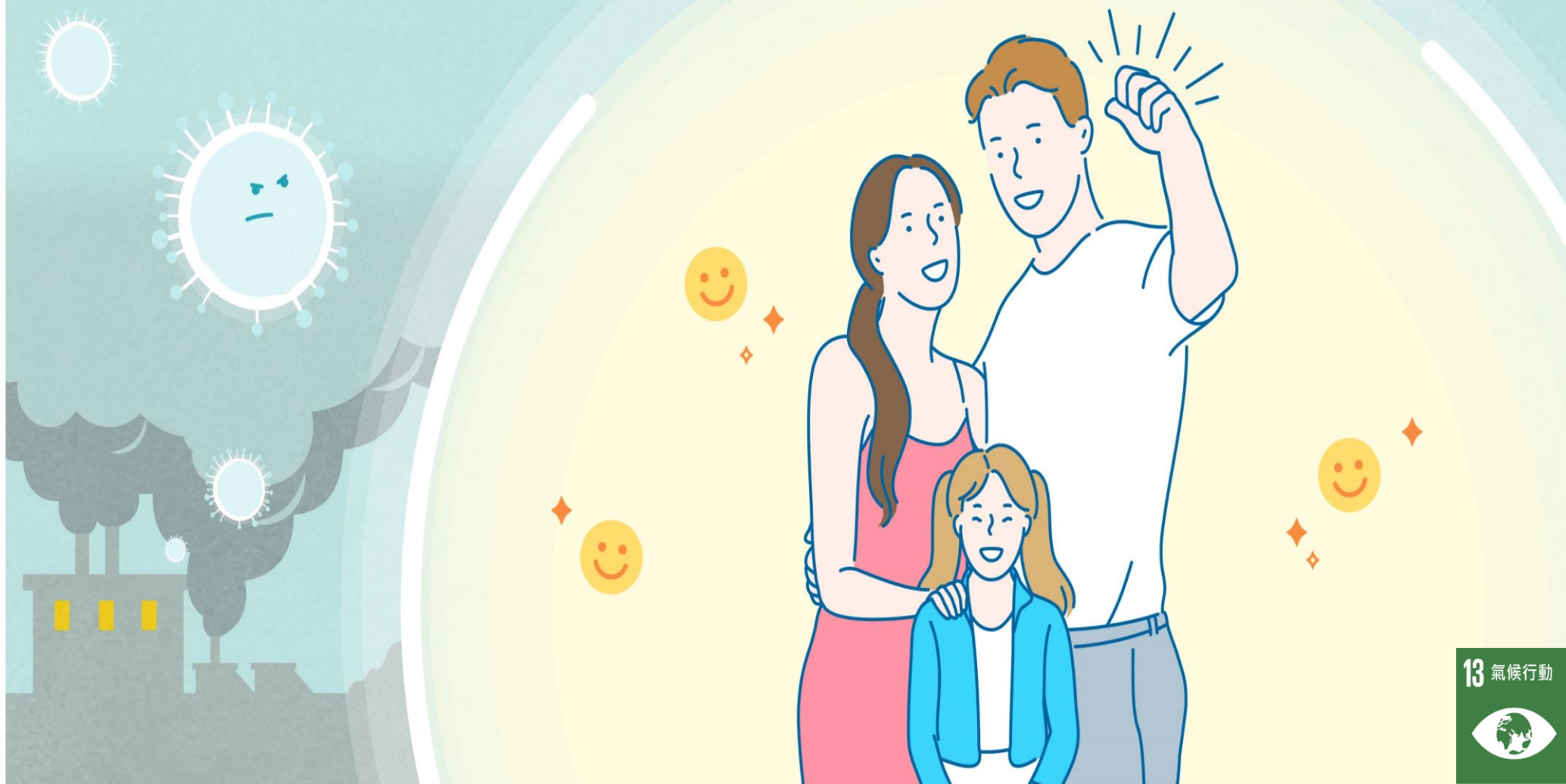


空氣污染自我防護6招!



13 氣候行動



資料來源:衛生福利部國民健康署

 臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government



臺中市衛生局-健康小衛星

廣告

• 第一招 •

空污時常清潔，留在室內保健康！

- ☑ 減少戶外活動，改以室內運動
- ☑ 年幼老弱族群，需更加留意
- ☑ 進出室內外，常洗手洗臉，清潔鼻腔



• 第二招 •

口罩確實戴好

- 開 檢查口罩
- 壓 輕壓鼻樑片
- 戴 戴上口罩
- 密 檢查配戴是否正確



• 第三招 •

做好自我管理，留意作息

定期做健康檢查
及疾病管理



保持生活作息
注意營養均衡



規律適當運動



• 第四招 •

日常生活愛注意！

食

要健康烹調



衣

要天然環保



多選擇水煮清蒸
方式烹調的食物



少穿化學合成
纖維衣物



烹煮時應開啟
抽油煙機



多選擇天然纖維
材料



少吃油炸、燒烤
食物



選用環保清潔劑

• 第五招 •

日常生活愛注意！

住

要綠化節能



行

要綠能減碳



無菸環境



多搭乘公共運輸
或騎腳踏車、步行



節約用電



汽車定期檢驗
保養



多綠化環境



選購低污染綠能
車輛

• 第六招 •

日常生活愛注意！

育

要環保增能



樂

休閒娛樂



多了解空污自我
防護知識



維持正常休閒
娛樂



多使用電子資訊
增加健康知識



接近大自然與
美景