

# PM2.5に対する個人で出来る予防

- ①まずは、自分にあった基準を知る！特に呼吸器系や循環器系の持病のある方（持病のコントロールをしておく）
- ②居住地のPM2.5濃度をチェックする。
- ③環境省暫定基準やAQIを毎日参考に行動。
  - \* 基準値を超えた時は、長時間の外出や運動を控える等。
- ④マスクを使用して外出する。帰宅時の手洗い、うがいを励行。
- ⑤屋内においても暫定値を超えた時は、換気や窓の開閉は少なめに。
- ⑥空気清浄機の使用（PM2.5に対応したもの）。
- ⑦その他（曝露の時間・空間的な回避）
  - ・非汚染地への旅行
  - ・短期または長期の帰国
  - ・通勤・通学手段の検討（曝露時間を短縮）
  - ・定期健康診断（自分のベースの健康状態を把握する）