

看天氣學保健

找回健康的關鍵

民眾保健版





目錄 Content

【頁碼】

單元一：氣候變遷是什麼

- 2 什麼是氣候變遷？
- 3 臺灣天氣特殊性
- 4 臺灣的天氣與環境不一樣了！
- 5 氣候變遷如何影響疾病？

單元二：氣候變遷與健康

- 7 面對天氣的變化，該如何預防保健？
- 11 你該知道的熱疾病
- 13 中暑與熱衰竭
- 15 越來越熱，該怎麼保護自己？
- 17 認識空氣污染
- 18 PM_{2.5}對健康的影響

單元三：慢性病患仔細看

- 19 慢性病警示症狀
- 20 呼吸道疾病與天氣
- 21 心血管疾病與天氣
- 22 糖尿病與天氣
- 24 心理疾病與天氣
- 26 慢性疾病用藥指南Q&A



單元四：實用工具好幫手

- 28 空氣品質指標(AQI)與健康影響
- 29 空氣品質指標(AQI)與活動建議
- 30 紫外線指數
- 31 打造家用急救包
- 32 氣象小常識
- 33 緊急電話
- 34 各縣市緊急應變中心
聯絡資訊



親愛的民眾：

氣候變遷影響健康的事件越來越多。人類的行為影響氣候的變化，造成空氣污染及過敏原增加，例如近二十年來，過敏性疾病就增加了5%左右。

寒流或高溫，更是威脅慢性病患者、嬰幼童和年長者。75歲以上的長者，中暑的機會是一般成年人的3倍。

此外，環境的劇烈變化，像是極端降雨、劇烈溫差等，都可能對健康造成影響。

面對天氣的變異，健康的代誌，有做有保庇。只要您跟著阿好孀和阿土伯好好閱讀本手冊，瞭解國民健康署提供的重要資訊，做好準備和防護措施，就可以降低暴露在危害健康的氣候之中。

祝福您：天氣在變 健康不變

國民健康署 關心您的健康



健康的代誌
有做有保庇
無管氣候按怎變
詳細聽我沒代誌



登場人物：阿土伯（75歲）
阿好孀（68歲）

什麼是氣候變遷？



「人若不照天理，天就不按甲子」，
氣候變遷真令人擔心。

氣候變遷是件大事情！它是指在幾十年、甚至幾百萬年下的全球或區域的氣候有了明顯的改變。自然或人為的因素都會影響氣候變遷。自然因素如太陽輻射、地球運行軌道變化、造山運動等；人為因素如工業及人類活動造成大量溫室氣體，會使溫室效應與氣候變遷的狀況更加劇烈。

自然因素

造山運動

太陽輻射



人為因素

生態破壞

溫室氣體排放

哇！我們的活動竟然讓地球氣候有了大變化。
咱們的台灣狀況如何？阿好孀說我中暑的機會
是別人的3倍，我好擔心。



臺灣天氣特殊性



春天確實變化大，俗話說春天後母臉，真是一點都沒錯。

臺灣的天氣

夏天

吹西南季風
中南部雨量多



冬天

吹東北季風
除北部地區外
皆少雨



颱風集中夏秋季

春冬天氣變化大



世界氣象組織及中央氣象局定義，最高溫攝氏35度(含)以上的天數稱為高溫日數。目前中央氣象局對氣溫超過攝氏36度時，即發布高溫即時訊息。

什麼是寒流？

當預測臺北當日
最低溫降到10°C



人家說：處暑處暑，會熱死老鼠；大熱天的，我們只好在陰涼處活動了！



臺灣的天氣與環境不一樣了！

溫差

季節交替時容易忽冷忽熱。日夜溫差變大。

溫度

近100年來，平均溫度上升了1.4度。

雨量

近50年來，小雨減少、大雨更大，造成淹水、土石流與乾旱的發生機率提高。

海平面上升

臺灣海平面上升幅度高於全世界平均，海水入侵或土壤鹽化問題更嚴重。



小時候沒這麼多暴雨，現在真是越來越多，有幾次水都灌到我家裡面來了。

是啊，天氣越來越熱，高溫的日子也越來越多了。



氣候變遷如何影響疾病？



阿好孀、阿土伯，你們知道嗎？
其實天氣的變化也會影響大家的健康喔！

異常氣候

熱浪強度與
頻率增加

溫度增加和
雨量減少

環境變化

熱壓力
(人在特定溫度
下的舒適度)

較多臭氧與其他
空氣污染物

增加空氣中的花
粉與孢子

疾病表徵

心血管疾病、
呼吸道疾病
(如:支氣管炎/氣喘)

異常氣候

環境變化

疾病表徵

極端氣候
(水災、火災、
旱災、風暴)

家戶受損、建築
毀壞、經濟貧困

農業受損、食物
產量縮減

直接健康危害
與財物損失

心理疾病
(如:創傷後壓力症
候群/焦慮/憂鬱)

貧窮疾病
(如:營養不良等)



颱風剛過，
菜都變得好貴喔！

我好擔心下一次颱風來
會造成更大的傷害～



面對天氣的變化， 該如何預防保健？



大家免驚，跟著國民健康署的保健撇步，就可以常保健康喔！

環境變化 1：過熱	
1-1 突發性高溫	
健康危害	<ul style="list-style-type: none"> • 心臟疾病 • 腦血管疾病 • 呼吸道的病症 • 嚴重可能猝死
1-2 長期高溫	
健康危害	<ul style="list-style-type: none"> • 熱衰竭 • 熱痙攣 • 熱昏厥 • 汗疹等...
預防保健方法	<ul style="list-style-type: none"> • 溫度過熱，要多補充水分，穿著要乾爽清潔。 • 保持室內通風，在室外要盡量待在蔭涼處。 • 天氣太熱，就不宜出外運動，可改成在室內運動。

環境變化 2：過冷	
健康危害	<ul style="list-style-type: none">• 心血管疾病• 腦血管疾病• 呼吸道疾病
預防保健方法	<ul style="list-style-type: none">• 注意保暖，留意室內外的溫度差異。• 天氣太冷、太熱，就不宜出外運動，可改成在室內運動。• 天氣乾冷時，要擦乳液防脫皮。

環境變化 3：溫差太大	
健康危害	<ul style="list-style-type: none">• 心臟疾病• 腦血管疾病• 嚴重可能猝死
預防保健方法	<ul style="list-style-type: none">• 不要突然暴露在過冷或過熱的地方，要從較冷的地方移動到熱的地方，先將外套穿上待一陣子再脫下。• 反之要從較熱的地方移動到冷的地方，則先在門外稍作休息再進入。• 人為的溫度變化，天冷時用熱食補品，避免立即接觸冷空氣；反之天熱食用冰品後，避免立即暴露在高溫環境中。

環境變化 4：極端降雨	
健康危害	<ul style="list-style-type: none">• 暴雨意外死亡• 碰到髒水導致皮膚發炎• 喝到不乾淨的水• 暴雨所造成的災害和傷亡，對災民造成心理創傷。
預防保健方法	<ul style="list-style-type: none">• 雨天要避免出門或穿上雨鞋，避免接觸不潔水、土引發疾病感染。• 穿著乾爽輕潔的衣物及襪子，以免孳生黴菌或產生慢性皮膚炎。

環境變化 5：紫外線	
健康危害	<ul style="list-style-type: none">• 眼睛傷害（白內障）• 皮膚傷害（皮膚過敏、黑色素瘤）
預防保健方法	<ul style="list-style-type: none">• 日照過強或紫外線高時，請佩戴墨鏡或撐傘，以避免眼睛的傷害。• 紫外線過高時，外出需穿薄外套，擦上防曬用品做好防曬。

空氣不好的時候，
我都戴口罩。



環境變化 6：空氣品質不佳	
健康危害	<ul style="list-style-type: none">• 呼吸道疾病• 過敏• 視線不佳• 眼睛腫痛
預防保健方法	室內 <ul style="list-style-type: none">• 清除室內汙染源（如丟棄發霉的家具、自行或請專業公司清除水漬、建材上的黴菌和真菌...）。• 開啟門窗，製造自然通風。• 購買有品質保障的空氣過濾器。
	室外 <ul style="list-style-type: none">• 避免出門。• 室內則關閉門窗。• 外出配戴口罩，穿戴相關保護措施（如外套、眼鏡...）。• 過高的細懸浮微粒時，甚至需配戴醫療用口罩。• 避免接近空氣污染較嚴重的區域。

環境變化 7：其他影響	
健康危害	<ul style="list-style-type: none">• 食物快速腐敗。• 食物產量不足，影響食物價格和安全性。
預防保健方法	<ul style="list-style-type: none">• 適量準備食物，並當餐吃完，沒有吃完要立即冷藏保鮮。• 食物和水要完全煮熟、煮沸，以免吃入微生物導致生病。

熱危害的保健： 你該知道的熱疾病



阿土伯，最近常常聽說有人中暑，到底怎麼發生的呢？

環境與熱疾病

- 人的體溫並非恆常不變，常會受到大氣溫度、濕度、運動情況及身穿衣物的多寡而影響。
- 環境中影響人體熱蓄積的主要因素包括空氣溫度、濕度、空氣流動速度及輻射熱等四項。
- 當體熱無法藉由正常的管道適時排至體外時，便會造成體熱蓄積於體內的現象，則易引起熱疾病。

熱疾病



37°C

- 人體正常體溫約為37°C
- 變動範圍可達0.5°C至1°C左右



38°C ↑

- 體溫超過38°C時便可能產生熱疾病
- 熱中暑、熱衰竭、熱痙攣、及熱暈厥等，其中尤以熱中暑最危險

日頭赤炎炎，我們又怕曬包得緊緊的，真是要好好注意！



熱危害的保健： 中暑與熱衰竭



到底熱中暑和熱衰竭有什麼不一樣呢？

熱衰竭	
原因	<ul style="list-style-type: none"> 在熱環境中，體內水分與鹽份流失過多，體內的循環系統無法維持正常功能時，呈現休克的狀態。 若有局部抽筋，則為屬於熱痙攣現象。
症狀	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚濕冷、臉色土灰、體溫正常或微幅升高。 頭暈、虛弱、昏倒、噁心、嘔吐。
處理方式	<ol style="list-style-type: none"> 移至蔭涼處平躺休息。 鬆開衣物、足部抬高。 意識清醒者可先給予口服少量含鹽之冷開水或電解質飲料。 症狀未改善，立即送醫。 事後應多休息、避免劇烈運動，並且持續補充鹽份及水份。

熱中暑

原因	<ul style="list-style-type: none"> 溫度升高，通風不良造成體內熱量不能及時散發。 長時間在高溫和高熱輻射環境下，人體大量出汗卻沒有及時補充液體（如水分、鹽分、糖分等），出現電解質代謝紊亂，引發中暑。
症狀	<ul style="list-style-type: none"> 人體中心體溫高於 40°C。 全身發熱、頭痛、暈眩、虛弱、惡心、抽筋、皮膚乾燥泛紅。
處理方式	<ol style="list-style-type: none"> 移至蔭涼通風之處，放低頭部。 平躺休息、鬆開衣物，用水擦拭身體、搧風或吹電風扇，幫助降低體溫。 按摩四肢，注意患者意識。 如有嘔吐現象，應讓患者側躺。 盡速送醫。 供給水份（患者意識清醒才可經口給予水份，否則應由醫護人員經由點滴補充水份）。 不可以酒精擦拭或自行服用退燒或阿斯匹靈等藥物。

之前我中暑過，原來是體溫失調了，感覺非常的不舒服呢！



熱危害的保健： 越來越熱，該怎麼保護自己？



天氣好熱，曬到變人乾了！



「躲、補、勤、要、保」，預防中暑五字秘訣真好背！





需特別留意熱危害的族群

- 嬰兒及幼童
- 老人
- 慢性病患者，如心血管疾病患者、糖尿病患者
- 戶外工作者或運動員
- 高溫或密閉空間工作者
- 住頂樓或缺乏適當通風及空調設備之民眾

如何保護自己

躲太陽、要通風

在室內涼爽通風的地方，並加裝窗簾。在室外穿著涼爽輕便，在樹蔭下行動。不要把任何人留在悶熱的車內。

勤防曬

隨時注意防曬，穿戴遮陽衣物並配戴太陽眼鏡。

補水分

補充水分，不可補充含酒精及大量糖份的飲料，並且避免立刻喝下太過冰冷的水。

提高警覺

隨時注意氣象局發布的天氣預報。擺放溫度計，隨時監測溫度，避免溫度過高造成身體不適。

認識空氣污染

空氣污染

造成空氣污染的原因有很多，包括：氣候暖化、交通廢氣、燃燒稻草或廢棄物、花粉、工業污染、沙塵暴...等。

溫度高也會影響空污，高溫會使空氣中的污染物滯留，引發更多健康問題，例如呼吸道相關疾病或過敏等。

主要的空氣汙染物當中，在台灣要特別注意的是PM₁₀、O₃（臭氧）、SO₂（硫氧化物）、CO、NO₂（氮氧化物）。而更為嚴重的是PM_{2.5}，因為其粒子非常的小，很容易穿透肺泡直達血液進而到達全身。

空氣汙染除了造成健康的直接影響外，還會造成環境的改變，例如湖泊酸化、土壤酸化、作物減產，甚至造成經濟的衰退。

何謂懸浮微粒 (Particulate Matter，簡稱PM)？

指懸浮在空氣中的固體顆粒或液滴，是一項空氣汙染物。



阿土伯，空氣越來越
壞咩按怎？

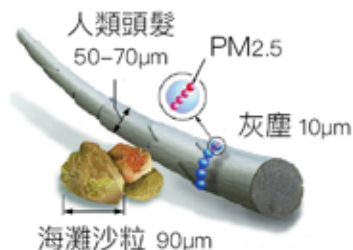
PM_{2.5}對健康的影響

何謂細懸浮微粒 (PM_{2.5})？

指粒徑小於等於2.5微米的懸浮微粒，簡稱PM_{2.5}。PM_{2.5}非常微細，可在空中停留很久，並隨著呼吸進入人體，甚至可以穿透肺泡、進入血管、隨著血液循環全身，進而危害人體健康。

PM_{2.5}造成的影響

- 增加患有心臟或肺部相關疾病的人提早死亡的風險。
- 增加心血管疾病的住院或急診就醫，例如心臟病發作、心絞痛、中風。
- 增加呼吸道疾病症狀發生機會，例如咳嗽、喘鳴、呼吸短促。
- 使兒童與肺部疾病患者肺功能降低，並發展成慢性肺疾病，例如兒童氣喘。可能會造成肺癌。
- 可能對婦女生育的影響，例如胎兒出生體重輕，早產或死亡。



危險族群

- 兒童
- 老年人
- 孕婦
- 肥胖者
- 心血管疾病患者
- 慢性呼吸道疾病患者
- 糖尿病患者

慢性病警示症狀

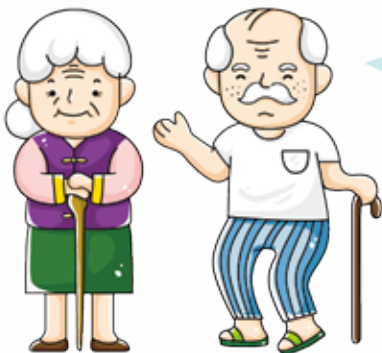
	呼吸道疾病	心血管疾病	糖尿病
症狀	有以下症狀： 呼吸急促、喘 或呼吸困難、 發燒、咽喉腫 痛、喉嚨乾癢 流鼻水、打噴 嚏、咳嗽、痰 液多、等。	有以下症狀： 頭暈目眩、會 喘、胸悶痛到 喘不過氣來 等。	有以下症狀： 頭暈、頭痛、 冒冷汗、心跳 加速、感到噁 心想吐等。



當出現上述症狀時，需盡快向他人求助，並且趕快去看醫生唷。

呼吸道疾病與天氣

春天溫差大，
阿土伯，
你愛卡注意。



咳咳，對啊，
最近氣管
很不舒服，
常常感覺
快喘不過氣來。

溫差過大

- 日夜溫差或室內外的溫差，都可能會刺激氣管造成咳嗽或引發氣喘及相關呼吸道疾病，甚至造成死亡。

過冷或過熱

- 過熱或過冷的季節，都會加劇對呼吸道的刺激，引起呼吸道症狀。

豪雨或淹水

- 下雨時會讓室內溼度增加，特別留意真菌、黴菌的孳生，予以除濕或除霉，以免引發呼吸道症狀。

天氣熱，注意空氣品質問題

- 氣溫高時，會產生較多空氣污染物，造成氣管、支氣管炎等呼吸道相關疾病的危害。
- 暖化可能提高空氣中花粉、真菌及各種過敏原的濃度，引起氣喘、過敏等症狀。

心血管疾病與天氣

像我這種心臟不好的人真是要注意溫度的變化。



不管是夏天還是冬天，好像都會有人猝死，不知道是為什麼？

過冷或過熱

- 過熱容易發生中暑、熱衰竭及引發心血管疾病，甚至導致死亡。
- 當我們已適應溫暖的天氣，寒冷可能會讓我們更加難以承受。尤其心血管疾病的患者在寒冷天氣更要注意。

空氣品質不佳

- 部分空氣污染物可能引發心血管疾病的病症，甚至導致死亡，要特別留意。

溫差過大

- 日夜溫差大、氣溫的突然變化會使血管突然擴張或收縮，增加中風、心肌梗塞或造成猝死的危險。

糖尿病與天氣



隔壁阿三哥也有糖尿病，這部分要趕緊拿給他看。

是啊。



天氣與飲食

- 過熱：容易食慾不振或是貪食甜點、冰品。
- 過冷：小心食慾大開！
- 飲食不規律：使血糖難以控制，疾病惡化。

天氣與運動安全

- 適時的運動對糖尿病患者很重要。
- 天氣的好壞會對運動的安全產生影響。
- 天氣過冷、過熱，或是有極端降雨時，都需要特別留意。

溫度的影響

- 糖尿病患者容易發生四肢末梢循環不良的問題。
- 溫差大或天氣過冷時，更容易因四肢末梢循環變差而產生病變。

天氣與健康

- 下雨或積水：注意下肢的感染與慢性傷口問題。
- 日照、紫外線過強：注意眼睛傷害的問題。

貼心叮嚀

該注意甚麼症狀？

- 當有頭暈或頭痛、發冷、心跳加速、冒冷汗或感到噁心想吐時，要特別留意。若不適情況加劇應該盡速就醫，或請旁人協助您就診。

該怎麼保護自己？

- 注意飲食，勿因季節的變化而貪嘴或厭食。
- 依循醫生吩咐，正常服藥。
- 溼氣重、天氣過冷、溫差大時，應該為下肢穿上乾爽保暖的衣物。
- 天氣太冷、太熱，就不宜出外運動，可改在室內運動。
- 雨天要避免出門或穿上雨鞋，避免接觸不潔水、土引發疾病感染。



今天太陽那麼大，
還好我有戴墨鏡、
撐傘防曬！

心理疾病與天氣



聽說天氣也會影響我們的心情，是真的嗎？

是阿，心理的健康也很重要呢！



季節變化及溫度變化

- 季節變換及溫度忽冷忽熱時，心理疾病最容易發病或病情加重，特別如躁鬱症、重度憂鬱症等情感性心理症狀。
- 溫度高時，較容易引發焦慮症、自殺與精神分裂症。

注意慢性疾病患者的心理健康

- 慢性疾病患者可能因天氣變化而影響病情或使身體更為不舒服，進而產生憂鬱或其他心理疾病。

天氣災害造成的心理創傷

- 極端氣候所造成的災害，使得受災家庭承受莫大的傷痛，這將連帶造成心理疾病的產生，嚴重者會產生「創傷後壓力症候群」。
- 要特別留意受災戶及創傷後壓力症候群患者，當極端氣候再次出現時，可能會影響他們的心理健康狀況。

貼心叮嚀

來來來，需要協助的朋友聽我詳細說明。



誰是高危險族群？

- 有相關心理疾病史的患者。
- 天氣受災戶。
- 慢性疾病患者。
- 長期情緒低落者。

天災不斷，對未來的茫然與恐懼該怎麼辦？

- 平常要多留意天氣相關訊息，了解相關救助與協助管道，做好事先準備以因應天氣衝擊。
- 主動至官方或私人衛生單位進行心理諮商。

紓壓五策略

均衡攝取
充分的營養。



養成規律生
活與充足睡
眠的習慣。



養成持續有恆
的運動習慣。



學習一種紓壓技
巧，如肢體伸展
或是健康操。



安排休閒活動及增加
社會互動，如爬山、
參訪藝文活動等。



慢性疾病用藥指南Q&A

如何自主健康管理？

還有用藥指南
要看詳細喔！



- 定期「親自就醫」，讓醫師能正確掌握病情變化，適時調整用藥。
- 每日按時記錄自己的健康狀況，例如：血壓、心跳、血糖、體溫或體重等，讓醫師能更精準的掌握病情資訊。
- 經醫師判斷確定病情穩定時，才適合領取及服用慢性處方籤用藥。

服藥期間感覺不適該怎麼辦？

- 若感到身體不適，應該盡速就醫。
- 若到非原看診醫師處就醫，請出示處方箋給診治醫師，並記得詢問醫師慣用藥品與新開立的藥品要如何搭配服用，避免重複用藥或自行停藥。

如何服用慢性病用藥？

- 每日服用之慢性疾病慣用藥品要隨身攜帶。
- 在天候不佳時，應提前備藥，以免在危險天氣時，還要冒險到醫院領藥，或遇到診所休診領不到藥。
- 遵從藥師指示及藥袋上的提醒。
- 服用藥品時要搭配足量開水，以免藥物黏滯在食道上，導致可能發生的食道發炎或潰瘍。
- 不建議服藥時搭配牛奶、茶或果汁等，可能會影響藥效。

如何保存藥品？

- 領取或購買藥品時，需詳細詢問藥師服用的注意事項外，還要詢問藥品的保存方式與期限。
- 藥品的基本保存方式是避光、防潮、及避免高溫。
- 除非有特別要求，不要將藥品放入冰箱冷藏；另開封後，在藥袋上寫上領藥日期，若超過保存期限就不宜再服用。
- 懷疑藥品變質時，千萬勿再服用，拿到藥局詢問藥師是否能夠繼續服用。若已變質，可交由藥師協助處理該藥物，不宜隨地丟棄。

慢性病患者請他人代為領藥之規定

根據全民健康保險醫療辦法的規定，慢性病患者，若為「長期臥床」、「行動不便」、或為遠洋漁業或在國際航線船舶上之服務人員(憑出海時間證明)，因故無法親自就醫，可委託親友向該病人的同一位看診醫師陳述病情，經由醫師評估確信其病情沒有變化，即可開給予前一次處方相同成份且相同品項的藥品慢性處方箋。

空氣品質指標(AQI)與健康影響

空氣品質指標 (AQI)	0 ~ 50	51 ~ 100	101 ~ 150	151 ~ 200	201 ~ 300	301 ~ 500
對健康影響與活動建議	良好 Good	普通 Moderate	對敏感族群不良 Unhealthy for Sensitive Groups	對所有族群不良 Unhealthy	非常不良 Very Unhealthy	有害 Hazardous
狀態色塊	綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
人體健康影響	空氣品質為良好，污染程度低或無污染。	空氣品質普通；但對非常少數之極敏感族群產生輕微影響。	空氣污染物可能會對敏感族群的健康造成影響，但是對一般大眾的影響不明顯。	對所有人的健康開始產生影響，對於敏感族群可能產生較嚴重的健康影響。	健康警報：所有人都可能產生較嚴重的健康影響。	健康威脅達到緊急，所有人都可能受到影響。

註：環保署自105年12月1日起實施空氣品質指標(Air Quality Index, AQI)。可同步於空氣品質監測網(<http://taqim.epa.gov.tw>)首頁即時查詢AQI指標，得到更全面的空氣品質資訊，並依建議採取對應之行動與防護措施。資料來源：行政院環境保護署空氣品質監測網(<http://taqim.epa.gov.tw/taqm/tw/b0201.aspx>)

空氣品質指標(AQI)與活動建議

空氣品質指標(AQI)	0 ~ 50	51 ~ 100	101 ~ 150	151 ~ 200	201 ~ 300	301 ~ 500
對健康影響與活動建議	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	Unhealthy for Sensitive Groups	Unhealthy	Very Unhealthy	Hazardous
狀態色塊	綠	黃	橘	紅	紫	狼狽
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 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.具有氣喘的人可增加使用吸入劑的頻率。	1.有心臟、呼吸道及心血管病患者、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.具有氣喘的人可增加使用吸入劑的頻率。	1.有心臟、呼吸道及心血管病患者、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。	1.有心臟、呼吸道及心血管病患者、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。

註：環保署自105年12月1日起實施空氣品質指標(Air Quality Index, AQI)。可同步於空氣品質監測網(<http://taqim.epa.gov.tw>)首頁即時查詢AQI指標，得到更全面的空氣品質資訊，並依建議採取對應之行動與防護措施。資料來源：行政院環境保護署空氣品質監測網(<http://taqim.epa.gov.tw/taqim/tw/b0201.aspx>)

紫外線指數

紫外線指數	曝曬級數	曬傷時間	防護措施
0 ~ 2	低量級		
3 ~ 5	中量級		
6 ~ 7	高量級	30 分鐘內	帽子 / 陽傘 + 防曬液 + 太陽眼鏡 儘量待在陰涼處
8 ~ 10	過量級	20 分鐘內	帽子 / 陽傘 + 防曬液 + 太陽眼鏡 + 陰涼處 + 長袖衣物 上午 10 時至下午 2 時最好不外出
11 以上	危險級	15 分鐘內	帽子 / 陽傘 + 防曬液 + 太陽眼鏡 + 陰涼處 + 長袖衣物 上午 10 時至下午 2 時最好不外出

