

AQI 指標之活動建議

AQI	0~50	51~100	101~150	151-200	201-300	301-500
對健康的影響	良好	普通	對敏感族群不良	對所有族群不良	非常不良	有害
	Good	Moderate	Unhealthful for Sensitive Groups	Unhealthful	Very Unhealthful	Hazardous
代表顏色	綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
一般民眾活動建議	正常戶外活動。	正常戶外活動。	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等， <u>應該考慮減少戶外活動</u> 。 2. 學生 <u>仍可進行</u> 戶外活動，但 <u>建議減少</u> 長時間劇烈運動。	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等， <u>應減少</u> 體力消耗，特別是減少戶外活動。 2. 學生 <u>應避免</u> 長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時 <u>應增加</u> 休息時間。	1. 一般民眾 <u>應減少</u> 戶外活動。 2. 學生 <u>應立即停止</u> 戶外活動，並將課程調整於室內進行。	1. 一般民眾 <u>應避免</u> 戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2. 學生 <u>應立即停止</u> 戶外活動，並將課程調整於室內進行。
敏感性族群活動建議	正常戶外活動。	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， <u>建議減少</u> 體力消耗活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， <u>建議留在室內並減少</u> 體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人 <u>應留在室內並減少</u> 體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人 <u>應留在室內並避免</u> 體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。