

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。

* 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。

註釋：

- 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，宜徵詢醫生的意見。如你患有心臟病或呼吸系統疾病（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），在不同空氣質素健康指數級別的運動量和處理病情方面，應遵從醫生的建議。如你有吸煙習慣，應立即戒煙。
- 當空氣質素健康指數達“甚高”或“嚴重”級別時，戶外工作僱員須注意空氣污染對健康的潛在影響，如對身體狀況是否適宜戶外工作有疑問，或感到胸部或呼吸不適，應徵詢醫生的意見。僱員亦應把醫生囑咐告知僱主，以便作出適當的工作安排。
- 每個人可應付的運動量因個別體能而異，應按本身的體能狀況做適量運動，和徵詢醫生的意見。
- 當空氣質素健康指數達 10+ 屬“嚴重”健康風險時，學校應確保學生避免體力消耗。

