

什麼是氣候變遷?

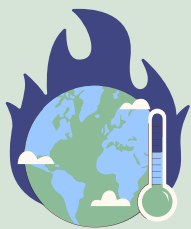
地球平均氣溫和氣候條件的長期變化主要是由人類活動引起的，人類活動增加了大氣中的溫室氣體 (GHG) 濃度，吸收熱量導致全球暖化。

化石燃料

地質過程在有機物質殘留物上形成的含碳、不可再生來源，對氣候變遷有很大影響。

目前，全球工業已開發國家所消耗的能源和電力的80%以上是由化石燃料提供的。

它對我們有何影響?



極端天氣

氣候變遷改變了許多極端天氣和氣候事件的頻率、持續時間和強度。前任。熱浪、洪水、乾旱、野火、颶風、海平面上升、熱帶氣旋。等等，這些事件對身體健康和經濟構成了直接威脅。

採取行動

小小的行動，只要數以百萬計的人共同努力，就能改變世界。
讓我們共同努力，為地球、為彼此、為子孫後代找到解決方案。



謝謝你!

更多資訊請見:

<https://www.cdc.gov/index.html>
<https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>



Community Transcultural Support Services
跨文化社區健康服務機構

氣候變遷



從 Flora Nguyen

14/05/25

空氣污染

空氣污染也是一個主要的健康問題，因為工業活動、野火和化石燃料的燃燒排放出越來越多的污染物。城市環境中較差的空氣品質正在導致或加劇各種健康問題。

健康提示

- 當 AQI（空氣品質指數）較高（尤其是超過 100）時，請留在室內。
- 使用帶有 HEPA 過濾器的空氣清淨機來捕獲 PM2.5。
- 避免在室內點燃蠟燭、吸煙或煎炸（這些都會增加室內 PM2.5）。
- 使用 N95、KN95 或 FFP2 口罩，可有效過濾 PM2.5。
- 選擇清晨或傍晚進行戶外活動，此時污染程度通常較低。
- 避免在繁忙的道路上行走或慢跑

媒介傳播疾病

氣候變遷增加了媒介和水傳播疾病的風險和發生，因為氣溫升高和降水增加，有利於媒介的發展和棲息地（例如蚊子、蜱蟲、跳蚤等）



健康提示

- 使用驅蟲劑
- 接種疫苗或服用預防藥物
- 旅行前請查看當地疾病爆發（例如世界衛生組織或疾病預防控制中心網站）
- 穿寬鬆、長的衣服

減少溫室氣體排放

1. 永續交通

- 搭乘大眾運輸工具（公車、火車）
- 步行、騎自行車、共乘
- 減少駕駛，考慮使用電動車或混合動力車
- 盡可能減少飛行旅行

2. 減少、重複使用、回收

減少浪費：透過堆肥食物殘渣、購買包裝最少的物品或避免使用一次性塑膠製品

重複使用：嘗試使用可重複使用的物品，如袋子、瓶子或容器，嘗試修理破損的物品而不是更換它們，只購買你需要的東西

回收：盡力正確分類和回收紙張、塑料、玻璃和金屬，以避免污染，回收前清洗塑料，併購買由回收材料製成的產品



3. 飲食選擇

食用當地和當季農產品：
這可以減少運輸排放

減少紅肉消費：牛肉生產的碳足跡明顯高於其他肉類

減少食物浪費：冷凍食物，與朋友和家人分享，經常堆肥，重複使用剩菜

4. 減少能源使用

- 用太陽能或 LED 燈泡代替白熾燈
- 不使用時請關閉燈和電器
- 根據季節調整恆溫器
- 盡可能減少使用熱水
- 白天使用自然光

