

減少家中室內空氣污染的 15 種方法

1. 日期：112.02.20

2. 內文：空氣污染不僅限於室外，在室內也發現了許多污染物質，它們會對我們的健康產生不利影響。室內空氣可能因灰塵、煙霧、過敏原、黴菌等顆粒物和 VOC（揮發性有機化合物）等氣體以及烹飪和加熱產生的化學煙霧而變得有毒。由於我們在家中待的時間很長，因此請採取這些措施來創造一個無污染的家。

- (1) 良好的通風對於健康的室內空間十分重要。每天打開窗戶，讓新鮮的室外空氣取代陳舊和污染的室內空氣。
- (2) 不要在室內吸煙，香煙、煙斗和雪茄產生的煙霧對人體有害。香煙煙霧中的殘留氣體往往會沉積吸附在室內裝潢和地毯上。
- (3) 如果您有寵物，請定期給它們洗澡，以免寵物皮膚產生的過敏原污染室內空間。我們可以在動物的皮毛、皮膚和唾液中找到皮屑。
- (4) 在廚房安裝排氣扇和煙囪，抽走廚房油煙和煮飯時產生的污染物。衛生間安裝排氣扇，抽出濕氣，防止潮濕。
- (5) 在家門口放置一塊擦鞋墊，防止室外污染物進入室內空間。嘗試在室內加入禁止穿鞋的規定。
- (6) 避免使用合成空氣清新劑、香薰蠟燭和熏香，它們會釋放揮發性有機化合物並導致呼吸問題。
- (7) 定期打掃、拖地、使用吸塵器，打造無塵家園。盡量減少雜亂，因為它可以減少容易積聚灰塵的表面積數量。
- (8) 使用超細纖維布代替棉布，因為它會吸收更多灰塵。
- (9) 避免使用地毯，因為它們會累積灰塵。
- (10) 安裝除濕機，降低室內濕度。這是控制在溫暖潮濕環境中生長的黴菌的最佳方法之一。修復漏水的管道，因為它們會導致水分積聚。
- (11) 傳統清潔產品和噴霧劑會釋放有害化學物質和揮發性有機化合物。改用含有醋、硼砂、小蘇打和精油等天然成分的自製清潔產品。
- (12) 購買品質好的空氣清淨機，它可以去除室內空氣中 99% 的污染物。它們配有 HEPA 過濾網，可去除灰塵、花粉、黴菌孢子、寵物皮膚和過敏原。確保定期檢查空調系統 HVAC。
- (13) 美化空間，室內植物可以釋放氧氣並吸收苯、甲醛、三氯乙烯等有害空氣污染物。一些最好的空氣淨化植物包括英國常春藤、和平百合、波士頓蕨、吊蘭等。每 100 平方英尺的空間應至少種植一株植物。
- (14) 選擇竹、毛、棉、麻等綠色產品和天然材料，並使用低揮發性有機化合物的有機塗料。定期用熱水清洗床單，以去除灰塵顆粒和有毒物質。
- (15) 用茉莉、薰衣草、雪松木等精油提香。

這些提示一定會幫助您創造一個健康的室內環境，讓人們呼吸得更好。

3. 資料來源：TIEQM 台灣室內環境品質管理協會

4. 全文網址：<https://reurl.cc/5MopkM>