

本署檔號 Our Ref.: (2) in DH SEB NCD/15/38 Part 23

各位中醫師：

「空氣質素健康指數」已正式推出

本人現通知各中醫師環境保護署（環保署）已於二零一三年十二月三十日起發布全新的「空氣質素健康指數」。這套新的空氣污染資訊系統已全面取代舊有的「空氣污染指數」，向市民提供空氣污染對健康影響的信息。

空氣質素健康指數以健康風險為本，估算空氣污染導致的短期健康風險。指數以四種空氣污染物，即臭氧、二氧化氮、二氧化硫和粒子（可吸入懸浮粒子及微細懸浮粒子）的三小時移動平均濃度所引起的累積健康風險作為計算基礎。空氣質素健康指數以 1-10 級及 10+ 級通報，並分為五個健康風險級別，即低、中、高、甚高和嚴重。

除提供每小時的空氣質素健康指數外，新指數系統會每日提供兩次預測，以便在出現嚴重空氣污染情況前提醒市民大眾，協助他們按需要考慮採取預防措施，以保障健康。各個空氣質素健康指數和健康風險級別的詳細健康忠告詳載於附錄。對不同組別的易受空氣污染影響人士，健康忠告亦各異。市民可從環保署的空氣質素健康指數網站 (www.aqhi.gov.hk) 查閱有關每小時的最新空氣質素健康指數及預測和健康忠告等資訊。

根據多項科學研究顯示，空氣污染物的濃度與因呼吸系統及心血管疾病而求診、入院及死亡的人數上升有著明顯的關連。兒童、長者和患有心臟或呼吸系統疾病的人士最易受空氣污染影響。當空氣質素健康指數達到 10+（即嚴重級別）時，患有心臟或呼吸系統疾病的人的病徵可能明顯加劇，而一般人士也可能會感到不適，包括眼部不適、咳嗽、痰多、喉痛等。

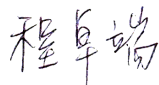


當空氣質素健康指數達到 10+時，衛生署呼籲各中醫師協助向病人及公眾提供以下健康忠告：

- 兒童、長者和患有心臟或呼吸系統疾病的人士，應避免體力消耗及戶外活動，而一般市民亦應將體力消耗及戶外活動減至最少。由於空氣污染對健康的影響因人而異，任何人士如有疑問或感到不適，應盡快徵詢醫生意見。
- 在提供使用口罩以減少吸入「可吸入懸浮粒子」的建議時，請留意以下要點 -
 - * 雖然外科口罩可以過濾較為大粒的懸浮物，但研究顯示使用此類口罩並不能有效過濾 10 微米以下的可吸入懸浮物，更不能過濾 2.5 微米以下的微細懸浮粒子。所以外科口罩對預防吸入這些粒子作用不大。這信息對患有心臟或呼吸系統疾病的人士十分重要，可避免他們錯誤地相信佩戴外科口罩有保護作用。
 - * 在使用防護口罩（如 N95 防護口罩）時，其過濾功能將視乎口罩能否緊貼面部。此外，長時間佩戴防護口罩會令人感覺不舒適，使用時亦須加倍用力呼吸。

如欲知道更多關於評估在空氣質素健康指數高的情況下人體的健康狀況是否適宜使用呼吸器的資料，可參考「給醫生的指引」(http://www.epd.gov.hk/epd/tc_chi/envir_standards/non_statutory/files/Guidance_for_Physicians_chi_2013.pdf)。

衛生署
社會醫學顧問醫生(非傳染病)

(程卓端醫生 )



二零一四年一月三日

因應不同的健康風險級別而建議採取的預防措施

健康風險級別	空氣質素健康指數	易受空氣污染影響的人士		戶外工作僱員*	一般市民
		心臟病或呼吸系統疾病患者 [#]	兒童及長者		
低	1-3	可如常活動。	可如常活動。	可如常活動。	可如常活動。
中	4-6	建議一般可如常活動，但個別出現症狀的人士應考慮減少戶外體力消耗。	可如常活動。	可如常活動。	可如常活動。
高	7	心臟病或呼吸系統疾病患者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。 這類人士在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。	兒童及長者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。	可如常活動。	可如常活動。
甚高	8-10	心臟病或呼吸系統疾病患者應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。	兒童及長者應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。	從事重體力勞動的戶外工作僱員的僱主應評估戶外工作的風險，並採取適當的預防措施保障僱員的健康，例如減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。	一般市民應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。
嚴重	10+	心臟病或呼吸系統疾病患者應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在	兒童及長者應避免戶外體力消耗，以及避免在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。	所有戶外工作僱員的僱主應評估戶外工作的風險，並採取適當的預防措施保障	一般市民應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留的時間，特別在交

		交通繁忙地方。		僱員的健康,例如減少戶外體力消耗,以及減少在戶外逗留的時間,特別在交通繁忙地方。	通繁忙地方。
--	--	---------	--	--	--------

* 忠告不適用於易受空氣污染影響的人士。

例如冠狀心臟病及其他心血管疾病、哮喘及慢性阻塞性肺病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫。