

## 请注意 PM<sub>2.5</sub>（细颗粒物）

### 什么是 PM<sub>2.5</sub>（细颗粒物）？

非常小的粒子（2.5 微米（1 微米=0.001 米）以下），是头发丝粗细的 1/30 左右。这些细微颗粒主要来源于汽车尾气和工厂的烟囱，后被排入大气中。

因为直径细微，所以非常容易进入人肺部的深处。可以说对于健康（呼吸器官和循环器官）非常不好。

日本各地都在测量 PM<sub>2.5</sub> 的浓度，岛根县也在测量。在浓度高时请多加留心注意。

在 PM<sub>2.5</sub> 浓度预计超过 70 μg/m<sup>3</sup> 的日子，将发布“提请注意信息”（提请注意的信息）

### ◇ “提请注意信息”在哪里了解呢？（日语版）

#### ★ 岛根县主页

URL <http://www.pref.shimane.lg.jp/environment/kankyo/kankyo/taiki/pm25.html>

#### ★ 来自市町村的通知（根据市町村的不同，通知方法也不同）

#### ★ “岛根防灾邮件”（只使用日语，需要登录，登录方法请参照第 2 页下方）

等等

### ◇ 发出“提请注意信息”时应该注意些什么呢？

#### ★ 尽量减少外出

#### ★ 尽量减少室外长时间的剧烈运动

#### ★ 尽量减少房屋的换气和开窗

#### ★ 呼吸系统和循环系统有病的病人、小孩和老人应多注意身体

### ◇ 未发出“提请注意信息”时

呼吸系统和循环系统有病的病人、小孩和老人应注意以下事项。

#### ★ 有的人比健康人更容易受到影响。这样的人要多注意身体，请尽量不要吸烟。

#### ★ 及时向托儿所、幼儿园、小学、老人设施等告知自己的身体状况，每一天都注意身体情况。

### ◇ 岛根县 PM<sub>2.5</sub>（细颗粒物）每小时平均浓度

岛根县主页 “PM<sub>2.5</sub>（细颗粒物）信息提供网站”

URL <http://www.eco-shimane.jp/koumokubetu.php?itemCD=29&img=`3&apos;>

## Q & A

### Q 戴口罩有用吗？

- A 如能正确佩戴医院使用的等与脸的大小相适合特别的口罩，会有一些效果。  
口罩有的具有 PM<sub>2.5</sub> 防护功能，有的不具备。  
请确认好口罩的功效后使用。



### Q 空气净化器有用吗？

- A 根据机器的种类效果也各不相同。  
请确认产品说明，并咨询店家与厂商。

### Q 一天超过 70 μg/m<sup>3</sup> 时，必须要停止室外活动吗？

- A 如果 PM<sub>2.5</sub> 浓度没有大范围超过 70 μg/m<sup>3</sup> 时，不必停止室外活动。  
有呼吸系统和循环系统疾病的人、小孩和老人即使在浓度较低时，也应多留意。

### <岛根防灾邮件 登录方法>

\* 日语版

- ①请发邮件到 [bousai-shimane@xpressmail.jp](mailto:bousai-shimane@xpressmail.jp)，  
不需要标题和内容。

- ②发送完①后，30 分钟内会收到邮件。  
请阅读邮件，按照介绍进行登录。

登录时，请选择“了解详细信息”（高度利用者向け），再选择“大气污染信息”  
（大气污染情報）



### <联络方式>

岛根县环境生活部环境政策课

TEL 0852-22-5277 FAX 0852-25-3830 e-mail [kankyo@pref.shimane.lg.jp](mailto:kankyo@pref.shimane.lg.jp)