

空氣質素健康指數



何謂空氣質素健康指數？

為向市民提供更適時及有用的空氣污染資料，環境保護署（環保署）於2013年12月30日推出空氣質素健康指數，以取代空氣污染指數。空氣質素健康指數告知你由空氣污染引發的短期健康風險，以便你能採取預防措施，保障健康。空氣質素健康指數以1至10級及10+級通報，並分為五個健康風險級別。

環保署每小時通報在一般和路邊監測站錄得的空氣質素健康指數（即“一般空氣質素健康指數”和“路邊空氣質素健康指數”），同時亦會提供空氣質素健康指數的預測，以便在嚴重空氣污染情況出現前向你作出預警。此外，環保署也會向易受空氣污染影響的人士（例如兒童、長者和心臟病或呼吸系統疾病患者）提供健康忠告。

如何計算空氣質素健康指數？

空氣質素健康指數是以4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/微細懸浮粒子）〕的3小時移動平均濃度所引起的累積健康風險作為計算基礎。這些污染物的風險系數均從本地的健康研究得出。

我應參考「一般」空氣質素健康指數還是「路邊」指數？

空氣污染對健康的影響，視乎各空氣污染物的濃度及在污染環境時間的長短而定。短時間處於中高等污染水平的環境一般不會引致嚴重的健康問題。

由於「一般」空氣質素健康指數反映我們大部分時間所接觸的空氣污染情況，因此與大部分市民較為相關。「路邊」空氣質素健康指數則與那些每天連續數小時留在繁忙街道的人士相關。

現時，環保署設立了15個一般空氣質素監測站及3個路邊空氣質素監測站。這些監測站的數據分別用以通報一般空氣質素健康指數及路邊空氣質素健康指數。你可瀏覽環保署網站，了解哪個空氣質素監測站與你相關。

我應採取什麼行動？

空氣污染對不同類別人士有不同程度的影響。有關類別包括：心臟病或呼吸系統疾病患者、兒童及長者、戶外工作僱員及一般市民。
空氣質素健康指數系統為相關人士提供不同的健康忠告。

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	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，特別在交通繁忙地方。	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 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。	

除留意以上的一般健康忠告外，你亦可按本身健康狀況調整體力活動。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如有疑問或感到不適，應徵詢醫生的意見。如有吸煙習慣，應立即戒煙！

* 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、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫。



我怎樣可獲得 有關空氣質素健康指數的資料？

環保署會在報章、電台和電視台定期通報有關空氣質素健康指數及其預報，市民亦可透過以下途徑獲得最新資訊：



www.aqhi.gov.hk



"空氣質素健康指數" 智能手機應用程式



2827 8541