面對氣候變化， 打造家用急救包



還有什麼要注意嗎？

急救包很重要，平時備好好，臨時不會少。



醫療用品

慣用藥品或慢性處方箋（注意保存期限，並定期更換）、重要醫療必需品（醫師交代慣用或必需的醫療品項）、生理食鹽水、抗生素軟膏、眼藥水、棉花棒、OK 絆、優碘。

民生用品

罐裝水、乾糧、攜帶型收音機、手電筒與新電池。換洗衣物、手套、雨鞋、防蟲 / 蚊液、重要文件影本，如戶口名簿、身分證、土地謄本等。



求救用品

刀子、哨子、童軍繩、緊急發訊裝置（如發光棒，腳踏車閃燈或反光鏡等）、緊急電話列表。

氣象小常識



注意氣象報告的重要資訊

- 溫度資訊
- 降雨機率
- 舒適度空氣品質
- 紫外線
- 風浪狀況

氣象報告可以幫助我們甚麼？

- 決定衣著或穿戴的物品
- 事先儲備水/糧與民生物品
- 事先儲備相關醫療用品或慣用藥物

原來氣象新聞
有提供這麼多
資訊！



我每天都會看
氣象預報喔！

緊急電話

如何取得長期照護、後續輔導與安置？

受災狀況：向居住地鄉鎮市區公所通報

急難救助：向戶籍地鄉鎮市區公所申請

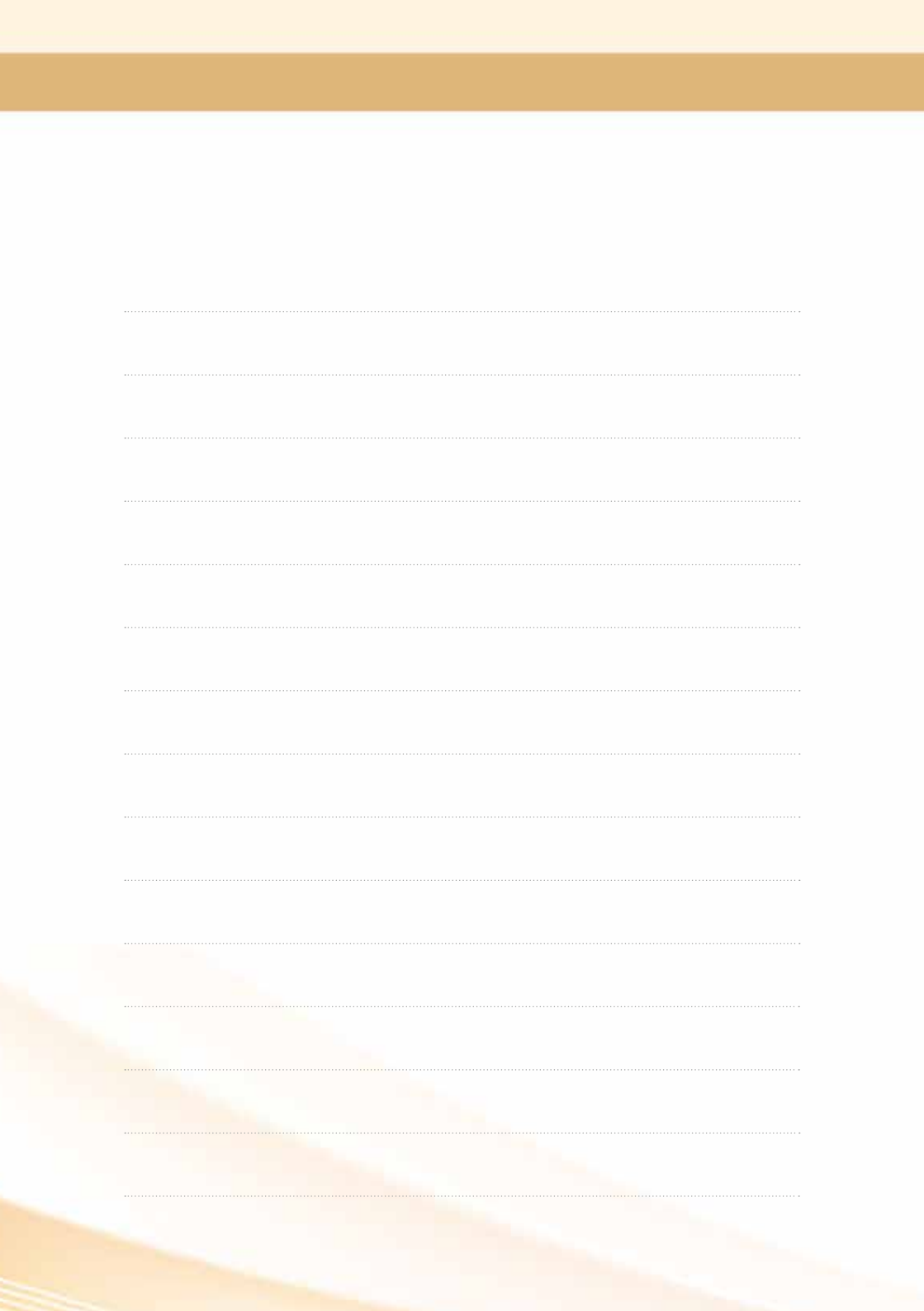


常用緊急求助電話

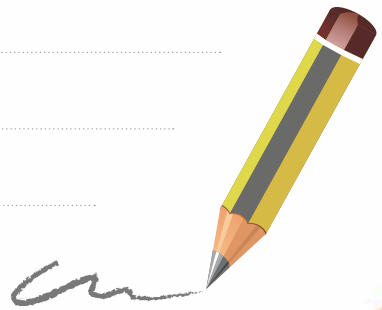
電話號碼	聯絡單位
112	GSM 系統全球通用緊急電話（手機專用） 接通後會先放語音，再輸入轉至 119 或 110
119	緊急救助（火災、溺水等）－ 各地消防局、隊
110	報案（盜匪、交通事故等）－ 各地警察局
118	海巡報案（海上、海岸）－ 海岸巡防署
113	婦幼保護專線（家庭暴力、兒童保護、性侵害）
166	國語氣象語音專線
167	台語氣象語音專線
1995	生命線
0800-110110	空中派出所（警政署 / 警廣） 緊急重大危急報案
0800-119119	行政院國家搜救指揮中心
0800-066666	公害報案專線電話
02-23705255	環保報案專線－北區環境督察大隊
04-22553349	環保報案專線－中區環境督察大隊
07-7760000	環保報案專線－南區環境督察大隊

各縣市緊急應變中心聯絡資訊

縣市應變中心聯絡電話列表		
縣市別	聯絡電話	傳真號碼
臺北市	02-8786-3119#9	02-8786-3103
新北市	02-8953-5599	02-8953-6606
基隆市	02-2428-8913#9	02-2429-4097
桃園縣	03-337-9119#200	03-338-9261
新竹市	03-528-3119	03-526-0535
新竹縣	03-552-0977#0	03-554-5758
花蓮縣	03-846-0599#1028	03-857-8491
宜蘭縣	03-931-1294	03-932-3175
苗栗縣	037-271-6209#9	037-271-730
臺中市	04-2381-1119#9	04-2382-0672
彰化縣	04-751-2148	04-763-1914
南投縣	049-222-5134	049-220-6270
嘉義市	05-278-2119	05-271-6639
嘉義縣	05-362-2119	05-362-3559
雲林縣	05-537-9409#0	05-535-1735
臺南市	06-2975-119	06-295-2154
澎湖縣	06-927-7679	06-927-2457
高雄市	07-226-9595	07-227-4407
屏東縣	08-765-5778	08-766-7895
金門縣	082-373-795	082-371-430
連江縣	0836-23799	0836-23816
臺東縣	089-357-576	089-337-449



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



看天氣與學保健——找回健康的關鍵【民眾保健版】

一版著者 | 財團法人成大研究發展基金會

蘇慧貞特聘教授、胡淑貞副教授

一版編者 | 黃暖晴、陳慈立、卓淑惠、陳穆貞、葉思好、林千喬

二版著者 | 社團法人臺灣公共衛生促進協會

執行小組 | 衛生福利部國民健康署

王英偉、賈淑麗、蔡益堅、王麗娟

出版機關 | 衛生福利部國民健康署

地 址 | 10341台北市大同區塔城街36號

網 址 | <http://www.hpa.gov.tw/>

電 話 | (02)25220888

出版年月 | 105年10月

(刷) 次 | 二版

其他類型版本說明 | 本書另有電子版本，登載於國民健康署網站。

網址為<http://www.hpa.gov.tw>

定 價 | 新臺幣25元

展 售 處 | 台北：國家書店

地址：10485台北市松江路209號1、2樓

電話：(02)2518-0207

台中：五南文化廣場

地址：40042台中市區中山路6號

電話：(04)2226-0330

出版CIP | 1010502239

出版ISBN | 978-986-04-9983-4

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。

請洽衛生福利部國民健康署 電話：(02)25220888。

© All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C..

Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C..
(TEL : 886-2-29978616)

資料來源

衛生福利部國民健康署 / 行政院環保署 / 行政院主計處 / 衛生福利部，健康達人125 /

內政部防災中心 / 中央氣象局 / 世界氣象組織 / 世界衛生組織 /

跨政府氣候變遷委員會 (IPCC - Intergovernmental Panel on Climate Change) /

衛生福利部中央健康保險署 / 台灣醫療改革基金會 / 美國環保署