

## 室內空氣質量 Indoor Air Quality

### 為甚麼室內空氣質量很重要？

我們留在家中、學校和工作場所等室內環境的時間高達 90%。不良的室內空氣質量會導致諸如頭痛、氣喘、疲倦、咳嗽、打噴嚏、鼻塞、氣短、暈眩、噁心，以及眼、鼻或喉嚨刺痛等癥狀，還有可能使過敏或哮喘的癥狀惡化。

室內空氣質量不佳是由室內空氣污染導致的。如果能了解室內空氣污染的可能原因，您便能著手改善室內的空氣質量。

### 主要的室內污染物有哪些？

室內污染物多種多樣，包括：

**生物性污染物**可以來自室內或室外。生物性污染物的例子包括：真菌（霉菌）、昆蟲（例如塵蟎和蟑螂等）、長毛動物（例如貓狗等）的毛屑、塵埃和花粉。生物性污染物會引發過敏癥狀。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #65b 室內空氣質量：霉菌和其它生物污染物](#)。

**燃燒副產品**是燃料（如石油、天然氣、煤油、木、煤和丙烷等）未充分燃燒而產生的氣體和微小顆粒。燃燒副產品的例子包括微粒、一氧化碳和氧化氮。燃燒副產品的來源包括燒木暖爐、熱爐、熔爐、天然氣爐灶、壁爐、與房屋相連的車庫中的汽車廢氣和煙草的煙霧。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #65c 室內空氣質量：燃燒副產品](#)和 [HealthLinkBC File #30a 二手煙的害處](#)。

**甲醛和其它揮發性的有機化合物（簡稱 VOC）：**甲醛是一種化學物質，許多建材（例如合成板和刨花板）、家居用品（如家具、窗簾和地毯）和個人護理用品中均含有甲醛。比如，部分指甲油、美甲膠和護甲油中便含有甲醛成分。眾多產品（洗髮水、睫毛膠水、髮膠和沐浴露等）亦含有會釋放出甲醛的化學物質。當這些化學物質自然分解時，便會釋放出少量甲醛，對產品起到防腐作用。另外，清潔劑、油漆、金屬噴漆和清漆也是 VOC 的來源。這些物質釋放甲醛的時間可達數年之久。如需了解

更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #65d 室內空氣質量：揮發性的有機化合物](#)。

**石棉**在過去多年均被用作隔熱和阻燃材料。如今我們仍能看到石棉包裹的老式熱水管和熱水鍋爐。老式的地面材料和部分閣樓、牆壁的隔熱材料中也含有石棉。正常情況下，石棉不會對健康造成危害；但如果破損或碎裂，產生能被人體吸入的石棉纖維，便會造成健康威脅。如需了解更多信息，請參閱 [HealthLinkBC File #32 石棉：我何時要警覺？](#)

**氡氣**是某些泥土和岩石中鈾元素衰變時天然釋放出的放射性氣體。氡氣是無色無味、肉眼看不見的氣體。房屋周圍的泥土中釋放出的氡氣可以直接通過地基進入室內。長期吸入大量氡氣可能導致肺癌。卑詩省內陸及北部部分地區氡氣水平較高。如需了解更多信息，請參閱 [HealthLinkBC File #42 房屋及其他居所內的氡氣](#)。

### 我如何能改善室內空氣質量？

有三條基本途徑可以改善室內空氣質量：

1. **控制源頭：**除去污染源頭，或降低廢物的排放量。要改善室內空氣質量，總是應當首先考慮這一步驟。
  - a. **生物性污染物**
    - 保持家居清潔、無塵埃，以減少塵蟎、花粉和動物毛屑等過敏原。定期清潔暖氣，定期更換熱爐、加濕器和空調的濾網。
    - 使用裝有高效濾網（簡稱 HEPA）的吸塵器，也可以考慮安裝內置吸塵系統，將空氣排放到主要起居範圍以外，如地下室、地下工作間或屋外。
    - 將潮濕處（例如浴室、廚房和乾衣機）的潮氣抽到室外，以降低室內濕度，從而阻止或預防霉菌滋長。

- 如果發生水浸損毀，應修理漏水源頭，並把受損的地毯、底墊和建材吹乾，或考慮更換這些材料。
- 不要在可能發生潮濕或水浸的區域鋪設地毯（例如某些地下室）。
- 定期清理加濕器。

#### b. 燃燒副產品

- 使用燃燒裝置時應遵照製造商的使用說明。應採取正確方法安裝、使用和維修此類設備，定期更換濾網，通風口應通向室外。正確使用燃料，並應使用環保局（簡稱 EPA）和加拿大標準協會（簡稱 CSA）認可的燃燒裝置。
- 不允許任何人在您家中或附近吸煙。
- 檢查熱爐、暖氣管和煙囪，修理裂縫和損壞處。

#### c. 具有揮發性的有機化合物（VOC）

- 使用 VOC 排放量低的產品。如果可能，把新家具和地毯先放在儲藏室，等氣體釋放後再使用。如果不可能，請在數天內盡量長時間地打開門窗，增加放置新家具和地毯的房間的空氣流通。
- 油漆或溶劑應儲存於家中的獨立區域。嚴格按照指示使用此類產品，並保證使用時通風良好。剩餘的油漆和溶劑按可回收垃圾處理。
- 不應把各類家居清潔劑或溶劑混合使用，因為混合後的化學劑會產生新的污染物，而且有可能極為危險。

2. **改善通風**：保持家中空氣流通，使更多室外空氣進入室內，這一點在烹調或塗油漆期間尤為重要。經常打開窗戶、廚房和浴室的排氣扇亦可改善通風。

密封或再循環空氣含量高的建築物內可能會出現空氣流通欠佳的狀況，從而導致室內空氣質量下降。這類建築物內的潮氣或濕度亦可能較大，從而導致霉菌滋生。

在室外空氣質量欠佳時（例如山火爆發期間），增加通風反而會加劇室內空氣污染。如果發生這種情況，應考慮在短時間內盡可能減少室外空氣的進入。

2. **清潔空氣**：除了改善通風和控制或去除污染源頭，您還可以在家中使用空氣清潔機。空

氣清潔機一般有兩種，最常見的是去除空氣中微粒的清潔機，而去除某些氣體和氣味的清潔機則較為少見。

#### 使用空氣清潔機

- 各種空氣清潔機的價格和工作原理均有差別，所使用的濾網也可能不同。最常見的是機械或電動的空氣濾網，能去除整個房屋（中央裝置）或某一房間（便攜式裝置）內的微粒。例如，HEPA（高效濾網）能去除空氣中的微粒，而活性炭濾網能去除一種或多種氣體污染物。
- 購買便攜式空氣清潔機時，應仔細閱讀製造商的規格說明，確保該裝置所能清潔的範圍適合您需要清潔的房間。根據您希望去除的污染物類型、價格、能源要求，以及維修要求等情況，選購最適合您的設備。定期更換濾網。
- 臭氧生成機是空氣清潔機的一種，但不應在家中使用。因為它們生成的臭氧已達到有害的水平，有可能對健康產生不利的影響。

#### 更多資訊

如需了解有關室內空氣質量和健康的更多資訊，請訪問以下網站：

- 加拿大衛生部——室內空氣質量 [www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/index-eng.php)
- 卑詩省胸肺協會——空氣質量 [www.bc.lung.ca/airquality/airquality.html](http://www.bc.lung.ca/airquality/airquality.html) 或撥打免費電話 1-800-665-LUNG (5864)

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority