

AQI

AQI 值通常我們以 50 為一個分水嶺，在低於 50 時表示空氣品質良好，高於 50 時空氣品質狀況雖然屬於穩定，但支氣管較為敏感的人，可能就會有身體不適的反應。當 AQI 值大於 100 時（橘色警戒）必須要特別注意，此時空氣的污染已經為造成身體的影喔！

SO₂

二氧化硫數值高於 5ppm 時，我們會明顯感覺到一股刺鼻的味道，當數值達到 20ppm 時會對我們的眼睛、呼吸道造成刺激性的影響，此時要盡可能避免外出，如果必須出門則需針對眼、口、鼻進行必要的防範措施，千萬不能輕忽，否則造成更嚴重的身體傷害。

NO₂

二氧化氮值在 100 以下都屬於正常，但高於 100 時則容易對過敏族群造成影響，而高於 150 時會對所有人群的健康造成傷害；另外，二氧化氮會造成使支氣管疾病更加嚴重，出門時觀察一下這個指標吧！

O₃

臭氧值大部分都會低於 120ppb，當數值接近或超過 300ppb 時，對人體就會有不良的影響，例如眼睛刺痛、肺功能降低等等。日常生活中，午後時光要特別留心臭氧的危害，通常臭氧濃度最高的

時候會出現在下午 2 點 ~ 4 點左右，即一天之中陽光最強、溫度最高的時段，此時應避免出門，特別是秋天。

CO

一氧化碳雖然是無色、無臭、無味氣體，但吸入對人體有十分大的傷害，與血液結合會生成碳氧血紅蛋白，導致不能提供氧氣給身體各部位。如果出現頭痛、頭暈、噁心想吐、四肢無力等症狀，應立即採取開啟對外窗戶，使室內外空氣流通，並盡速就醫。

pm2.5

國家 pm2.5 室內標準值為 35 μ m(微米)，在此狀況下空氣都是乾淨無害，但高於 35 μ m 時，敏感族群可能會感覺到不適，超過 50 μ m 時，則會對所有人群健康造成不良的影響。此外，煮菜的油煙、焚香跟抽菸都會產生懸浮微粒，導致 pm 值升高唷！