

因應不同空氣品質之運動建議

| 空氣指標 旗幟顏色 | 我國 空氣品質指標 | 美國 戶外活動指引 | 環保署 AQI 指標與活動建議 ^{註2} | | 運動建議 |
|--|---|---|--|---|---|
| | AQI ^{註1} | | 一般民眾 | 敏感性族群 | |
| 綠 (Good) | AQI:0~50 (PM _{2.5} :0-15.4) | 適合從事戶外活動。 | 正常戶外活動。 | 正常戶外活動。 | <ol style="list-style-type: none"> 18歲以上成人：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如慢跑、健走、自行車、游泳、阻力或伸展運動等，運動強度可達中等至費力程度。 18歲以下學生：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如室外的陸上及水中運動，或室內的徒手阻力、有氧及伸展運動等，運動強度可達中等至費力程度。 敏感族群：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如慢跑、健走、自行車、游泳或阻力運動等。惟從事室外活動時，應隨時注意空氣品質狀態，適度縮短運動持續時間或降低運動強度。 |
| 黃 (Moderate) | AQI:51~100 (PM _{2.5} : 15.5 - 35.4) | <ol style="list-style-type: none"> 適合從事戶外活動。 對空氣污染敏感的學生可能有症狀出現。 | 正常戶外活動。 | 仍可正常戶外活動，但建議特殊敏感族群注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀。 | <ol style="list-style-type: none"> 18歲以上成人：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：慢跑、健走、自行車、游泳、阻力或伸展運動等，以中等強度為原則。 18歲以下學生：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：室外陸上及水中運動，或室內徒手阻力、有氧及伸展運動等，以中等強度為原則。 敏感族群：可參與室內外身體活動或運動，以中低強度為原則。參與室外活動或運動時，須隨時注意空氣品質狀態，若有咳嗽或呼吸急促症狀出現，應立即停止運動並休息。 |
| 橘 (Unhealthy for sensitive group) | AQI:101~150 (PM _{2.5} : 35.5 - 54.4) | <ol style="list-style-type: none"> 可到戶外活動，尤其是短暫活動，如：課間活動或體育課。 較長時間的活動，如：田徑，需要更多休息和減少強度。 注意症狀並採取因應行動。患有氣喘的學生應遵循氣喘活動計畫並隨身攜帶緩解藥物。 | <ol style="list-style-type: none"> 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。 學生仍可進行戶外活動，但建議減少費力運動時間。 | <ol style="list-style-type: none"> 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議減少費力活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 | <ol style="list-style-type: none"> 18歲以上成人：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：慢跑、健走、自行車、游泳、阻力或伸展運動等，以中等強度為原則。 18歲以下學生：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：室外陸上及水中運動，或室內徒手阻力、有氧及伸展運動等，以中等強度為原則。 敏感族群：以室內活動為主，並以低強度進行活動，如：室內游泳（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）、有氧活動（原地跑步、原地踏階）或伸展運動。 |
| 紅 (Unhealthy) | AQI:151~200 (PM _{2.5} : 54.5 - 150.4) | <ol style="list-style-type: none"> 所有戶外活動應增加休息時間，並減少費力活動。 考慮將長時間或較費力的活動移至室內或重新安排其他日期或時間。 注意觀察症狀，並根據需要採取因應行動。 患有氣喘的學生應遵循氣喘活動計畫並隨身攜帶緩解藥物。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 學生應避免長時間費力活動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。 | <ol style="list-style-type: none"> 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議留在室內並減少費力活動，必要外出應配戴口罩。 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 | <ol style="list-style-type: none"> 18歲以上成人：盡量選擇室內中低強度的活動。可從事如：室內游泳活動（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、有氧活動（有氧舞蹈、原地腳踏車、跑步機）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）或伸展活動。 18歲以下學生：盡量選擇室內中低強度的活動。可從事如：室內游泳活動（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、有氧活動（原地跑步、原地踏階）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）或伸展活動。 敏感族群：以室內低強度活動為主，可從事如：室內游泳（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、有氧活動（原地跑步、原地踏階）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）或伸展活動。 |
| 紫 (Very Unhealthy) | AQI:201~300 (PM _{2.5} : 150.5 - 250.4) | 將所有活動移至室內或重新安排時間。 | <ol style="list-style-type: none"> 一般民眾應減少戶外活動。 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。 | <ol style="list-style-type: none"> 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並減少費力活動，必要外出應配戴口罩。 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。 | <ol style="list-style-type: none"> 18歲以上成人：以室內低強度活動為主。如：選擇室內游泳池，從事長泳、水中有氧或水中阻力等活動；或是選擇健身中心，從事有氧、阻力或伸展等活動。 18歲以下學生：以室內低強度活動為主。可從事如：伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸、原地踏階、原地跑步、健身操或伸展等活動。 敏感族群：以室內低強度活動為主，如：原地踏階、健身操或伸展等活動，並以縮短活動時間為原則，讓自己擁有充分休息的時間。 |
| 褐紅 (Hazardous) | AQI:301~500 (PM _{2.5} : 250.5 - 500.4) | | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並避免費力活動，必 | <ol style="list-style-type: none"> 18歲以上成人、18歲以下學生：以室內低強度活動為主，如：原地踏階、健身操或伸展等活動，並以縮短活動時間為原則，讓自己擁有充分休息的時間。 敏感族群：應於室內活動，但應避免體力消耗。 |

