**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，應該考慮減少戶外活動。 2. 學生仍可進行戶外活動，但建議減少長時間劇烈運動。 | 1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 2. 學生應避免長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。 | 1. 一般民眾應減少戶外活動。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。 | 1. 一般民眾應避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2. 學生應立即停止戶外活動，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，建議減少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，建議留在室內並減少體力消耗活動，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、孩童及老年人應留在室內並減少體力消耗活動，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、孩童及老年人應留在室內並避免體力消耗活動，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。 |