

留意室內室外空氣質素 兒童百病不侵

空氣質素健康指數 (Air Quality Health Index AQHI)

- 計算4種空氣污染物：臭氧、二氧化氮、二氧化硫和可吸入懸浮粒子／微細懸浮粒子
- 以1至10級及10+級通報，分為五個健康風險級別

空氣質素健康指數—手機應用程式

- 環保署AQHI手機版應用程式
www.aqhi.gov.hk/tc/download/aqhi-mobile-apps.html
- 香港科技大學PRAISE-HK
praise.hkust.edu.hk

空氣質素與健康息息相關，「優質空氣」對孩子的健康和成長及其生活質素十分重要。當空氣中的污染物超越正常水平，不但會引發喉、眼或鼻的受刺激反應，也可能會出現頭痛、頭昏或疲勞等症狀。嚴重的話，可引致皮膚過敏、哮喘或過敏性氣管炎等疾病，長遠更可導致慢性呼吸系統疾病、心臟病及癌症。其中，本身患有呼吸系統或心臟毛病的兒童特別容易受到空氣中的污染物影響，因此，家長對家居的空氣質素，實在不可掉以輕心。

教育佳記者 黃知行整理

空氣質素健康指數

保持家居清潔
切忌在家吸煙



空氣中的污染物有可能影響市民的健康。

要保障孩子健康，家長切勿在室內吸煙。

聯合國兒童基

金會在2016年10月發表的報告指出，全球每年約有60萬名五歲以下的兒童因空氣污染死亡。報告指出，空氣中的污染物不單影響肺部，亦可進入腦部，破壞發展中的神經系統。

空氣污染是由懸浮粒子和有害氣體的排放而造成的，最常見的空氣污染物包括懸浮粒子，尤其是可吸入的懸浮粒子（PM）、二氧化硫（SO₂）、二氧化氮（NO₂）、一氧化碳（CO）、臭氧（O₃）和光化學氧化劑和重金屬，例如鉛（Pb）等。這些空氣污染物主要來自未能完全燃燒的化石燃料，大部分是來自車船排出的廢氣；工業燃燒工序高溫產生的氮氧化合物（包括二氧化氮）。要減少這些污染物，還是要靠政府的政策推動。要避免受到空氣污染物影響，可留意政府推出的空氣質素健康指數。透過手機應用程式，市民可即時知道空氣污染數據及健康風險，協助規劃出行活動，或按需要戴上口罩。

改善室內空氣質素攻略

以下的一些小貼士，相信精明的家長都能做到：

- 保持家居清潔及乾爽
- 切勿在家吸煙
- 若室外環境許可，宜多打開窗戶，確保有足夠新鮮空氣進入室內
- 避免使用含揮發性有機化合物的日用品，添置新傢俬時，要待新傢俬在戶外或通風處吹一會，直至無異味散發後才搬進室內



保持室內空氣質素良好，可以令孩子減少出現皮膚過敏、哮喘或過敏性氣管炎等疾病。

一般人能夠控制的是家居環境，改善室內空氣質素。常見的室內空氣污染物可分為生物性及非生物性的污染物。

生物性的室內空氣污染物包括細菌、真菌和過濾性病毒，可經由人類、動物、泥土和植物的殘餘物傳播。塵蟎是一種常見的室內致敏原，容易誘發兒童鼻敏感和哮喘。牠們通常生長於床褥、床單、枕套等潮濕溫暖的環境。塵蟎的排洩物和屍體可引起打噴嚏、流眼水、咳嗽和呼吸急促等敏感症狀。因此，保持床褥、枕套和家居環境的清潔，對兒童健康亦十分重要。

非生物性的室內空氣污染物包括從建造物料、傢俬、化妝品、清潔劑、殺蟲劑等源頭釋放出來的揮發性有機化合物及甲醛，及燃燒煙草、雪茄或其他煙草產品時飄散出來或吸煙者呼出的二手煙等。這些污染物可引起眼睛、鼻及呼吸管道的刺激、頭痛、咳嗽。長期接觸更可引致呼吸系統疾病、心臟病及癌症。