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------|------------------------------------|--|
| | | 具。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。 | 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 1：環保署 空氣品質指標 (AQI)

| AQI 指標 | O ₃ (ppm) 8 小時平均值 | O ₃ (ppm) 小時平均值 ⁽¹⁾ | PM _{2.5} (µg/m ³) 24 小時平均值 | PM ₁₀ (µg/m ³) 24 小時平均值 | CO (ppm) 8 小時平均值 | SO ₂ (ppb) 小時平均值 | NO ₂ (ppb) 小時平均值 |
|---------------------------|------------------------------------|---|---|--|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 0-50 良好 | 0.000 – 0.054 | - | 0.0 - 15.4 | 0 - 54 | 0 - 4.4 | 0 - 35 | 0 - 53 |
| 51-100 普通 | 0.055 – 0.070 | - | 15.5 - 35.4 | 55-125 | 4.5 - 9.4 | 36 - 75 | 54 – 100 |
| 101-150 對敏感族群不良 | 0.071 – 0.085 | 0.125 - 0.164 | 35.5 - 54.4 | 126 - 254 | 9.5 - 12.4 | 76 - 185 | 101 – 360 |
| 151-200 對所有族群不良 | 0.086 – 0.105 | 0.165 - 0.204 | 54.5 - 150.4 | 255 - 354 | 12.5 - 15.4 | 186 - 304⁽³⁾ | 361 – 649 |
| 201-300 非常不良 | 0.106 – 0.200 | 0.205 - 0.404 | 150.5 - 250.4 | 355 - 424 | 15.5 - 30.4 | 305 - 604⁽³⁾ | 650 – 1249 |
| 301-400 有害 | (2) | 0.405 - 0.504 | 250.5 - 350.4 | 425 - 504 | 30.5 - 40.4 | 605 - 804⁽³⁾ | 1250 – 1649 |
| 401-500 有害 | (2) | 0.505 - 0.604 | 350.5 - 500.4 | 505 - 604 | 40.5 - 50.4 | 805 -1004⁽³⁾ | 1650 – 2049 |

1.一般以臭氧(O₃)8小時值計算各地區之空氣品質指標(AQI)。但部分地區以臭氧(O₃)小時值計算空氣品質指標(AQI)是更具有預警性，在此情況下，臭氧(O₃)8小時與臭氧(O₃)1小時之空氣品質指標(AQI)則皆計算之，取兩者之最大值作為空氣品質指標(AQI)。

2.空氣品質指標(AQI) 301以上之指標值，是以臭氧(O₃)小時值計算之，不以臭氧(O₃)8小時值計算之。

3.空氣品質指標(AQI) 200以上之指標值，是以二氧化硫(SO₂)24小時值計算之，不以二氧化硫(SO₂)小時值計算之。

註 2：環保署 AQI 指標與活動建議

| AQI | 0~50 | 51~100 | 101~150 | 151-200 | 201-300 | 301-500 |
|-----------|---------|--------------------------------------|--|--|--|---|
| 對健康的影響 | 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 | Unhealthful for Sensitive Groups | Unhealthful | Very Unhealthful | Hazardous |
| 代表顏色 | 綠 | 黃 | 橘 | 紅 | 紫 | 褐紅 |
| 一般民眾活動建議 | 正常戶外活動。 | 正常戶外活動。 | <ol style="list-style-type: none"> 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，<u>應該考慮減少戶外活動。</u> 學生仍可進行戶外活動，但<u>建議減少長時間費力運動。</u> | <ol style="list-style-type: none"> 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，<u>應減少體力消耗，特別是避免戶外活動。</u> 學生應避免長時間費力運動，進行其他戶外活動時<u>應增加休息時間。</u> | <ol style="list-style-type: none"> 一般民眾應<u>減少戶外活動。</u> 學生應<u>立即停止戶外活動</u>，並將課程調整於室內進行。 | <ol style="list-style-type: none"> 一般民眾應<u>避免戶外活動</u>，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 學生應<u>立即停止戶外活動</u>，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可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動。 | <ol style="list-style-type: none"> 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，<u>建議減少費力活動及戶外活動</u>，必要外出應配戴口罩。 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 | <ol style="list-style-type: none"> 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，<u>建議留在室內並減少費力活動</u>，必要外出應配戴口罩。 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 | <ol style="list-style-type: none"> 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應<u>留在室內並減少費力活動</u>，必要外出應配戴口罩。 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。 | <ol style="list-style-type: none"> 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應<u>留在室內並避免費力活動</u>，必要外出應配戴口罩。 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。 |