

## 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。                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>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></li> <li>學生仍可進行戶外活動，但<u>建議減少</u>長時間劇烈運動。</li> </ol>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，<u>應減少體力消耗</u>，特別是減少戶外活動。</li> <li>學生應避免長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時<u>應增加</u>休息時間。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾應<u>減少</u>戶外活動。</li> <li>學生應<u>立即停止</u>戶外活動，並將課程調整於室內進行。</li> </ol>                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾應<u>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。</li> <li>學生應<u>立即停止</u>戶外活動，並將課程調整於室內進行。</li> </ol> |
| 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。 | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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</u>並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>         | <ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應<u>留在室內</u>並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應<u>留在室內</u>並避免體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>  |