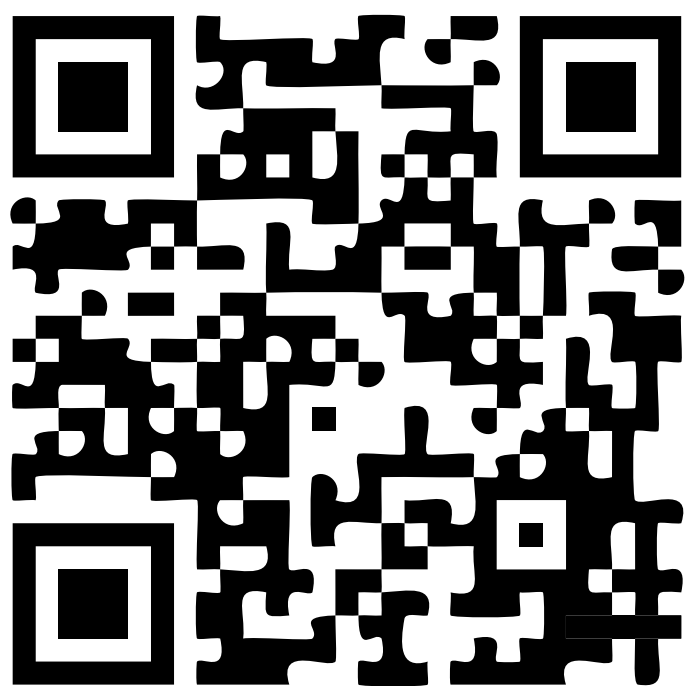




空氣好壞怎麼看？

AQI 指標教你一秒判斷！

請掃描



日常的空氣品質影響健康，尤其是心臟、呼吸道及心血管疾病患者，出門前記得可以上「**空氣品質監測網**」查看AQI (空氣品質指標)



當空氣品質不佳時，應避免戶外活動，若需出門請記得戴口罩

0-50 (綠色)

良好

適合戶外活動

51-100 (黃色)

普通

過敏族群請注意

101-150 (橘色)

受汙染

對敏感族群造成影響

151-200 (紅色)

所有人開始受影響

應減少外出

201-300 (紫色)

空氣非常不健康

建議留在室內

301-500 (褐紅色)

空氣危害嚴重

應避免外出

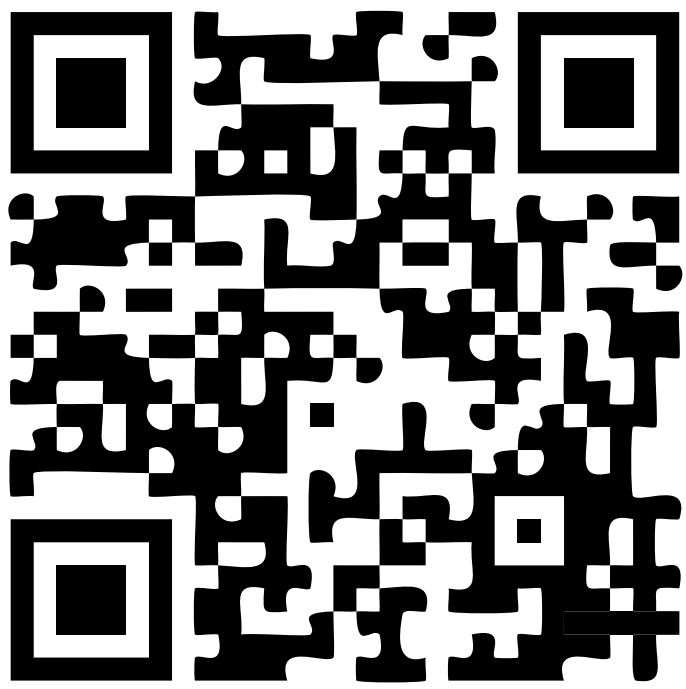




How to check air quality?

The Air Quality Index (AQI) enables you to determine air quality at a glance

Please scan



Regular air pollution can have an adverse effect on health, particularly the heart, respiratory tract and those with cardiovascular disease, so before going out be sure to access the “Air Quality Monitoring Network” and check the AQI



When the air quality is bad avoid outdoor activities and if you have to go outside remember to wear a mask.

0-50 (Green)

Good

suitable for outdoor activities

51-100 (Yellow)

Moderate

sensitive groups should take note

101-150 (Orange)

Pollution

levels unhealthy for sensitive groups

151-200 (Red)

Unhealthy

health effects possible for everyone, limit outdoor activities

201-300 (Purple)

Very unhealthy

stay indoor unless you absolutely have to go out.

