

氣候變遷對身體的影響

當溫度持續上升，雨水持續減少時...會造成心血管疾病的增加

氣候異常	環境變化	疾病表徵
極端氣候(氣溫上升,熱浪增加、氣溫驟降)	環境氣溫的上升	心血管疾病、呼吸道疾病(如：支氣管炎、氣喘)進而引發死亡
	環境氣溫的下降	
雨量減少	較多臭氧及空氣汙染物(如花粉、懸浮微粒 pm2.5)	

該如何在劇烈的天氣環境中保護自己

1. 過冷或過熱、溫差過大時：

過熱：天氣過熱時須注意水分的補充，躲太陽並塗抹防曬用品或遮陽傘，注意通風勿處於密不透氣之空間

過冷：須留意保暖，可添加襪子，毛帽等衣物保暖。

2. 留意空氣品質指數，空氣品質不佳時盡量勿安排出門或攜帶口罩出門

3. 養成規律生活、充足睡眠、攝取足夠的營養與規律的運動習慣