



# 保護自己 不受空氣污染侵害的要訣



每日查看空氣污染預報  
(空氣品質指標AQI 0-50 才屬於「良好」)

避免在空氣污染嚴重時從事戶外運動

選擇污染不嚴重的時間外出

避免燒木材與垃圾

鼓勵步行、騎單車或汽車共乘

避開繁忙的交通路段