

新冠與流感季節 打造健康家居的必要要點！

(1) 日期：113.01.22

(2) 內文：（生活中心／綜合報導）在全球疫情期間，人們通過勤洗手和佩戴口罩等防疫措施，有效地減少了新冠病毒的傳播。這些措施的實施不僅改變了人們的生活習慣，還使得各類感冒的傳播率大幅下降。然而，隨著防疫觀念的轉變和社會的逐步重新開放，包括流感在內的各種感冒疾病卻逐漸抬頭。在這樣的背景下，醫療院所再次迎來了擁擠的景象，甚至勝過疫情爆發前的狀況。

值得注意的是，儘管防疫措施的普及依然有效，但人們在社交、工作和日常生活中的接觸頻率增加，使得感冒病毒有更多的機會傳播。尤其是季節交替時，氣溫變化和人群聚集等因素都促使感冒病毒的傳播速度加快。在這種情況下，室內空氣清淨機的作用變得至關重要。

有越來越多的文獻指出，很多感染時機常常在「居家環境」，而非「戶外或工作區域」，筆者就曾碰過只待在家裡的兩個月大嬰兒被傳染呼吸道融合病毒的狀況。因為那些帶著感染源的飛沫或懸浮微粒都可能跟著我們的衣物回家，對家人的健康造成威脅。透過有效過濾居家環境中的空氣，空氣清淨機有助於減少懸浮微粒和病毒的存在，降低感染風險，特別是對於家中的嬰兒、老人或免疫系統較弱的成員。

然而，並不是所有的空氣清淨機都能夠有效濾除空氣中的病毒，關鍵原因在於懸浮微粒的顆粒大小。如下圖所示，常見的過敏原如塵蟎、毛屑、花粉，都在 20 微米以上，有的感冒病毒卻可以小到將近 0.1 微米。

隨著健康意識的抬頭，人們對去除空氣中的「過敏原」越來越重視。目前的空氣清淨機普遍能有效過濾空氣中大小超過 2.5 微米的粒子，即眾所周知的 PM2.5。然而，考慮到病毒顆粒比 2.5 微米小得多，一般的空氣清淨機「無法」有效過濾病毒，因此 Green HEPA 濾網的特殊性也因此備受矚目。

美國空氣清潔協會對高效濾網（High-efficiency particulate air, HEPA）的定義是能過濾空氣中 99.97% 的 0.3 微米懸浮微粒。而 Green HEPA 則基於更嚴格的標準，通過韓國 KCL 實驗室認證，能夠過濾 0.01 微米粒子。

Green HEPA 獲得了歐洲過敏研究基金會（ECARF）的認證，被證實能夠改善過敏族群的生活品質。同時，它也經國內權威長庚大學新興病毒感染研究中心證實，具有抑制 A、B 型流感、冠狀病毒（229E）活性的能力。

所以，未來在選購空氣清淨機時，建議確認濾網是否為 Green HEPA，以確保能過濾空氣中的新冠病毒以及 A、B 型流感病毒，為室內空氣質量提供更有效的保護。

除了上述的內容，王貫寧醫師整理了幾個在選購空氣清淨機時的小撇步：

1. 選購搭載國內外專業實驗室認證、能夠抑制病毒、消滅過敏原的濾網的空氣清淨機。若要完整過濾病毒，特別選用 Green HEPA 濾網至關重要。
2. 根據空氣動力學，房間與房間之間的空氣難以直接形成對流，因此需根據家裡的空間增購至合適數量。原則上，一個房間一台的配置可以達到最佳的空

氣濾淨效果。

3. 建議選購分貝數較低的空氣清淨機，這樣可以在睡眠時減少干擾。
4. 總的來說，除了勤洗手、戴口罩外，關注家居空氣品質同樣至關重要。這樣才能確保家人和孩子的健康與安全，免受新冠、流感與各種病毒的威脅。

(3)資料來源：yahoo 新聞

(4)全文網址：<https://bit.ly/4atbLal>