301-500
(Brownish-red)

Hazardous

avoid going outside

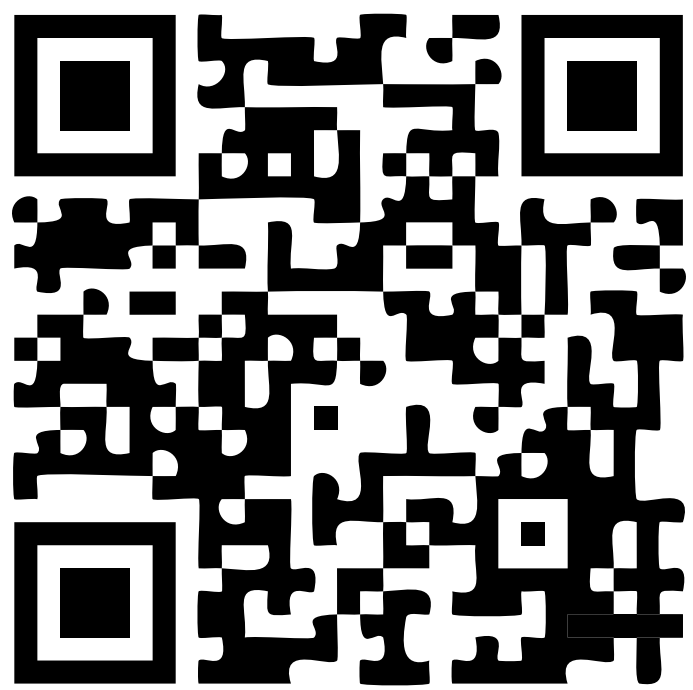




Bagaimana Melihat Baik Tidaknya Kualitas Udara?

**Indikator AQI Mengajarkan
Anda Menilainya dalam 1 Detik!**

Silakan pindai



Kualitas udara sehari-hari memengaruhi kesehatan, terutama bagi penderita penyakit jantung, saluran pernapasan dan kardiovaskular, harap ingat untuk melihat “Indeks Kualitas Udara (Air Quality Index/AQI)” di situs “Taiwan Air Quality Monitoring Network”



Seharusnya menghindari kegiatan di luar ruang pada saat kualitas udara sedang kurang baik, dan harap ingat untuk memakai masker mulut jika perlu untuk keluar rumah.

0-50 (Hijau)

Baik

Cocok untuk kegiatan di luar ruangan

51-100 (Kuning)

Sedang

Kelompok penderita alergi harus memperhatikan

101-150 (Oranye)

Terkontaminasi

Memengaruhi kelompok penderita alergi

151-200 (Merah)

Tidak Sehat

Sebaiknya kurangi keluar rumah

201-300 (Ungu)

Sangat Tidak Sehat

Disarankan untuk tetap tinggal di dalam ruangan

301-500
(Merah Tua)

Berbahaya

Seharusnya hindari untuk keluar rumah

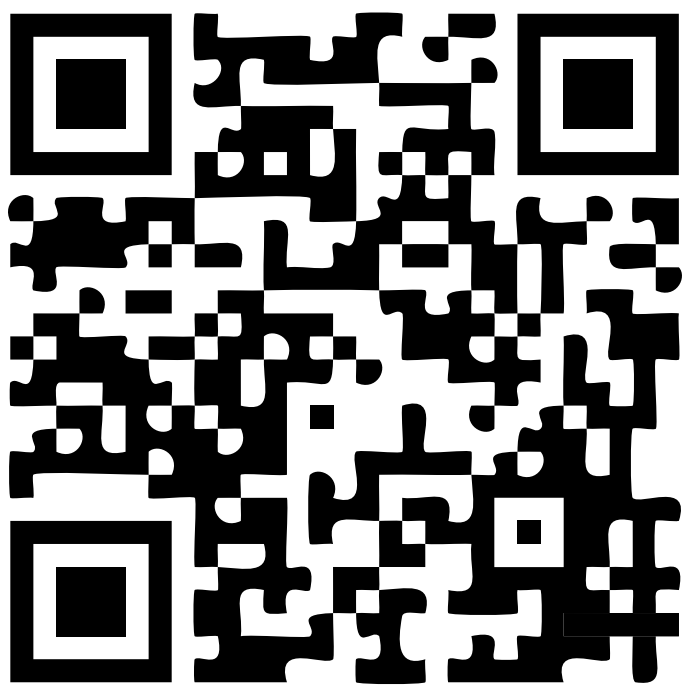




Làm sao để biết chất lượng không khí tốt hay xấu?

