



顆粒物與室外空氣污染 Particulate Matter and Outdoor Air Pollution

空氣中的污染物水平決定著空氣質量。影響空氣質量的因素包括：排放到空氣中的污染物種類和數量、風速、降水（降雨和降雪）、氣溫等天氣狀況和地形地貌，例如當地的山脈。

空氣中的污染物水平隨不同地區和時間而大幅變動。卑詩省的室外空氣監測站測量多種污染物，並將其與標準和指南水平進行比較。

甚麼是顆粒污染？

顆粒物（PM）系指漂浮於空氣中的細小固體或液體顆粒。這些顆粒物由不同物質組成，包括碳、硫、氮和金屬化合物。

一般來說，與較大顆粒相比，較小顆粒因為能進入呼吸道深處（包括肺）而被認為對健康造成的危害更大。因此，與較大顆粒相比，直徑小於 2.5 微米（PM_{2.5}）的細小顆粒能帶來更嚴重的健康影響。PM_{2.5}約為人類毛髮直徑的八分之一。

PM₁₀包括細小顆粒和粗顆粒，直徑為 2.5 至 10 微米不等。粗顆粒一般會停留在上呼吸道中，例如鼻子和喉嚨。

甚麼導致顆粒污染？

任何形式的焚燒（也被稱之為燃燒），都會導致顆粒污染。

卑詩省最大的顆粒物來源是居民燃燒木材。木頭煙霧的來源是家中壁爐或燃木暖爐、露天燃燒植物、後院燒東西或木材行業的某些設施。

顆粒物的其它來源包括所有機動車（尤其是柴油汽車）、公路揚塵、某些工業活動、熔爐和菸草煙霧。

菸草煙霧帶來的健康影響已廣為人知，因此，卑詩省很多市政府已限制在公共場合吸煙。

顆粒污染的危害有多大？

顆粒物被視為卑詩省對人類健康影響最大的空氣污染物。研究顯示，接觸到顆粒物可導致曠工或曠課增多；急診、住院和死亡病例增多。

短期和長期接觸顆粒物會導致心臟病和肺病的惡化，還可導致折壽，特別是那些受顆粒污染影響的高危人士。

最有可能受到顆粒污染影響的人包括：

- 兒童；
- 老年人；以及
- 心臟病或肺病患者，例如哮喘和慢性阻塞性肺病（COPD）患者。

我怎樣才能減少顆粒污染？

您可以通過降低經由煙霧產生的顆粒物數量，以及降低機動車排放量來減少顆粒物污染的水平。

減少經由煙霧產生的顆粒物數量：

- 戒煙；如果您必須抽煙，請不要在室內抽。
- 覆蓋而不焚燒花園廢棄物。
- 限制使用壁爐和燃木暖爐。使用這些設備時，確保木材得到適當燃燒。應該選用成熟木材而非濕潤或青綠色木材。暖爐要符合加拿大標準協會（Canadian Standards Association，簡稱 CSA）或環保署（Environmental Protection Agency，簡稱 EPA）制定的氣體排放標準。
- 換用更清潔的燃燒裝置。例如，與傳統的燃木暖爐相比，粒料爐（pellet stove）產生的顆粒物較少。
- 採取措施，限制野火。後院燒火要注意安全，使用篝火要小心。

欲需更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #65c 室內空氣質素：燃燒副產品](#)。

減少汽車廢氣，提高燃油效能：

- 包括卡車在內的柴油機動車是產生細小顆粒的主要來源。用更新更清潔的引擎取代較老型號的引擎，以減少柴油廢氣的排放。
- 如果可能，步行、騎自行車、乘坐公交車和拼車出行。
- 留意車輛的建議保養日期。

更多資訊

欲了解顆粒物與您的健康方面的更多資訊，請瀏覽以下網站：

- 卑詩省環境廳-卑詩省空氣質量（B.C. Ministry of Environment – BC Air Quality）
www.bcairquality.ca/101/common-pollutants.html
- 肺臟協會（The Lung Association）
www.lung.ca/lung-health/air-quality/outdoor-air-quality

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 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，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