Chỉ số AQI hướng dẫn bạn cách đánh giá chỉ trong một giây!

Quét mã QR



Chất lượng không khí hàng ngày sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, nhất là những bệnh nhân mắc bệnh tim, hô hấp và tim mạch. Hãy nhớ kiểm tra AQI (Chỉ số chất lượng không khí) trên “Mạng lưới Giám sát chất lượng không khí” trước khi đi ra ngoài.



Khi chất lượng không khí kém, hãy tránh các hoạt động ngoài trời và nhớ đeo khẩu trang nếu cần phải ra ngoài.

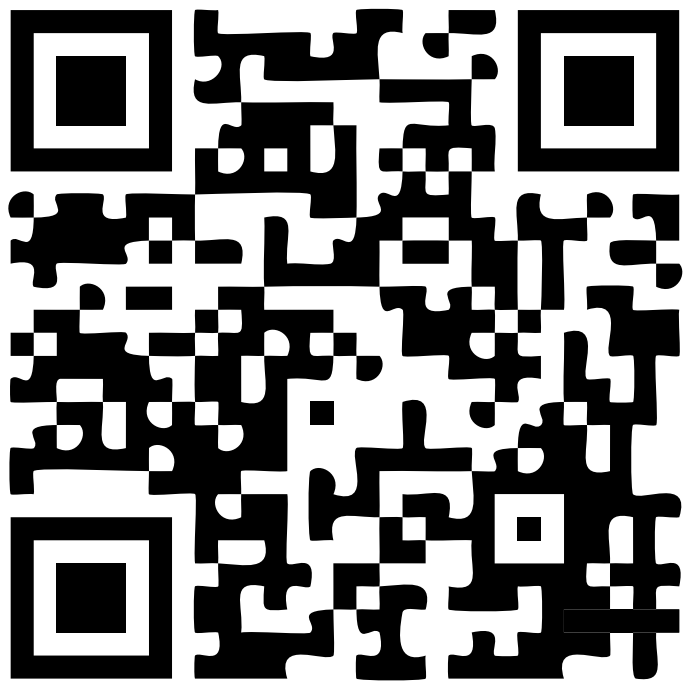
0-50 (xanh lá cây)	Tốt.	Thích hợp cho các hoạt động ngoài trời.
51-100 (màu vàng)	Trung bình.	Những người bị dị ứng nên chú ý.
101-150 (màu cam)	Ô nhiễm.	Ảnh hưởng đến nhóm nhạy cảm.
151-200 (màu đỏ)	Mọi người bắt đầu bị ảnh hưởng.	Nên hạn chế ra ngoài.
201-300 (màu tím)	Không khí rất không lành mạnh.	Nên ở trong nhà.
301-500 (màu nâu đỏ)	Không khí thực sự nguy hiểm.	Nên tránh ra ngoài.



คุณภาพอากาศดีหรือไม่ ดูยังไง?

ดัชนี AQI ช่วยให้คุณรู้ได้ใน 1 วินาที !

กรุณาสแกน



คุณภาพอากาศในแต่ละวันส่งผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหัวใจ

โรคทางเดินหายใจ และโรคหลอดเลือดหัวใจ ก่อนออกจากบ้านอย่าลืมเข้าเว็บไซต์

“เครือข่ายตรวจวัดคุณภาพอากาศ” เพื่อตรวจสอบค่า AQI (ดัชนีคุณภาพอากาศ)



เมื่อคุณภาพอากาศไม่ดี ควรหลีกเลี่ยงทำกิจกรรมกลางแจ้ง
หากจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ควรสวมหน้ากากอนามัย

0-50 (สีเขียว)

ดี

เหมาะสำหรับทำกิจกรรมกลางแจ้ง

51-100 (สีเหลือง)

ปานกลาง

ผู้ที่เป็ณภูมิแพ้ควรระมัดระวัง

101-150 (สีส้ม)

เริ่มมีมลพิษ

ส่งผลกระทบต่อกลุ่มเสี่ยง

151-200 (สีแดง)

เริ่มส่งผลกระทบต่อทุกคน

ควรลดการออกนอกบ้าน

201-300 (สีม่วง)

ไม่ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

แนะนำให้อยู่ในอาคาร

301-500 (สีน้ำตาลแดง)

อันตรายมาก

ควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน

